

## La Pinsa romana: cos'è e come prepararla

**Autore:** Redazione

**Data:** 20 Dicembre 2025



Fragrante, gustosa, sorprendentemente leggera: la [Pinsa Romana](#) è uno dei piatti della tradizione italiana che più di tutti sta vivendo un **successo importante**, non a caso. Una preparazione tanto antica quanto attuale, in **perfetta sinergia con le abitudini, culinarie e non, della modernità**, con le persone alla costante ricerca di ricette genuine, oltre che buone al palato.

Non stupisce che siano sempre di più coloro che la scelgono come **alternativa alla pizza** quando desiderano qualcosa di digeribile, pratico e facilmente personalizzabile. Allo stesso tempo, **la pinsa romana è davvero un'altra cosa: ha una sua propria cultura alle spalle**, le cui radici sono lontane nel tempo. Vediamo dunque da dove nasce e come prepararla al meglio.

### Pinsa: cos'è, origini e caratteristiche

La domanda è legittima, quando si parla di **pinsa: cos'è**, esattamente?

Il **termine** deriva dal latino "pinsere", ovvero "stendere", "allungare", "schiacciare": un riferimento diretto alla forma ovale e irregolare che distingue nettamente la pinsa romana dalla pizza – che

invece è tonda – a cui siamo abituati.

Le sue radici pare affondino nell'**Antica Roma**, quando si preparavano impasti semplici, mescolando farine diverse e cuocendoli su pietra. Oggi quel principio è rimasto, ma con una ricetta molto più precisa, caratterizzata dagli elementi che seguono:

- **mix di tre farine:** frumento, riso e soia;
- **consistenza unica:** croccante fuori, soffice dentro;
- **alta idratazione:** l'acqua è decisamente superiore rispetto a quella utilizzata per un impasto classico. Ciò si traduce in **più leggerezza**;
- **lievitazione lenta**, minimo 24 ore: è qui che nasce l'alta **digeribilità** dell'impasto, perché il glutine si scompone e rende il tutto più tollerabile;
- **assenza di grassi animali:** la pinsa è adatta anche a vegetariani e vegani.

Il risultato è un **panificato fragrante, profumato, elastico**, perfetto per essere condito in tanti modi diversi.

## Come preparare la Pinsa Romana a casa

Preparare la pinsa romana non richiede per forza 24 ore di lievitazione casalinga. Oggi si trovano facilmente, anche nei banchi frigo dei supermercati, delle **basi precotte di qualità**, già stese e lievitate, pronte da farcire.

Un'ottima soluzione per chi ha poco tempo da dedicare ai fornelli e desidera portare in tavola qualcosa di buono **in pochi minuti, cinque per l'esattezza**.

**Come si cuoce la pinsa?** Le possibilità sono diverse:

- **cottura in forno:** basta metterla sulla griglia del forno a una temperatura di 250°C, utilizzando la modalità ventilata;
- **cottura con friggitrice ad aria:** una soluzione rapidissima, dal momento che bastano 3–5 minuti, perfetta quando non si ha voglia di accendere il forno;
- **padella o tostapane:** un'opzione semplice e veloce, che consente di ottenere una pinsa croccante e soffice, valida soprattutto per le farciture semplici.

## Alcuni spunti per farcire la pinsa romana

La pinsa sta bene con tutto e può trasformarsi in un piatto salato come in un dolce. Ecco alcune idee gustose per farcirla:

- con pomodoro, mozzarella di bufala, olive, capperi, basilico: **un condimento ricco di sapore e che richiama la tradizione mediterranea**;
- con crema di zucca, ricotta, timo, cipolla caramellata: una **farcitura più autunnale**;
- con burrata, crema di piselli, noci tostate, menta: una **farcitura semplice e gourmet**, ma soprattutto bianca;
- con formaggio spalmabile, avocado, salmone affumicato: una **pinsa più esotica**;
- con crema pasticcera e mirtilli, oppure ricotta, fichi e miele: la **pinsa diventa un dolce gustoso**, perfetto per la colazione come per la merenda.

Sono solo alcuni esempi, ma **l'importante è mantenere un approccio all'insegna dell'equilibrio**, coniugando un ingrediente morbido, uno croccante, uno aromatico. Una formula che funziona sempre e che valorizza ancora di più tutta la bontà della pinsa romana.

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/cucina/la-pinsa-romana-cose-e-come-prepararla/>

Generato il 14/03/2026