

Ricetta della pitta, l'antico pane calabrese dalla farcitura generosa

written by Carmen Bilotta | 20/03/2020



Ha antichissime origini ed è una di quelle ricette dalle tante varianti tramandate nei secoli e che rispecchiano le abitudini familiari e provinciali. Ecco come prepararla a casa

La **pitta** è un **prodotto da forno di origini calabresi**, dalla classica forma a ciambella e una mollica morbida. Secondo la tradizione, viene tagliata in orizzontale e farcita a piacere e generosamente, con le provviste a disposizione oppure con prodotti tipici delle varie località regionali.

Prima di descrivere la ricetta della pitta va detto che la sua storia è molto antica ([scopri qui tutti i dettagli](#)) ma, da sempre, si ritiene che essa sia nata nel territorio intorno alla città di Catanzaro, dove il termine “pitta” si traduce ancora con “**schiacciata di pane**” e dove c’è l’abitudine di accompagnarla con “*u’suffritt*”, a base di carne di maiale mista a frattaglie, e “*u’morzeddhu*”, un

miscuglio di trippa vaccina e interiora.

Dove si acquista la pitta calabrese

Come tutte le specialità da forno, la pitta si può **acquistare in ogni panetteria calabrese** ma la ricetta della pitta non è complicata da realizzare anche in casa. In tutte le versioni, l'impasto sembra essere il medesimo e prevede quasi sempre l'uso di farina di tipo 0, nelle versioni più recenti sostituita dalla [farina Manitoba](#).

Nella ricetta della mia famiglia, originaria della provincia di Catanzaro, che ho scelto di condividere con i lettori de La Gazzetta del Gusto, è indicata una miscela di farina di tipo 1 e farina zero.

Calorie per 100 g di pitta

- Kcal 270.00
- Kj 1113.00
- Grassi: 2,6 gr
- Carboidrati: 55 gr
- Proteine: 9,8 gr
- Acqua: 30,6 gr

Composizione in macronutrienti

- 77,8% Carboidrati
- 13,9% Proteine
- 8,35% Grassi