

« Dammi polenta ed acqua: in tal modo, quanto a felicità, sarò un emulo dello stesso Zeus »
(Epicuro, filosofo greco del IV-III a.C.)

Quando sarà condensata, la leveremo dal fuoco e tutt'è due di concerto, con un cucchiaino per uno, la faremo passare dalla caldaia a un piatto, vi caceremo sopra, di mano in mano, un'abbondante porzione di fresco, giallo e delicato butirro, poi altrettanto grasso, giallo e ben grattato formaggio.

Carlo Goldoni

Polenta e latte bollito, quattro salti ed è digerito.

LA POLENTA

Piatto forte dell'alimentazione contadina, sin da quando in epoca romana veniva confezionata con la farina di farro e chiamata puls.

Oltre ai romani anche i babilonesi, gli assiri, gli egiziani facevano la polenta con farro, miglio, sorgo grano saraceno e altri cereali.

Fu poi Cristoforo Colombo, sbarcato a Hispaniola a trovare i grani d'oro del mais, alimento che gli indigeni Tainos chiamavano "mahiz".

Gli antichi abitanti del **Messico**, **Guatemala** e **Honduras**, i **Maya**, coltivavano il mais già da tremila anni, tanto che proprio a questo cereale dedicarono il culto del dio Xiloti.

Dopo la scoperta dell'America, si aggiunse la farina di mais (presenza documentata durante la carestia di Venezia del 1630).

L'affermazione definitiva della polenta di granturco avvenne nel '700, prima come esotica preparazione dei ceti abbienti, poi quale cibo contro la fame diffuso presso tutte le classi sociali.

Pensate:

Nel libro Storia dei Vespri Siciliani di Michele Amari, l'autore scrive Pare che nella storia dei "Vespri Siciliani", durante uno degli assedi dei francesi (1282/3) alle mura della città di Messina, le donne siciliane alimentavano i soldati con acqua e polenta.

La farina gialla la troviamo:

BRAMATA: Si tratta della classica farina rustica, macinata a pietra, di grande tradizione, è ideale per la preparazione della polenta.

FIORETTO: Questo secondo tipo di farina di mais si presenta più fine rispetto alla bramata; Il fioretto si utilizza anche nella preparazione della pasta di riso e mais, nell'impanatura di carni e pesci, nell'impasto del pane di mais e nella preparazione di dolci di ogni genere.

FUMETTO: Farina molto fine ottenuta dalla lavorazione del mais su innovativi impianti a cilindri.

POLENTA BIANCA: La polenta bianca deriva dalla cariosside del mais bianco, varietà maggiormente pregiata di mais. A differenza della polenta gialla ha un sapore più delicato, coprendo così di meno il sapore dei sughi che l'accompagnano.

CURIOSITA'

Zaleti: Dolce tipici della tradizione veneta.

Gli Zaleti si chiamano così a causa del loro colore giallo? "Zaleti", infatti, è un termine dialettale che vuol dire "gialletti", piccoli gialli.

Della diffusione dei Zaleti è testimone anche Carlo Goldoni che ne "la buona moglie" del 1749, in uno scambio di battute tra i protagonisti, nomina gli Zaleti come esempio di prodotto economico, dandoci così una conferma indiretta sulla loro origine.

Come preparare una polenta tradizionale.

Le proporzioni degli ingredienti e i tempi di cottura variano in relazione alle differenze tra le varie farine e al risultato che vogliamo ottenere.

L'operazione più faticosa a cui bisogna prestare attenzione è quella del mescolare di continuo, con un mestolo di legno, l'impasto che sta cuocendo.

Ecco una dose base per un litro d'acqua:

200 gr. farina gialla a piacimento: bramata o fioretto

1 litro d'acqua

1 cucchiaio d'olio di oliva

1 cucchiaino di sale

Preparazione:

Portare a ebollizione l'acqua con il sale.

Versare la polenta a filo e sbattere rapidamente con una frusta onde evitare la formazione di grumi.

Quindi si inizia a mescolare il tutto (a mano) e si prosegue per una cinquantina di minuti.

A fine cottura, versare la polenta in un tagliere tondo (o in un piatto, o anche in una terrina se la consistenza è più liquida), lasciarla intiepidire e tagliarla (se è solida) o versarla (se è morbida) in una terrina e metterla al centro del tavolo, accompagnata ai sughi dedicati.

Alcuni sughi che accompagnano la polenta sono storicamente molto ricchi di calorie (formaggio, burro, sughi a base di carne grassa di maiale...)

Alcune preparazioni della polenta:

Polenta alla Carbonara: Piatto tradizionale dei taglialegna e carbonai delle Marche nelle province di Urbino e Pesaro.

Fatta con farina di mais, carne di maiale, pancetta e formaggio grattugiato.

Taragna: è una ricetta tipica della cucina della Valtellina, val Camonica e delle valli bresciane e bergamasche.

Il suo nome deriva dal **tarai** (tarel), un lungo bastone usato per mescolarla all'interno del paiolo di rame in cui veniva preparata.

Viene preparata con una miscela di farina di grano saraceno, che le conferisce il tipico colore scuro. Nella taragna il formaggio (Bitto o Branzi a seconda delle valli), viene aggiunto durante la cottura.

Polenta e bruscitti: è un piatto tipico del e dell'Alto Milanese a base di polenta e carne sminuzzata (tagliata finemente cotta a lungo con semi di finocchio selvatico e vino).

La Pult: è una polentina molto molle preparata sul lago di Como mischiando farina di mais e di frumento. Viene cucinata soprattutto d'estate e la si mangia nel latte freddo.

Polenta concia: è uno dei più noti piatti tipici della valle d'Aosta.

Conosciuta anche come "polenta grassa".

I suoi ingredienti sono quelli tipici della cucina popolare delle montagne italiane: farina di mais e formaggio. La polenta concia viene preparata fondendo nella polenta a fine cottura cubetti di Fontina, Toma valdostana e burro.

Polenta Saracena: è un piatto tipico dell'alta val Tanaro (Piemonte), prende il nome dal grano saraceno. La farina di grano saraceno e le patate, con l'aggiunta più recente di un po' di farina di frumento per renderla meno scura, formano un morbido impasto che viene condito con un delicato sugo di latte, porri e funghi secchi.

RICETTE:

Polenta con cavoli neri e calamaretti alla Castor Durante

dose per un litro d'acqua:

200 gr. farina gialla bramata

1 litro d'acqua

10 foglie di cavolo nero precedentemente lessate.

1 cucchiaio d'olio di oliva

1 cucchiaino di sale

Preparazione:

Portare a ebollizione l'acqua con il sale e le foglie di cavolo nero sminuzzate e già sbollentate.

Versare la polenta a filo e sbattere rapidamente con una frusta onde evitare la formazione di grumi.

Quindi si inizia a mescolare il tutto (a mano) e si prosegue per una cinquantina di minuti.

A fine cottura, versare la polenta in un tagliere tondo (o in un piatto, o anche in una terrina se la consistenza è più liquida), lasciarla intiepidire e tagliarla (se è solida) o versarla (se è morbida) in una terrina.

Fette di polenta al caramello di miele servite con purea di mele (una ricetta di Bruno Cantamessa)

Tagliate a piccoli rombi dello spessore di circa 1/2 cm la polenta.

Tagliate a pezzetti 2 mele Renette e 2 mele Smith. Mettetele a cuocere per circa 10 minuti con un cucchiaio di miele e 1 bicchiere di moscato e una noce di burro.

Fatele intiepidire e passatele con il passaverdure o con lo schiacciapatate e riducetele a purea.

In padella, caramellate 50 gr di zucchero con 50 gr di miele millefiori o di acacia.

Passate nel caramello le fette di polenta, adagiatele nel piatto e servite accompagnando con la purea di mele.