

## Alla scoperta delle polente

Dino Borri (January 16, 2017)



Origini antichissime per un prodotto che Cristoforo Colombo portò in Europa dall'America. Nasce con gli indigeni che preparavano una ricetta a base di farina di mais e acqua.

La Polenta è una vivanda di origine rustica che si prepara con farina di granoturco (detta perciò anche polenta gialla o polenta di farina gialla) in acqua leggermente salata dentro un paiolo in cui viene rimestata continuamente fino alla cottura, in seguito alla quale si rassoda e può quindi essere versata dal paiolo su un tagliere o su un piatto di legno, dove, se sufficientemente consistente, viene tagliata a fette.

### **Dagli Indigeni delle Americhe**

Le origini della polenta sono assai antiche, si risale infatti all'epoca di Cristoforo Colombo che,



tornando dall'America, portò con sé la pianta del mais, o granturco, oggi largamente usato anche in ambito non alimentare, ma a quell'epoca sconosciuto in Europa. Colombo raccontò che gli Indigeni delle Americhe preparavano una ricetta a base di farina di mais unita all'acqua, abbinata a diverse tipologie di salse, formaggi e carni appena cacciate.

Con il tempo si capì che la pianta del granturco cresceva facilmente soprattutto nelle zone settentrionali italiane e, insieme a tale facilità, questa coltura richiedeva anche un basso costo: ecco allora che la sua diffusione fu quantomeno non difficile tra le popolazioni più povere, ovvero quelle di allevatori e contadini.

### Un piatto povero in Nord Italia

E' molto diffusa in Lombardia, nel Veneto e nel Friuli, usata come contorno ad altre vivande, o in sostituzione del pan. E' variamente condita per diventare un primo piatto o piatto unico. Allora parliamo di polenta col sugo, polenta con gli uccellini, con salsicce, con il latte, polenta e baccalà, polenta fritta, dopo averla tagliata a fette, gnocchi di polenta.

La polenta non deve considerarsi un attentato alla nostra dieta: il rapporto tra sazietà e calorie può essere equilibrato, il vero problema è che spesso serve per raccogliere gli intingoli, le salse e i condimenti.

### Tipi di farina di mais per polenta:

In base al tipo di macinatura del mais si ottengono farine a diversa granulometria, fattore rilevante per il risultato del prodotto finale. La farina di mais è la protagonista nella produzione della polenta, ma è utilizzata anche per altre preparazioni di sfornati, crepes, pasta, e dolci.

Ecco qui di seguito le tipologie:

**BRAMATA** è la classica farina di mais rustica, dura e macinata a grana grossa. Ideale per la polenta. I granetti della farina sono facilmente distinguibili al tatto anche con le dita, semplicemente toccandola. E' in assoluto la tipologia più diffusa. Generalmente è di colore giallo a causa dei carotenoidi.

**FIORETTO** è più fine rispetto alla bramata e il suo utilizzo è comunque quello della polenta. Il risultato è meno grossolano e più vellutato, cosa che la rende adatta, più che come primo piatto, ad essere usata come accompagnamento o contorno.

**FUMETTO** è la farina più fine, ottenuta dalla lavorazione del mais su innovativi impianti a cilindri. È una farina facile da lavorare. Per questo viene utilizzata per fare gli impasti, con cui si andranno a creare pasta, dolci oppure biscotti, oltre che altri prodotti tipici;

**INTEGRALE** è la farina di mais che non è stata setacciata ma che ha semplicemente subito il primo processo di macinazione. La farina integrale contiene tutte le parti più esterne del chicco, quali la crusca.

### TIPI DI POLENTA

---



**BIANCA** si fa con la farina del mais biancoperla (tipica del Polesine e delle zone di Padova, Treviso e dell'entroterra veneziano).

**GIALLA** la classica di mais giallo

**INTEGRALE** ottima quella di Storo (tipica del Trentino).

**SARACENA** fatta con il grano saraceno, che non è mais (tipica dell'alta Val Tanaro).

**TARAGNA** è preparata con una miscela contenente farina di grano saraceno e farina di mais gialla.

**PRECOTTA** è utilizzata per la polenta istantanea, con cottura rapida 3-5 minuti. La farina per polenta istantanea è precotta tramite cottura al vapore, che distanzia tra loro le strutture del chicco e rende la polenta, messa in acqua, pronta in pochi minuti. La farina di base, in ogni caso, è comunque la farina bramata.

**Source URL:** <http://newsite.iitaly.org/magazine/focus-in-italiano/gourmet/article/alla-scoperta-delle-polente>

#### **Links**

[1] <http://newsite.iitaly.org/files/storiadellapolentadinoborrijpg>