

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 rimastata 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://iitaly.org/magazine/focus-in-italiano/gourmet/article/alla-scoperta-delle-polente>

Links

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