

Categoria: Saperi d'Italia - Lombardia



Informazioni Generali

Preparazione: 20 min Cottura: 60 min Dosi per: 4 persone
 Costo: Difficoltà: Media

La polenta è una ricetta tipica dell'Italia Settentrionale e ed in particolar modo della Valtellina dove la tradizione della polenta è molto ricca e radicata.

Da sempre definita il "piatto dei poveri" la polenta sta alla base di molte delle ricette tipiche valtellinesi proprio grazie alla sua bontà e semplicità: la polenta, infatti, altro non è se non un impasto di acqua e farina di cereali, cotto in un paiolo.

Al contrario di quello che si pensa, la polenta non si fa solo con la farina di granoturco, ma può essere preparata con una grande varietà di cereali addirittura con le castagne. Le origini della polenta affondano le loro radici nell'antichità, al periodo in cui Cristoforo Colombo, di ritorno dall'America, portò con sé una pianta fino ad allora mai vista in Europa: il mais granturco.

Colombo spiegò che gli Indigeni delle Americhe usavano preparare una specie di composto a base di farina di mais e acqua, che veniva poi cucinato e arricchito con salse, legumi, carciofi e funghi.

Un volta coltivata, la pianta del granturco, cresceva molto prosperosa nella parte settentrionale della nostra penisola e proprio per questa grande abbondanza, insieme al basso costo, divenne l'alimento preferito dei poveri e soprattutto dei contadini che la coltivavano.

Poiché la polenta ha un sapore molto "neutro", facilmente adattabile, i contadini trovarono mille varianti per combinare questo alimento, molto nutriente e poco costoso, con altri piatti già esistenti.

Addirittura, col passare del tempo, la polenta prese il posto del troppo costoso pane nell'alimentazione dei contadini.

Ad un certo punto la polenta divenne un piatto talmente comune che in alcuni posti non si mangiava altro e durante il periodo della pellagra si scoprì che, coloro che si nutrivano solo di polenta senza accompagnarci un qualsiasi altro alimento, si ammalavano prima a causa di carenza delle sostanze necessarie all'organismo per difendersi dalla malattia.

Al giorno d'oggi, le ricette a base di polenta che ci sono state tramandate dai nostri connazionali montanari, sono veramente tantissime e tutte buonissime: dalla polenta fritta, alla polenta osei, per concludere con le famose polente concia e taragna.



Ingredienti

>> Acqua 2 lt	>> Olio extravergine di oliva, 1 cucchiola	>> Sale grosso, 1 cucchiola raso
>> Farina di mais bramata, 1/2 kg		

Preparazione



Per preparare la polenta iniziate mettendo su fuoco vivo una pentola con l'acqua salata e portatela ad ebollizione. Aggiungete quindi un cucchiola raso di sale grosso (1), 1 cucchiola di olio extravergine di oliva (2) e la farina gialla un pò alla volta (3), molto lentamente per non provocare la formazione di quei fastidiosi grumetti chiamati in gergo tecnico "fraticelli", e iniziate a mescolare il tutto con un bel mestolo di legno.





Continuate a mescolare sempre nello stesso verso, miscelando lo strato più profondo con quello più superficiale fino ad amalgamare il composto per bene (4). Se la polenta comincia a diventare troppo dura e compatta, allora aggiungete un mestolo d' **acqua calda** per renderla più morbida.

Dopo circa **40** minuti, durante i quali voi avrete continuato a girare imperterriti la polenta, questa inizia a staccarsi dai bordi della pentola (5) ed in teoria potrebbe già essere servita in tavola ma, la polenta più si cuoce più viene buona quindi continuate la cottura per altri **20** minuti.

Terminata la cottura, la polenta si versa sul tradizionale **tagliere in legno** (6) e si porta in tavola calda, già tagliata a fette.

Consiglio

Questo piatto si presta particolarmente bene ad essere accompagnato o accompagnare **carni, verdure, pescesughettivari**, tutti frutto della fantasia popolare.

Per preparare la vera polenta, oltre agli ingredienti genuini, bisognerebbe avere anche la strumentazione adatta: gli strumenti più importanti sono sicuramente il **paio** che, secondo la tradizione, deve essere assolutamente di **rame** ed il tradizionale **mestolo** per girare la polenta chiamato "**mescola**".

Inoltre, molto importante è anche il modo di tagliare la polenta che deve essere affettata con un **filo di cotone** da cucito, che si tende serrandolo tra le dita e si affonda nella polenta provocando così un taglio netto, preciso e pulito.

Curiosità

La polenta, oltre ad essere un piatto molto amato nell' **alta Italia**, è anche molto apprezzato all'estero dove sono presenti molte varianti di questa gustosa ricetta.

Tra le zone di più larga diffusione abbiamo la **Svizzera**, l'**Austria**, e la **Croazia**, dove la polenta viene chiamata "**palenta**" o "**pura**", la **Slovenia** e la **Serbia**, dove viene chiamata "**palenta**", la **Romania**, dove primeggia la "**mamaliga**", la **Bulgaria** e la **Corsica**, dove prende il nome di "**pulenta**", l'**Argentina**, il **Brasile** ed il **Messico**, dove viene chiamata "**angu**".