



COMITATO UN SALTO NEL PASSATO  
Antichi mestieri edizione 2005

## Introduzione

Presente nelle mense più povere, dove era accompagnata con il latte, con i fagioli o salumi e formaggi, la polenta raramente faceva la sua comparsa sulle tavole dei più benestanti i quali non sopportavano quel senso di sazietà e di gonfiore, ma il grande e sapiente Escoffier sosteneva che non esiste cibo povero se ben valorizzato.

Un detto, ancora oggi diffuso, suona così: “La polenta fa la gent. Cuntentà, Se il popolo has lamenta ghè la polenta, al popol al sa lagna ghè anche la bagna ( zio Lallo Cai Mottarone)

La polenta, ora, è sinonimo di allegria, di pranzi all’insegna della sobrietà e dell’amicizia, accomuna tutti allo stesso tavolo si accompagna bene a quasi tutte le pietanze, va consumata calda con un buon bicchiere di vino.

Presente in modo particolare nel nord Italia, a causa del clima più rigido e freddo, la polenta ha valso l’appellativo di “Polentoni”, sicuramente non offensivo, provate a dirlo ai bergamaschi che hanno fatto di questo piatto il simbolo della loro identità, ne saranno lusingati.

La così detta “cultura della Polenta”, per fortuna nelle popolazioni montane, non è stata stravolta dal ritmo frenetico della vita moderna, il gusto e il legame che i montanari hanno nei confronti del loro piatto tradizionale non è cambiato nel tempo, la polenta ci ricorda le nostre origini, camuffate ora da abiti professionali, ci riporta alla terra e al nostro passato, ritrovando una parte di noi stessi.

Nessun cibo richiede rituali simili, utensili tanto particolari, un dosaggio ottimale tra farina e acqua, una cura così scrupolosa e attenta faceva scorrere il tempo molto più lentamente seguendo i ritmi delle stagioni senza l’ansia del cartellino da timbrare.

Eppure se noi vogliamo preparare una buona polenta anche oggi dobbiamo seguire l’antico rituale, usare gli stessi arnesi, gli stessi ingredienti, compiere gli stessi gesti.

L’era spaziale, il progresso, la tecnologia non hanno intaccato quella “Vecchia Polenta”

Vorremo che queste righe siano atto di riverenza al nostro passato alle nostre origini alle nostre tradizioni alla nostra terra.

# La storia della polenta

La storia della polenta è assai antica. E' intimamente connessa con l'evoluzione dell'uomo. L'uomo delle caverne sicuramente dovette alimentarsi con cereali che usava macinare grossolanamente tra due pietre e cuocere in acqua bollente. Così fecero i babilonesi, gli assiri e gli egiziani. Dei grani di mais sono stati rinvenuti a Tebe, in una tomba egizia a testimonianza di ciò. Nell'epoca romana la polenta era chiamata con un nome molto simile al nostro, "pultem". Essa era fatta con un cereale simile al grano, più duro: il farro, che macinato e cotto, dava una polentina molle, veniva servita con formaggi e carni varie. Solo con la scoperta delle Americhe e quindi del mais il binomio polenta e mais divenne indissolubile fino ai giorni nostri. Infatti sino ad allora, ripetiamo, la materia-base della polenta non era il mais, ma il farro, il grano saraceno, il miglio, il sorgo o il panico. Solo dopo che Cristoforo Colombo, sbarcato a Hispaniola (l'attuale isola caraibica occupata dalla Repubblica Dominicana e Haiti) ebbe trovato quei grani d'oro, che egli chiama, come aveva udito gli indigeni Tainos chiamarli, mahis ("una specie di fava" scriverà nelle sue lettere indirizzate ai re di Spagna, "una specie di grano chiamato mahis" 5 novembre 1492), solo allora si comincerà a parlare di "mais". Il mais fu introdotto così in Europa e attorno al 1525 già veniva coltivato in Spagna ed in Portogallo. In America e precisamente nelle zone centrali del continente (Messico, Guatemala, Honduras), i Maya, gli antichi abitanti, coltivavano il mais già tremila anni fa. Da allora, per oltre due millenni, il ritmo della vita di quelle popolazioni fu basato sul ciclo del mais. Al mais essi dedicarono il culto del dio Xilotl, una delle loro principali divinità.

Torniamo alla storia della polenta in Europa. Si hanno notizie di polenta di farina gialla nel Friuli già verso il 1550-55. Forse i friulani già abituati alle antiche pultes julianae, precedettero le altre popolazioni nell'uso del cereale. Appena giunto dall'America. Il mais allora veniva chiamato granoturco. Ma perché "turco"? Nel primo '500, il linguaggio comune chiamava "turco" tutto ciò che era straniero. Non c'è da stupirsi, se così veniva definito il mais, anche se arrivava dalla parte opposta del mondo. Un'altra ipotesi invece è propensa a ritenere che il mais fosse già arrivato in Europa da Oriente col nome di granoturco per la semplice ragione che i persiani, lo coltivavano e lo consumavano, vivevano sotto il dominio dei turcomanni. Ma allora era americano o persiano il mais o granoturco usato la prima volta per la polenta friulana o veneziana? Sappiamo che a Venezia all'ora nel suo massimo splendore, venivano confezionati i famosi zaleti, dolcetti molto rustici, popolari, di farina gialla di mais, ben prima della scoperta dell'America: e indubbiamente la cucina friulana era influenzata dai rapporti con Venezia. Sappiamo di viaggiatori tedeschi che descrissero le pianure dell'Eufrate coltivate a mais. In epoche antichissime potrebbero esserci stati contatti e scambi tra il continente asiatico e quello americano. E chi può dirci se l'uomo non sia giunto in America la prima volta proprio da quella parte? Certo è che fu dal XVII secolo che avvenne la grande diffusione del mais in Europa. In Italia il "frumento a granelle grosse e gialle" (così lo chiamavano) ebbe la sua maggiore fortuna nel Veneto e nel vicino Friuli. Fu Venezia a introdurlo nelle paludi del Polesine e nel Friuli. Secondo uno studioso, Giovanni Beggio, la prima seminazione è datata 1554, "Made in Veneto". Nei secoli seguenti l'intera Padania - sia nelle fasce pianeggianti e fertili. Come nelle fasce collinari e montane - non mangiò altro che polenta di mais. La polenta risolse enormi problemi alimentari di molte popolazioni povere. Si disse allora che la polenta non poteva dare all'organismo tutto ciò che esso richiedeva. Ma tutto ciò non era vero. La polenta non era colpevole, era la miseria che obbligava a mangiare esclusivamente polenta senza integrarla con altri elementi. Infatti a pensarci bene, qual è il cibo che può essere di per sé, unico, sufficiente, universale, se non integrato con altri elementi e alimenti? Oggi in epoca di conoscenze nutrizionali questa limitazione nata dalla convinzione che la polenta sia povera dal punto di vista nutritivo, va corretta, perché oggi è accertato che il mais come tutti i cereali, può fornire un buon apporto di proteine. Si tratta, invero, di proteine minori che hanno bisogno di essere integrate per assicurare il giusto contributo nutritivo. Quindi la più povera delle polente diventa un cibo straordinario e completo quando ad essa vengono aggiunti i soliti semplici condimenti (salsicce, fagioli, formaggio grattugiato etc. etc.), proprio quei condimenti che la vecchia saggezza contadina usava ed usa ancora, realizzando piatti che accontentando i buongustai, contengono proteine, carboidrati, grassi, sali minerali e qualche vitamina.

# Cosa occorre per fare la polenta

Come abbiamo già detto, la preparazione di questo piatto richiede un rituale che è antico quanto la polenta stessa.

Il paiolo, attaccato alla catena del camino sprofondato tra i cerchi della stufa a legna, vive solo nei nostri ricordi.

Tuttavia, anche se dalle necessità di tutti i giorni siamo costretti a far cuocere la polenta sulle moderne cucine, ci sembra quasi indispensabile l'uso del classico paiolo di rame, questo metallo ottimo conduttore di calore, consente una cottura uniforme, occorre poi un bastone di legno fatto come una spatola, condizione indispensabile per una buona polenta e il così detto "olio di gomito", cioè la forza manuale e la costanza quasi certosina con cui la farina va rimestata nel paiolo, con ampi movimenti rotatori.



## Come si prepara la polenta

In commercio esistono vari tipi di farina di granturco, da quelle più selezionate a quelle

meno, da quelle a grana più grossa a quelle meno, secondo le abitudini alimentari delle varie zone. Per esempio, in Trentino è preferita la farina a grana grossa che, molto spesso, viene mescolata a quella di grano saraceno, pallido ricordo della polenta nera; nel Veneto e nel Friuli poi, si preferisce quella fine (alcuni, pur "scegliendo questa qualità, la setacciano proprio per utilizzarne il fiore) e nella zona del Polesine e del delta del Po si usa la farina di granturco bianco (senza pigmenti), che cresce in queste località, per una polenta bianca, piuttosto inconsueta. "

Va però anche detto che, in abbinamento alle pietanze che si vuole accompagnare, è preferibile ricorrere a farine di diversa macinatura; per esempio, se la si vuole accompagnare a salse, al brodo o al latte, è meglio usare quella a grana fine e utilizzare meno farina per un amalgama più tenera. Se invece va accompagnata alle carni o pesce, o deve essere ridotta in gnocchetti, in crostoni è preferibile ricorrere alla farina a grana grossa e preparare un impasto piuttosto consistente

# Esecuzione

## **POLENTA.**

Ingredienti per quattro persone:

quattro etti di farina di granoturco;

un litro e mezzo di acqua circa (per ogni etto di farina si calcolano tre decilitri abbondanti di acqua);

una manciata di sale da cucina.

Portare l'acqua a ebollizione, aggiungere il sale; incorporare quindi la farina, versandola a pioggia, poco alla volta. In questa fase della preparazione, consigliamo di usare una frusta per evitare che si formino dei grumi. Rimestare con la frusta energicamente aggiungendo, sempre a pioggia, la farina lentamente, solo dopo che quella versata precedentemente si è assorbita completamente. Quando l'impasto ha assunto una certa consistenza, è conveniente smettere l'uso della frusta e cominciare ad adoperare il bastone di legno. Completare l'aggiunta di farina e continuare a rimestare, lasciando riposare di tanto in tanto il composto.

Lasciare cuocere per un'ora (ma gli esperti della polenta continuano a rimestare ancora per qualche decina di minuti) . Più cuoce infatti, più la polenta diventa setosa e digeribile, perdendo quel sapore amarognolo che contraddistingue un impasto cotto frettolosamente e poco curato. Segno che la polenta comincia a essere cotta è il fatto che si distacca dalle pareti che rimangono così ricoperte da una croccante crosta, quando la polenta si stacca dal paiolo potete versarla sul tagliere. Se il composto, però, risultasse troppo sodo, durante la cottura potete aggiungere un po' di acqua (o di latte) bollente (per non alterarne la temperatura). La polenta, almeno quella consistente, va versata su un tagliere di legno; le fette è d'obbligo che vengano tagliate con un filo di cotone o al massimo con un coltello, sempre di legno. .

La polenta così servita occuperà il posto d'onore sulla vostra tavola. Oltre a questo modo di preparazione, ne esistono altri. . Molti si sono sbizzarriti variando l'unico ingrediente che poteva essere cambiato: l'acqua; infatti, sostituita con il latte puro o diluito ,con del vino bianco annacquato o con del brodo di carne.

## Valori nutrizionali

La tradizionale polenta presenta il mais come alimento di base. Il mais è un cereale ben tollerato dal corpo umano. Esso contiene carboidrati, in misura leggermente inferiore alla farina di grano, con il vantaggio di essere facilmente digeribile e di dare al corpo un totale senso di sazietà, dopo avere ingerito un buon piatto di polenta. La polenta infatti è un piatto assai nutriente e al tempo stesso equilibrato. Con 100 grammi di polenta si assumono 9 grammi di proteine, 3,8 grammi di grassi (un apporto basso ma comunque superiore a quello del pane o della pasta), 76 grammi di carboidrati e 3,5 grammi di fibra alimentare, assai indicata per una regolare funzione intestinale. Notevole è pure l'apporto di ferro e fosforo, anche in questo caso superiore rispetto a quello degli altri cereali e derivati. Ottimi i quantitativi vitaminici, soprattutto di vitamina A e di vitamina PP. Queste vitamine hanno tra le loro funzioni principali anche quella antiossidante, quindi di mantenere giovane la nostra pelle. In conclusione, se non associata con intingoli troppo ricchi di grassi, la polenta risulta un alimento di facile digeribilità, trovando indicazione sia nei soggetti anziani sia negli adolescenti e nei convalescenti

## La Polenta un racconto contro i falsi miti

Bocciate le proteine della carne rossa e la frutta lontano dai pasti : il nutrizionista salva solo la **polenta afrodisiaca**.

A milioni di bambini sono stati propinati gli spinaci per diventare come Braccio di Ferro. Tutte “bufale”, come quelle che riguardano altri alimenti in passato demonizzati e ora riabilitati. Vedi le uova: non è vero che facciano male al fegato. Non fanno invece bene all’amore, contrariamente a credenze diffuse, i frutti di mare e gli altri cibi creduti afrodisiaci. Il loro potere non è mai stato provato, mentre l’unico alimento in grado di aumentare la libido è, udite udite, la polenta, come ha scoperto a metà degli anni settanta , Michele Carruba, direttore del Centro studi e ricerche sull’obesità dell’Università di Milano, che aiuta a districarci tra le “leggende metropolitane” in campo alimentare. “Per anni – aggiunge il professore – sono circolate due “leggende” sulla frutta : che si dovesse mangiare lontano dai pasti e con la buccia. Niente di più infondato, si mangia quando si vuole e sbucciata ; i principi nutritivi sono nella polpa. Ed è anche sbagliato credere che il miele e lo zucchero di canna facciano meno male di quello bianco : l’unica differenza sta nel valore energetico “. E i cibi afrodisiaci? A quanto pare un altro falso mito. “Frutti di mare, peperoncino non hanno alcun potere – spiega il nutrizionista – l’unico alimento che fa nascere il desiderio sessuale è la polenta, che contiene un aminoacido, il triptofano, che fa diminuire la serotonina dall’effetto inibitore sulla libido”. Con un inconveniente: “La polenta – conclude Carruba – va mangiata da sola. Guai ad accompagnarla, ad esempio, con il gorgonzola : questo formaggio, ricchissimo di triptofano, ne vanifica il potenziale afrodisiaco”.



# Conclusione

Alla fine di questo nostro viaggio nel mondo della "Polenta", alcune riflessioni si impongono. Se mai ci fu un cibo etnico consacrato da secoli di consumo, questo è rappresentato dalla Polenta. Penso che, senza cadere nella retorica, il progresso e soprattutto il ritmo frenetico dei nostri tempi possa farci perdere uno dei massimi piaceri della vita ossia un'alimentazione curata, generosa e rispettosa delle nostre tradizioni. Una volta il mangiare era un rito, che richiedeva l'impegno delle donne per ore e ore. Ai nostri giorni, invece, per colpa della fretta (nella famiglia "moderna" devono lavorare entrambi i coniugi) questa attività viene ridotta ad una semplice azione necessaria e meccanica che tutto ingoia. E così ecco il trionfo del pane comprato nei supermercati. Un pane surgelato che, fatto passare sotto una resistenza elettrica, dà l'illusione alla giovane massaia di essere appena sfornato. Ecco il trionfo di quegli orribili risotti pronti in 5 minuti che a dispetto della diversità di ingredienti (con funghi, asparagi, zafferano etc. etc.) hanno tutti lo stesso profumo e sapore. L'elenco potrebbe passare ai secondi piatti, alla frutta e al dolce. Il mio non è un atto d'accusa ma un simpatico rimprovero verso i giovani che non sono stati educati all'affascinante ricchezza del cibo. La pigrizia sicuramente gioca un grande ruolo nelle colpe di ciascuno. Le giovani donne non mostrano alcuna simpatia per la cucina intesa non come mobilio. Indubbiamente le donne di oggi non riconoscono più il vecchio motto secondo il quale gli uomini si prendono per la gola. E a questi ultimi, ormai consci della battaglia persa senza combattere, non resta che la resa incondizionata. Pasta, bistecche e verdura a volontà. Oggi la cultura del mangiar bene e senza fretta, il famoso Slow Food, di cui Carlo Petrini giustamente va fiero, inteso come contrapposizione al Fast Food, imperante in questa epoca di frenesia forzata, è salutata come il tentativo isolato di salvare un patrimonio gastronomico costituito da prodotti di nicchia, di inestimabile valore, un patrimonio unico al mondo. E se questo patrimonio grande come valore ma piccolo come produzione, può dare un ritorno economico ben venga. Solo così si potrà evitare l'estinzione del produttore, della produzione, del prodotto stesso. Bisognerà però prestare attenzione e cura, perché sotto nomi incantatori come "biologico", "tipico" oppure di strutture ristoratrici come alcuni "agroturismi" non si nasconda invece il maldestro tentativo di manipolare una consolidata e genuina tradizione culinaria locale con una facile cucina improvvisata al fine di ottenere il massimo del profitto economico. Ritornando infine ai prodotti di nicchia di cui l'Italia può giustamente andare fiera nel mondo, io penso che la Polenta possa ricoprire un ruolo importante sia come alimento, sia come richiamo ad una vita più semplice, più sana e più legata alla gioia dello stare assieme, alla natura, agli affetti. Ringraziando tutti coloro che hanno avuto il piacere e la cortesia di accompagnarmi in questo mio viaggio nella "Polenta" vi consiglio il menu a base di polenta

## Antipasto

Timballo di polenta con ripieno di funghi e tartufo

## Primo piatto

Gnocchetti di polenta con brodo di manzo

## Secondo piatto

Cinghiale al cioccolato fondente uvetta e polenta

## Dessert

Crostini di polenta con mele fritte e miele

Chef. Massimo Tamburini