



A cura di Giuseppe Lo Russo

Amatissima POLENTA

La polenta

Un impasto semiliquido di cereali o di legumi, ridotti in farina più o meno fine, e cotto in acqua... rimestando a lungo. Questa è la polenta, sostitutiva del pane, minestra e piatto unico, pietanza e contorno, insomma base, se non unica risorsa alimentare di molte popolazioni povere delle nostre regioni alpine, delle valli e delle pianure del Nord.

Un po' di storia

La storia della polenta non inizia con quella "gialla" di farina di mais che tutti conosciamo, giacché polentine più o meno liquide erano il pasto quotidiano delle plebi dell'antica Grecia e di Roma. Il nome deriva dal greco *poltōs* a indicare una zuppa piuttosto soda, e mentre in Grecia si consumava la *maza*, una sorta di galletta di farina d'orzo tostato, sia solida che cotta in acqua, "pane quotidiano" dei romani era la *puls*, perlopiù di farina di farro, ma anche di fave o altri cereali come segale e avena. Il *granturco*, noto anche come *frumentone*, *meliga*, *granone* o *grano d'India*, originario dei paesi dell'America centro meridionale, arriverà in Europa con il conquistatore del Messico Hernan Cortés verso la metà del XVI secolo. Presente già in Siria, Libano ed Egitto intorno ai primi decenni del Cinquecento, il mais deve il suo nome, *grano di Turchia*, poi *granturco*, dalle massicce importazioni dalla Persia. In Europa si iniziò a coltivarlo solo a partire dalla metà del secolo successivo. In forza della tradizione antica delle *pultes* romane, il destino di questo nuovo cereale fu di finire anch'esso in polenta.

La preparazione

L'Italia registra una grande varietà di preparazioni; dalla polenta bergamasca, rustica e soda, alla 'taragna' valtellinese (mista a grano saraceno scuro), a quelle laziali e abruzzesi morbide e di grana finissima. Oltre alla qualità di mais impiegato, determinante è il grado di macinatura e setacciatura della farina; che può essere integrale, a grana grossa da farina gialla 'bramata', da farina bianca o abburattata più fine. Rispettando le proporzioni canoniche di 1 litro e 1\4 d'acqua ogni 350 gr. di farina, anche i tempi di cottura variano dai 45 ai 90 minuti a seconda se si uti-

segue a pag. 56 >

54 piùCUCINA



Un po' di storia e le ricette
per godersi tutto il buono
della polenta.



Dolce polenta

In Toscana, oltre ad essere consumata nei modi tradizionali, la polenta diventa dolce: la chiamano pattona o più comunemente castagnaccio e viene preparata al forno o frita, zuccherata e arricchita con pinoli e uvetta. La farina, evidentemente, è quella di castagne, che una volta nelle zone più povere di montagna, veniva usata come contorno alla rara carne o al pesce ma più spesso ad accompagnare verdure.

Intingolo di carni con polenta

PREPARAZIONE 40 MINUTI • COTTURA 40 MINUTI

FACILE • PER 6 PERSONE

Ingredienti

400 G DI SPEZZATINO DI MANZO

500 G DI PASSATA DI POMODORO

400 G DI SPEZZATINO DI MAIALE

3 NODINI DI SALSICCIA

1 CUCCHIAIO DI CONCENTRATO, 2 CIPOLLE

1 CAROTA, SALVIA, 1 BICCHIERE DI VINO BIANCO

BRODO Q.B.

SALE, PEPE, 1 FOGLIA DI ALLORO, OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

inoltre: 300 G DI FARINA DI MAIS INTEGRALE

Preparazione

• Tagliate in 4 bocconcini i pezzetti di carne già porzionati a spezzatino. Tritate le cipolle, la salvia e la carota. In una casseruola scaldate l'olio, rosolate le verdure e la salsiccia per 7 minuti, poi toglietela e tenetela da parte. Aggiungete le carni e rosolatele a fiamma vivace rigirandole spesso. Bagnate con il vino, lasciate evaporare, regolate di sale e pepe e unite la passata, il concentrato e l'alloro.

• Cuocete per 30 minuti unendo brodo caldo all'occorrenza. Completate con la salsiccia a rondelle. Protraete la cottura per altri 10 minuti. Portate a bollore l'acqua per la cottura della polenta, salatela e versate a pioggia la farina di mais. Sempre mescolando con una frusta cuocetela per il tempo riportato sulla confezione. Servite la polenta con il sugo di carne.

SORANTE NERO D'AVOLA SICILIA DOC 2012

TENUTA GORGHI TONDI - MAZARA DEL VALLO (TP)

WWW.GORGHITONDI.COM

Ecco un ottimo vino rosso prodotto con tutte uve Nero d'Avola e, vinificato e maturato in barrique di rovere e poi 6 mesi in bottiglia. Ha un bel colore rosso rubino carico, profumi di frutta rossa matura, gusto pieno e morbido. Temperatura di servizio tra i 16-18°.





lizzi la più fine o la più grossa. La preparazione richiede un certo sforzo di gomito: in un paiolo dal fondo concavo, nell'acqua calda ma non bollente, onde evitare la formazione di grumi, si versa la farina a pioggia mescolando con una spatola di legno; mantenendo un fuoco medio e continuando a mescolare fino a che l'impasto non abbia raggiunto la giusta consistenza e non accenni ad attaccarsi sui bordi. Una volta cotta, rovesciata su un tagliere, la polenta va tagliata con un filo di cotone o un coltello dalla lama di legno.

Se avanza...

La polenta avanzata, ben protetta in un contenitore chiuso, si conserva nel frigo per un paio di giorni e può essere utilizzata frita, grigliata o a fette per una robusta colazione mattutina.

Come proporla

La polenta si presta ad essere variamente condita (concia o unta): con burro, formaggi molli, salsicce e carni in umido. Da citare quella "grassa" valdostana, ottenuta fondendo, a fine cottura, cubetti di fontina o toma e burro. Ancora, fra note e meno note: la polenta e osèi (uccelli), tipica del bergamasco, la polenta e bruscitti, con carne sminuzzata, tipica del Varesotto e dell'Alto Milanese e la pult, che si prepara sul lago di Como, una polentina molle di farina di mais e di frumento. È un piatto perlopiù estivo e si mangia intinta nel latte freddo. Infine, una variante molto calorica della taragna, è la polenta cròpa, originaria della Val d'Arigna, nelle Alpi Orobie valtellinesi, di solo grano saraceno, cotta nella panna e condita con formaggio.

Tortino con funghi

PREPARAZIONE 30 MINUTI • COTTURA Q.B.

FACILE • PER 3 PERSONE

Ingredienti

200 G DI FARINA DI MAIS PRECOTTA
2 CUCCHIAI D'OLIO, 2 CUCCHIAI DI PARMIGIANO
3 CUCCHIAI DI FORMAGGIO SPALMABILE
farcia: 300 G DI FUNGHI SURGELATI
1 SCALOGNO, 1 SPICCHIO D'AGLIO, ROSMARINO
2 CUCCHIAI DI PARMIGIANO, BRODO VEGETALE
1/2 BICCHIERE DI VINO BIANCO, SALE, PEPE
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA, BURRO

Preparazione

• Portate a bollore l'acqua per cuocere la polenta, salatela, pepatela conditela con l'olio e versate a pioggia la farina. Cuocetela, sempre mescolando, per il tempo indicato sulla confezione. Quando sarà cotta, conditela con il formaggio spalmabile e il par-

migiano. Distribuite la polenta calda in 3 tegamini da forno formando uno strato alto 6-7 mm. Ponete la polenta che avanza in uno stampo a cassetta e conservate tutto a parte.

• **Sugo di funghi:** imbondite nell'olio lo scalogno tritato con l'aglio e il rosmarino, poi unite i funghi tritati, rosolateli e bagnate con il vino. Coprite con brodo e cuocete per 20/25 minuti, salate e pepate.

• Lasciate morbido il sugo e insaporitelo con il parmigiano. Distribuite i funghi nelle cocottine e ricopriteli con la polenta rimasta, tagliata a fettine. Ungete con il burro, cospargete con il formaggio e passate in forno a 190° per 20 minuti, poi con funzione grill per fare dorare il formaggio.





Polenta bianca con zuppa di mare

PREPARAZIONE 40 MINUTI

COTTURA 60 MINUTI

FACILE

PER 6 PERSONE

Ingredienti

600 DI NASELLO

1 POLPO DI 600 G

3 SEPIE MEDIE, 8 GAMBERI

1 CIUFFO DI PREZZEMOLO

4 POMODORI DA SUGO PRIVATI

DEI SEMI, 2 SPICCHI D'AGLIO

1 PEPERONCINO PICCANTE

1 BICCHIERE DI VINO BIANCO

SALE, OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

per la polenta:

375 G DI FARINA PRECOTTA DI MAIS BIANCO

Preparazione

- Pulite il polpo e le sepie e divideteli a pezzi.

In una casseruola dorate nell'olio l'aglio schiacciato con il peperoncino.

Unite il polpo, rosolate e bagnate con il vino. Lasciate sfumare a fiamma vivace. Dopo 6 minuti aggiungete i pomodori a pezzi e dopo 10 minuti aggiungete le sepie.

- Cuocete la preparazione per 20 minuti, quindi unite i trancetti di pesce. Proseguite la cottura ancora per 15 minuti, senza mai rimescolare (unite gradualmente acqua calda per mantenere il sugo morbido). Cinque minuti prima di servire, completate la zuppa con i gamberi e il prezzemolo.

- Preparate la polenta: portate a bollire l'acqua salata, versate la farina di mais a pioggia e, mescolando con una frusta, cuocetela. Servitela con la zuppa di pesce e cospargete con altro prezzemolo.

Polenta in maschera

La farinella è uno sfarinato d'orzo, e oggi anche di ceci e orzo tostati, tradizionale di Putignano, grosso centro della provincia barese, dove viene utilizzato per preparare una sorta di polenta, tipica dell'alimentazione povera contadina. Ricordo dell'antica puls romana, il suo nome è anche quello di una maschera popolare del famoso carnevale che si svolge nel paese con grande concorso di pubblico.



Bruschette di polenta

PREPARAZIONE • COTTURA Q.B.

PER 4 PERSONE

Ingredienti

800-900 G DI POLENTA PRONTA

farcia alla cipolla e acciughe:

200 G DI CIPOLLA, 7 ACCIUGHE

3 FOGLIE DI SALVIA, 1 SPICCHIO D'AGLIO

1 PEPERONCINO, BRODO Q.B.

farcia al lardo: 6 FETTINE DI LARDO

1 RAMETTO DI ROSMARINO

PEPE NERO,

farcia alla salsiccia e uva:

TIMO, 1 NODINO DI SALSICCIA

100-120 G D'UVA BIANCA

farcia ai pomodorini e speck:

2 FETTINE DI SPECK

200 G DI POMODORINI

PREZZEMOLO TRITATO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA, SALE

Preparazione

• Rosolate in olio la cipolla tritata con l'aglio intero, la salvia e il peperoncino, poi abbassate la fiamma e portatela a cottura con poco brodo. Lontano dal calore frullatela con 1 filetto d'acciuga. Controllate il sale e tenete da parte.

• Farcia salsiccia e uva: tagliate a rondelle la salsiccia e rosolatela senz'olio con il timo. Aggiungete gli acini d'uva divisi a metà e rosolate velocemente la preparazione, quindi pepatela e controllate il sale.

• Sugo ai pomodorini: dividete a spicchi i pomodorini e passateli in olio con lo speck tritato. Salate e condite con il prezzemolo tritato.

1.2.3. Tagliate la polenta a fette alte 4 mm e dividete le fette in dischetti, poi pennellateli con olio.

• Scaldare la polenta in forno per 15 minuti a 190°, sfornatela e farcite una parte delle bruschette con la crema di cipolle, decorandole con rondelle di peperoncino e le acciughe; farcite altre bruschette con la salsiccia e decorate con il timo; guarnitene alcune con i pomodorini e decorate con il prezzemolo e completate l'ultimo gruppo di bruschette con il lardo e il rosmarino tritato.



1



2



3

Sana e nutriente

la ricchezza in sostanze azotate, ferro, lipidi e zuccheri fanno della polenta un alimento sano e nutriente, che non ha praticamente controindicazioni salvo per chi ha problemi di linea. Più povero in proteine del frumento, il chicco del mais è costituito per il 73% da amido e cellulosa; la digestione risulta quindi abbastanza impegnativa.



Amor polenta

PREPARAZIONE 30 MINUTI

COTTURA 30/35 MINUTI

STAMPO SCANALATO A TEGOLA
10x30CM

PER 10 PERSONE

Ingredienti

100 G DI TUORLI

120 G DI UOVA PESATE SGUSCIATE

230 G DI ZUCCHERO

50 G DI MANDORLE POLVERIZZATE

80 G DI NOCCIOLE POLVERIZZATE

90 G DI FARINA

80 G DI FARINA DI MAIS

MACINATA FINE

180 G DI BURRO

1 STECCA DI VANIGLIA

decorazione:

ZUCCHERO A VELO Q.B.

Preparazione

• Con lo sbattitore montate a nastro le uova e i tuorli con lo zucchero e aromatizzate con la raschiatura della vaniglia.

Mescolando a mano dal basso verso l'alto unite le polveri (mandorle, nocciole, farina e farina di mais) e infine il burro sciolto e freddo. Imburrate lo stampo e riempitelo con l'impasto livellando.

Infornate a 175° per 45 minuti. Quando il dolce sarà cotto, sfornatelo e sformatelo sulla gratella a raffreddare.

• Decorazione: prima di servire, cospargete la superficie dell'amor polenta con abbondante zucchero a velo.

Guardini *La creatività in cucina*

Anche le preparazioni più semplici potranno trasformarsi in piatti d'effetto grazie ai coppapasta Guardini, una serie di 6 tagliapasta di forme differenti (rotondo, ovale, quadrato, rettangolare, a cuore), acquistabili singolarmente o in un'unica confezione, idea regalo perfetta per gli amanti della cucina.

Realizzati in acciaio inox, i coppapasta sono dotati di stantuffo che, all'occorrenza, permette di dare ad ogni composizione la giusta consistenza. Perfetti per tagliare la pasta di ogni tipo o per impiattare, sono un aiuto indispensabile per rinnovare il menù con eleganza.

Per ulteriori informazioni: www.guardini.com

