

13 Febbraio 2015

Il rito della polenta tra varietà e tradizione

Da una parte all'altra della Penisola, questo piatto a base di farina di cereali - ma non solo - si gusta con innumerevoli sughi e ricette



Prodotti e tradizioni

Basta unire acqua e farina e cuocere con cura. La polenta è così: bella perché semplice, e buona perché combinata con sughi e ingredienti che variano in base alla regione e alle tradizioni. Nel nord dell'Italia - dove questo piatto a base di farina di cereali - ma anche di legumi o castagne - è stato l'alimento contadino per eccellenza - pare si debba cuocere rigorosamente in un paiolo di rame e mescolare con un bastone di nocciolo chiamato "tarello" ("tarell" in dialetto). Da qui prende il proprio nome la **polenta Taragna, tipica delle montagne lombarde**, con il consueto colore scuro dovuto alla miscela con farina di grano saraceno.

Ma andiamo con ordine: la polenta è un piatto antico dalla storia [1] variegata, come i sughi che talvolta l'accompagnano. Quella **a base di orzo** pare fosse preparata **in Sardegna già nell'età Nuragica [2]**, mentre è solo intorno al Settecento che s'impone quella di **farina di mais**. In principio, infatti, alla polenta erano destinati **cereali quali segale, orzo, miglio e sorgo**: le loro farine, poco adatte alla panificazione, venivano unite talvolta a quelle di legumi per preparare questo piatto semplice e saziante [3].

La polenta gialla fa il proprio ingresso sulla scena con la diffusione del granturco. In un primo momento, si diffonde come **esotica preparazione dei ceti abbienti**, poi quale cibo **contro la fame**, diventando nel tempo l'alimento base delle popolazioni contadine. E così si allarga nei diversi strati della società tra varianti, ricette [4] e rituali. **Nel nord dell'Italia, la cerimonia della polenta seguiva - e talvolta ancora segue - gesti precisi**. Una volta cotta si versava sulla spianatoia per essere affettata dalla massaia utilizzando uno spago di cotone. Occorreva farlo passare dal basso verso l'alto per ottenere fette perfette: i primi tagli erano due, ad angolo retto, poi la si divideva in quattro e, in seguito, in parti di uguale spessore.

Diverso è per la variante dell'Italia centrale: più fluida e servita su una tavola rettangolare di legno

(spianatoia di ciliegio o pero) dopo una cottura di circa 45 minuti. **L'Appennino tosco-emiliano è invece la terra della polenta con farina di castagne**, energetica e tipicamente invernale, condita con pancetta o addirittura con un uovo fritto. C'è poi una **polenta bianca**, tipica della zona di Venezia e Treviso, che si fa con la farina del mais biancoperla. Quest'ultima pare fosse apprezzata nelle feste nuziali proprio per il suo colore candido, confermando la multiforme passione per questo piatto povero, ma ricco di storia e di gusto.

foto [5]

Links

[1] <http://www.taccuinistorici.it/ita/news/medioevale/paste---cereali/polenta-dal-farro-al-granturco.html>

[2] <http://incoghina-sassari.blogautore.repubblica.it/2011/11/19/cucina-nuragica/>

[3] http://lamiapolenta.altervista.org/proprieta_f.htm

[4] http://www.buonissimo.org/ricettario/rubrica/13108_Polenta

[5] http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Polenta_con_cinghiale_02.jpg