

10 Novembre 2015

## Polenta di mais biancoperla con luccio in carpione

Polenta bianca e luccio, due ingredienti semplici, si incontrano per dar vita a un piatto goloso, per il pranzo della domenica, senza glutine e senza latticini. Dai blogger di ?Acqua e Menta?



Dai blogger di ?Acqua e Menta?

La polenta è forse **il più tipico dei piatti del Nord Italia**: dal Piemonte al Friuli Venezia Giulia, il mais ha unito le popolazioni della pianura e delle valli con la più semplice e povera delle preparazioni. Il Veneto detiene il primato dell'unico (ad oggi) mais italiano presidio Slow Food: il biancoperla. La storia gastronomica veneta è strettamente legata al **mais**, con diverse varietà locali come il mais "Marano", che dà una farina gialla, colore comunemente associato alla polenta.

Fino al secondo dopoguerra, tuttavia, nel Polesine, nel Trevigiano e nel Veneziano la polenta era bianca e **differenziava la cucina di pianura e collina** da quella di montagna, dove si consumava polenta gialla, più rustica e adatta a quei terreni. Considerata di maggior pregio, era preparata con un progenitore del biancoperla: il *sorgoturco* bianco, diffuso soprattutto nei *?quartieri della Piave?*, come riporta Giacomo Agostinetti, agronomo di Cimadolmo (TV), nel suo "*Cento e dieci ricordi che formano il buon fattor di villa*" edito a fine Seicento.

Le **pannocchie** sono affusolate, allungate, con grandi chicchi bianco-perlacei e brillanti, dai quali si ricava una farina bianca, detta anche ?di Treviso?, fine, delicata e saporita, ideale per la polenta.

La **polenta bianca** si accompagna a diversi piatti e nelle campagne si usava consumarla con il latte freddo, ottenendo una sorta di semolino. Ideale l'abbinamento con i piatti di pesce povero di fiume e di laguna, e due piatti in particolare sono quasi fattori di identità culturale, specie nelle aree collinari: *polenta e speo* e *polenta e osei*.

Negli anni Cinquanta **il mais bianco ha rischiato l'estinzione**; varietà ibride più produttive soppiantarono le coltivazioni di varietà locali come il biancoperla, ma da fine anni '90 è iniziato un progetto di recupero

che ha coinvolto Renato Ballan, professore dell'Istituto Statale di Istruzione Secondaria Superiore Domenico Sartor di Castelfranco Veneto (TV), alcuni contadini riuniti nell'Associazione Conservatori Mais Biancoperla e l'Istituto di Genetica e Sperimentazione Agraria Strampelli di Lonigo. Il recupero e la coltivazione degli ecotipi originari di biancoperla in piccole "enclave" nelle provincie di Venezia, Treviso, Padova e Rovigo ha portato ad una produzione che oggi sfiora i 900 quintali annui.

La raccolta avviene da agosto a settembre, ma come farina può essere reperita tutto l'anno e la macinazione a pietra esalta le ottime qualità organolettiche del prodotto. Può essere utilizzato per preparare biscotti e torte senza glutine.



## POLENTA DI MAIS BIANCOPERLA CON LUCCIO IN CARPIONE

### **Per il luccio in carpione**

#### Ingredienti per quattro persone

- - 1 kg di luccio
- - 1 cipolla rossa
- - 2 coste di sedano
- - 2 carote
- - olio evo
- - alloro
- - timo
- - pepe nero in grani
- - 1 bicchiere di vino bianco
- - mezzo bicchiere di aceto di vino
- - quattro cucchiaini di zucchero
- - sale
- - farina di riso per infarinatura

## Procedimento

Pulite e sciacquate bene il luccio. Sfilettatelo, eliminate la pelle e fatelo a piccoli tranci. Infarinare i tranci nella farina di riso e frigeteli in abbondante olio di arachidi ben caldo. Adagiate il fritto su una griglietta per cioccolatini o su carta da cucina per farlo asciugare, poi riponetelo in un contenitore.

Preparate il carpione sminuzzando la cipolla e tagliando a striscioline sottili sedano e carote. Soffriggete le verdure in un filo d'olio e aggiungete timo, alloro e pepe nero. Quando le verdure sono appassite e abbastanza asciutte, aggiungete lo zucchero e fate caramellare per un paio di minuti, poi alzate la fiamma e sfumate col vino bianco. Aggiungete l'aceto, aggiustate di sale e lasciate restringere sul fuoco.

Versate sul pesce il carpione ancora caldo e lasciate riposare per 48 ore in frigorifero prima di servire accompagnato da polenta morbida o abbrustolita.



## **Per la polenta**

### Ingredienti per quattro persone

- - 250 g di farina di mais biancoperla
- - 1 litro di acqua
- - sale q.b.

## Procedimento

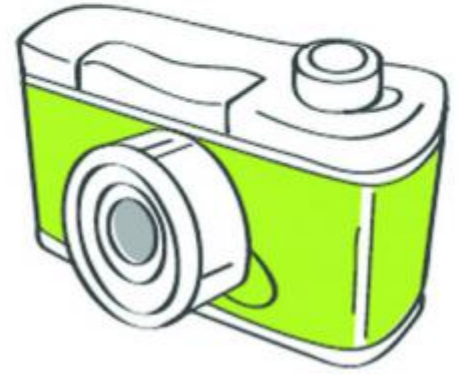
Portate a ebollizione l'acqua, salatela, spostatela dal fuoco e versatevi la farina a pioggia. Rimettete sul fuoco e mescolate in continuazione con una frusta con movimenti circolari per sciogliere eventuali grumi. Se

necessario aggiungete acqua, tenendo in considerazione che la polenta bianca deve essere più morbida della polenta gialla. La polenta di mais biancoverla deve cuocere almeno un'ora.

Vi consigliamo di utilizzare una capiente casseruola alta, meglio se con un rivestimento duro che sopporti la frusta, e un cucchiaio di legno.

Una volta raffreddata, potete abbrustolire la polenta sulla griglia, oppure in forno a 200° lasciando lo sportello leggermente aperto (è ricca di acqua) per circa un'ora.





# ACQUA&M

## WWW.ACQUAEME

*"Acqua&Menta" [1] è uno spazio dedicato al lifestyle, dove si parla di cucina, viaggi, libri, eventi, secondo uno stile appassionato, personale e caratteristico. "Acqua&Menta" è un blog a due voci. Lei è la "Pensacuoca", architetto nomade di professione: creativa nel DNA, ama progettare, che si tratti di una piazza, un parco o una ricetta nuova. Lui è architetto fotografo dilettante, appassionato di animali e tutto ciò che vola.*

---

### **Links**

[1] <http://acquaementa.com/>