

06 Ottobre 2021

La polenta, gustosa compagna della tavola d'autunno

Si prepara in molti modi, spaziando tra farine, condimenti e tradizioni. Ed è ottima anche in versione dolce



IL SAPORE DELLA TRADIZIONE

La **polenta** si fa spazio sulle tavole per valorizzare gli ingredienti dell'autunno. Questa rustica preparazione del Nord Italia, è infatti perfetta abbinata a funghi, formaggi e stufati a base di carne o di pesce. È ottima **abbrustolita**, e condita come fosse un crostino, da gustare per un aperitivo, ma è anche da provare come ingrediente di **dolci inaspettati** al sapore di miele, noci e frutta essiccata. Certo, le ricette e i risultati sono diversi a seconda delle scelte e dei gusti. A variare può essere il **tipo di farina**, il condimento o le tradizioni. Le tante combinazioni raccontano infine di una polenta che, da piatto rustico, si è rivelato nel tempo un **ingrediente versatile**, protagonista di ricette senza tempo e capace di stupire anche nella cucina più elaborata.

La polenta è dunque un alimento semplice che, nel corso della **sua lunghissima storia** si è arricchita di molteplici sfumature. La più antica pare si preparasse in Sardegna già in epoca nuragica utilizzando l'orzo, mentre nel **Medioevo** aveva le fogge di una crema di fave, olio, cipolla e cereali. In principio, infatti, la polenta si creava a partire da farine poco adatte alla panificazione come quelle di segale, orzo, sorgo e miglio. È solo intorno al 1700 che fa il suo ingresso sulla scena la tipica polenta gialla fatta con **farina di granturco**. La polenta nasce (e resta per molto tempo) un cibo povero e saziante per poi diventare simbolo di **piatti tradizionali** e dar vita a molte ricette che si sono fatte largo anche nel regno dei dolci.

Il rito della polenta tra varietà e tradizione [1]

Un piccolo viaggio tra le tante facce della polenta può cominciare da quella gialla di **mais**, protagonista ad esempio della **polenta concia** delle zone alpine che si prepara in infinite varianti, utilizzando burro e formaggio d'alpeggio come toma e fontina. La polenta gialla, specie quella bramata, è servita spesso insieme a carne, stufati e salsicce, oppure **funghi**. È perfetta anche da abbrustolire a fette e utilizzare come crostino, magari accanto a **salumi saporiti** come la coppa nelle sue accezioni locali che spaziano dalla dolce

Coppa Piacentina Dop, alla Coppa Veneta Stagionata, passando per la morbida e profumata coppa di Parma Igp. Tra i salumi che valorizzano al meglio la polenta un posto d'onore va anche alla pancetta tra cui si distingue, con le sue note intense, la pugliese **Pancetta di Martina Franca**. I crostoni di polenta ripassati al forno si sposano anche con formaggi tipici come **gorgonzola Dop o taleggio lombardo Dop** con cui si può preparare anche una sorta di lasagna utilizzando fette di polenta al posto della pasta e guarnirle infine con **miele d'acacia o millefiori**. Da provare anche con il **Biancone del Grappa**, la versione gentile del Bastardo e del tradizionale Morlacco del Grappa che ? come questi ultimi ? è ottimo da unire alla polenta.

La polenta sa farsi apprezzare anche tra i **dolci**, a partire dalla delizia di una colazione fatta con polenta preparata il giorno prima, tagliata a fette e inzuppata nel latte. Combinata con il **miele** la polenta sa farsi amare anche come dessert. È il caso della polenta dolce [2] che si prepara miscelando noci, miele e uvetta con la polenta già cotta, prima di ripassarla in forno e servirla a fette. Allo stesso modo si può creare una deliziosa torta, unendola a banane schiacciate e zucchero per poi cuocerla in forno.

Polenta Taragna: rustica tradizione delle valli alpine [3]

Polenta di mais biancoverla con luccio in carpione [4]

La polenta varia poi in base alle farine che ne modulano sapore e consistenza. Più delicata rispetto a quella gialla è la **polenta bianca**. Tipica delle zone del Polesine, viene realizzata con la farina di mais biancoverla ed è perfetta con sughi di pesce, oppure con le seppie come è amata nelle zone di Venezia. La celebre **polenta taragna**, che si ottiene miscelando la farina integrale di granturco a quella di grano saraceno a grana media, è perfetta con formaggi e burro, ma anche brasato, spezzatino e sughi di funghi. L'Appennino tosco-emiliano custodisce invece una lunga tradizione di polenta preparata con **farina di castagne**, ottima con formaggi freschi o per realizzare dolci che profumano di autunno e di tradizioni della montagna.

In Veneto la polenta si mangia in tutte le salse [5]

Links

[1] <https://territori.coop.it/cultura/il-rito-della-polenta-tra-variet%C3%A0-e-tradizione>

[2] <https://blog.giallozafferano.it/cucinafacileconelena/polenta-dolce/>

[3] <https://territori.coop.it/territori/polenta-taragna-rustica-tradizione-delle-valli-alpine>

[4] <https://territori.coop.it/ricette/polenta-di-mais-biancoverla-con-luccio-carpione>

[5] <https://territori.coop.it/territori/veneto-la-polenta-si-mangia-tutte-le-salse>