RIBÓ SCUOLA bologna

Alimento da scoprire: la **Polenta**

COS'È?

La polenta ha origini antiche: già l'uomo delle caverne si alimentava con cereali che macinava grossolanamente tra due pietre e cuoceva in acqua bollente. Così fecero i Babilonesi, gli Assiri e gli Egiziani. Nell'epoca romana la polenta era chiamata con un nome molto simile al nostro, **"pultem"**. Essa era fatta con un cereale simile al grano, ma più duro: il farro.
Quest'ultimo macinato e cotto, dava una polentina molle, che veniva servita con formaggi e carni varie. L'importazione in Europa del mais si deve a Cristoforo Colombo che nel 1493, si dice lo caricò per primo sulle navi nel corso delle lunghe esplorazioni transoceaniche. **Dalle Americhe all'Europa il balzo del mais nel nostro continente fu rapidissimo**. Il mais entrò nella tradizione alimentare italiana dando vita a quella che si usa definire **"la civiltà della polenta"**.

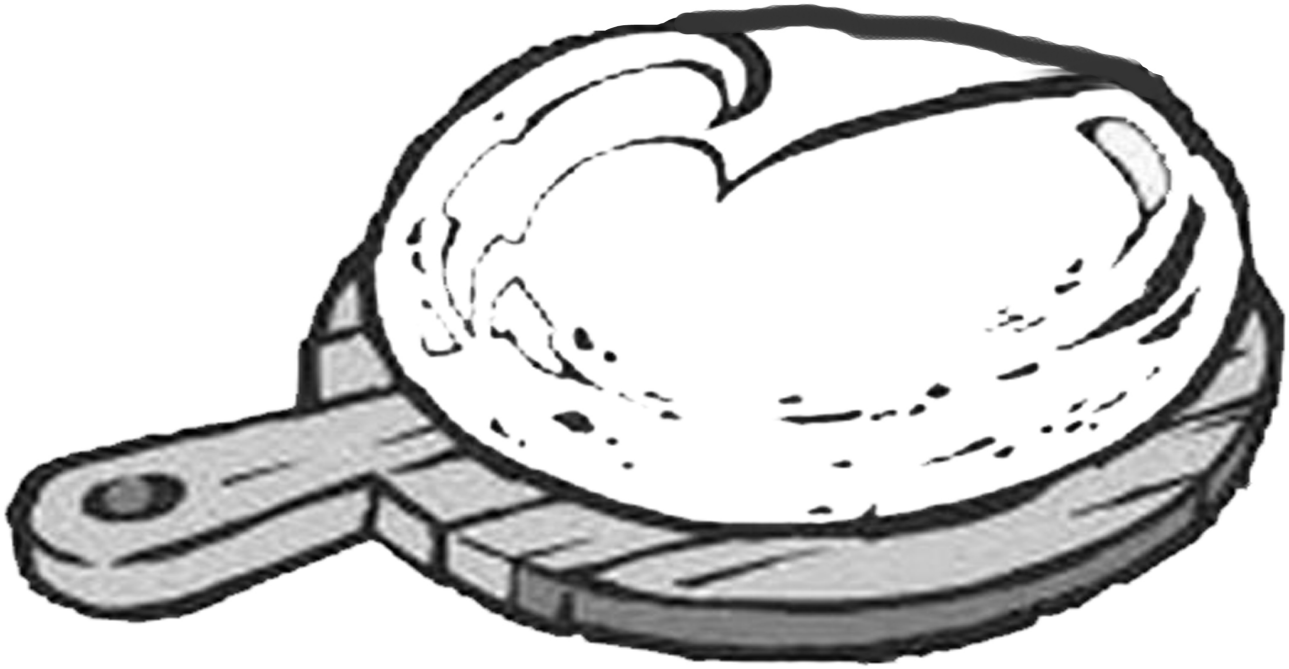
GLUTEN FREE

PROPRIETÀ NUTRITIVA:

Il mais è privo di glutine, **"Gluten free"**, ne va da sé che la polenta accontenta i celiaci e chi sceglie una dieta aglutinata. La polenta da sola contiene meno calorie di un piatto di pasta: **da 80 a 130 Kcal per ogni 100 g**. È inoltre amica delle diete perché dà un senso di sazietà immediato.

COLORAMI!

Prendi i pastelli o i pennarelli e usando la fantasia colora la **POLENTA**



POLENTA PER TUTTI I GUSTI!

Oggi esistono in commercio diverse tipologie di farina di mais:

✔ **FARINA DI MAIS BIANCO**: ricavata da una varietà di **mais bianco**, si impiega soprattutto nel Veneto per fare la tipica polenta bianca.

✔ **FARINA GIALLA BRAMATA**: è una **farina a grana grossa** il cui termine trae origine dal particolare processo a cui viene sottoposto il mais prima della macinazione (detta appunto "sbramatura"). La polenta realizzata con questo tipo di farina risulta piuttosto grezza e rugosa e richiede un tempo di cottura di circa un'ora; è ottima per accompagnare spezzatino e goulash.

✔ **FARINA GIALLA FIORETTO**: ha una **grana sottilissima** e si presta molto bene per la realizzazione di polente morbide e delicate, di quelle pasticciate da farcire con formaggi e per la preparazione di dolci; il tempo di cottura è di circa 30 minuti.

✔ **FARINA TARAGNA**: è un mix di **farina di mais** e **farina di grano saraceno** con il quale si realizza la tipica polenta della Valtellina, generalmente arricchita con burro e formaggi.

✔ **FARINA GIALLA PRECOTTA**, detta anche **ISTANTANEA**: richiede una cottura molto breve in quanto sottoposta ad una preliminare cottura a vapore.