



Storie della nostra polenta

Terenzio Sartore

Come si sa, la polenta di mais, da noi, è un alimento relativamente recente rispetto a tanti altri cibi.

Il mais, uno dei prodotti più importanti arrivati in Europa dopo la scoperta dell'America, venne portato in Spagna da Cristoforo Colombo nel 1498. In Italia appare conosciuto attorno al 1550, e comincia a essere coltivato in gran quantità nei cinquant'anni successivi, soprattutto nelle campagne venete, la prima regione maidica italiana.

Qui il mais, o granoturco, è comunemente chiamato *sór-go*, nome scientificamente improprio, perché il vero sorgo è la saggina, conosciuta e coltivata, per ottenere polenta dai suoi semi, prima del diffondersi del mais, che progressivamente la sostituì.

La storia della polenta, per noi, comincia dunque prima dell'avvento del mais, perché si facevano polente con la farina di altri semi. Tra quelle che hanno preceduto la polenta di granoturco due sono state particolarmente importanti nella nostra alimentazione: la polenta di grano saraceno e quella di sorgo.

Col grano saraceno, chiamato volgarmente *formentón*, si faceva la *polènta nèra*, o *taragna*, o *polènta de formentón*. La pianta del grano saraceno, proveniente dalle regioni centrali dell'Asia, iniziò a diffondersi nelle regioni montagnose dell'Europa nel XV secolo, e ha continuato a essere coltivata nell'area montana veneta, in quantità sempre più ridotta dopo l'avvento del mais, fin dopo la metà del secolo scorso.

Il grano saraceno perdura ancora in qualche regione agrariamente povera, come la Valtellina, dove è impiegato per fare i pizzoccheri, che si trovano in commercio anche da noi. Con la *farina nèra* che se ne ricava, nel Vicentino si è continuato a fare il *macafame col formentón*, che i vecchi ancora ricordano.

Del *formentón* continua a durare il nome; infatti in molte parti della campagna veneta il mais viene volgarmente chiamato *formentón* perché ne ha ereditato la funzione alimentare.

L'altra pianta importante dalla quale si sono ottenuti se-

mi per fare la polenta prima dell'arrivo del mais è stata quella del sorgo, o meliga, o saggina, una pianta molto simile alla saggina da scope. Anche questo sorgo, che, per non essere confuso col nuovo *sór-go* di mais, prese poi il nome di *sór-go rósso*, è stato praticamente abbandonato. Ma anch'esso, grazie anche alla struttura della pianta, non molto dissimile da quella del mais, ha lasciato in eredità al granoturco non solo il nome di *sór-go*, ma anche quello della sua infiorescenza, una pannocchia, passato impropriamente a quella del granoturco, che è scientificamente una spiga.

Se l'avvento del mais, con la sua resa quantitativamente molto più abbondante di quella degli altri cereali, ha, si può dire, liberato dallo spettro della fame le nostre popolazioni, esso è stato però anche causa indiretta del diffondersi della pellagra. Non si sapeva che la polenta non sopprimeva all'indispensabile bisogno di vitamine. Per sconfiggere la pellagra bastò ricorrere a una dieta più variata.

Per secoli la polenta ha dunque costituito l'alimento fondamentale delle nostre genti, tanto che i Veneti sono stati spesso chiamati *polentóni*.

È stato naturale pertanto che la grande importanza assunta dal mais sollecitasse a individuare varietà che ne migliorassero qualità e resa.

Il risultato più importante di questa ricerca è stato ottenuto a Marano Vicentino con la creazione del *sór-go Marano*, comunemente chiamato *Maranèlo*, dal quale si ottiene una delle migliori polente che si conoscano.

Il lavoro per la selezione di questa varietà cominciò attorno al 1890 a opera di Antonio Fioretti che,



Zuppa di polenta con tonno al rosa

È un secondo piatto leggero e profumato, che può essere proposto, tarando le dosi, anche come antipasto o piatto unico.

PREPARAZIONE:  20 minuti
COTTURA: 10 minuti
DIFFICOLTÀ: bassa

I N G R E D I E N T I

per 4 persone

400 g di polenta di mais Marano (vedi ricetta a pag. 54)
40 g di Grana Padano
400 g di tonno fresco
sale e pepe
timo e alloro
olio extravergine d'oliva

TABELLA NUTRIZIONALE

Protidi 31.44 - Lipidi 12.75 - Glucidi 81.17
Kcal 544.8 - Kilojoule 2279.8

Severino Trentin
Trattoria da Zamboni, Lapiò di Arcugnano

Preparate una polenta piuttosto morbida (vedi procedimento a pag. 54); aggiungetevi poi due cucchiai di olio extravergine d'oliva, il formaggio grana grattugiato e una macinata di pepe.

- Tritate finemente timo e alloro, uniteli a qualche cucchiaio d'olio. Passate il trancio di tonno su quest'atingolo e brasatelo quindi su una padella antiaderente per qualche minuto. Tagliatelo poi a fettine molto sottili e servite su un letto di polenta morbida.
- Potete guarnire il piatto con cubetti di polenta dorati in olio bollente e qualche ciuffo di rosmarino.

V I N O C O N S I G L I A T O

Breganze Sauvignon

