

A lezione di ... Polenta!



Storia

La polenta è un piatto tipico della tradizione italiana, la sua diffusione si deve all'introduzione del **mais** in Europa ad opera di Cristoforo Colombo nel **XV secolo**. La polenta è dunque un piatto molto antico che ha rappresentato per anni l'alimento base della cucina povera. Tutt'oggi è conosciuta in tutto il territorio italiano specialmente nelle regioni settentrionali, tra cui l'**Emilia-Romagna**, dove è divenuto un piatto tipico della **tradizione gastronomica**.

Modalità di preparazione

Dalla macinazione dei chicchi di mais si ottiene una **farina di colore giallo**, questa viene versata in acqua bollente e salata e rimescolata continuamente per circa un'ora. Tradizionalmente la cottura della polenta avveniva in un **paiolo di rame**.

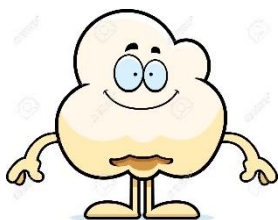


Valori nutrizionali e ricette

La farina di mais da cui si ottiene la polenta rappresenta una buona fonte di **carboidrati**, contiene invece una modesta quantità di proteine e amminoacidi essenziali. La polenta è un ottimo ingrediente per la preparazione di **piatti unici equilibrati** quando è accostata ad alimenti che ne colmano le carenze. Una proposta bilanciata può essere rappresentata dalla **polenta con il ragù**, piatto completo capace di soddisfare il fabbisogno di **tutti i nutrienti**.

Farina di mais (valori per 100g)

Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
362	8.7 g	2.7 g	80.8 g



Lo sapevi che...?

I chicchi di mais cotti a vapore poi schiacciati ed essiccati producono i **corn flakes**. Quando invece sono esposti a calore "scoppiano" formando una pallina bianca e leggera: il **pop corn**!