

InforMatilde

LA NEWS MENSILE PER I NOSTRI LETTORI PIU' CURIOSI



LA POLENTA



STORIA E CURIOSITA'

Origine

Il termine polenta deriva dal latino puls, che faceva riferimento ad un piatto molto diffuso fra i Romani e i Greci, preparato con acqua bollente e farine di cereali come miglio e farro. La puls fu in parte sostituita dal pane, ma per diversi secoli è comunque rimasta un alimento popolare.

Il rito delle famiglie contadine

Le famiglie contadine si riunivano intorno alla tavola di legno usata per fare gli impasti e qui consumavano la polenta. Si dice che tutti i componenti cercassero di mandare giù ogni boccone il più velocemente possibile: chi arrivava prima al centro, conquistava l'unica salsiccia disponibile.

La polenta ideale

La vera polenta è quella preparata nel paiolo di rame, perfetto sia per la sua forma sia perché impedisce che il composto si attacchi alle pareti e quindi si bruci. Il rame, inoltre, diffonde il calore in modo perfettamente omogeneo.

COSA CONTIENE AL SUO INTERNO?

La polenta è ricchissima di **sali minerali** (soprattutto magnesio e manganese), possiede una buona percentuale di **vitamine del gruppo B** e di **vitamina E**.



Il grano saraceno è un buon depurativo: favorisce l'eliminazione dei ristagni di liquidi e grazie ad un glicoside, **la rutina**, rinforza i vasi sanguigni rendendoli più elastici con beneficio di tutto il circolo.

Ha un effetto neutralizzante e ammorbidente della mucosa gastrica ed è facilmente digeribile anche da stomaci delicati.

Ci sono quattro tipi di polenta diverse a seconda del tipo di farina utilizzata: bianca, gialla, nera e Taragna.

CURIOSITA'

La polenta a base di farina di mais o di grano saraceno non contiene glutine.

Nei secoli in cui la fame era più diffusa il mais rappresentava una perfetta soluzione per combattere le carestie.

