

Acqua, farina di mais, sale e un paiolo di rame...

di Iris Fontanari
iris@martinatti.com

ANCORA POLENTA!



Un tempo, nelle cucine povere e perché dei nostri contadini, tutti gli avanzi della cucina, quando non servivano per integrare i pasti degli animali domestici, venivano sempre "riciclati". Le nostre mamme e nonne, infatti, non buttavano niente e riuscivano talora, anche con una certa dose di fantasia, ad approntare pranzetti discretamente gustosi.

Ricordo ancora con un pizzico di nostalgia le ricette a base di polenta che mia madre inventava, di tanto in tanto, per rendere meno monotono e più appetibile un cibo che, a casa mia, era servito tutti i santi giorni dell'anno (nessuno escluso!). In realtà, per i contadini delle nostre vallate la polenta, benché consumata quotidianamente, ha sem-

pre costituito un cibo saporito e in genere apprezzato, soprattutto perché frutto della fatica legata al duro lavoro dei campi.

Tuttavia, spesso e volentieri, nei tempi passati questo sano e umile alimento era considerato con un certo disprezzo da chi si poteva permettere il pane bianco, servito quasi sempre sulle mense dei ricchi. Ora che la polenta, come molti altri cibi "poveri", è tornata "di moda", voglio qui descrivervi alcune delle vecchie ricette che talora anch'io mi diletto a preparare per far gustare ai miei figli gli antichi e genuini sapori legati alla campagna, di un tempo ahimè ormai remoto.

Cominciamo con la ricetta della polenta fatta con farina di mais, ossia la

polenta classica, che molti anni fa veniva quasi sempre cucinata nel paiolo di rame attaccato alla catena del camino. Al giorno d'oggi quest'usanza resta perlopiù ormai solo un ricordo, ma è tuttora indispensabile che la polenta in cui la polenta si prepara sia proprio di rame: questo metallo è infatti un ottimo conduttore di calore e permette una cottura uniforme di tutta la farina con ottimi risultati.

Per mescolare è bene utilizzare, oltre alla frusta - nella fase iniziale onde evitare il formarsi di grumi - anche un mestolo piatto di legno ("polentar" o "canarola") che si deve maneggiare con movimenti rotatori sempre nella stessa direzione: questo espediente permette un migliore amalgama dell'impasto.

La ricetta base

Ingredienti per 4 persone:

- ▶ 400 g di farina gialla
- ▶ un litro e mezzo d'acqua
- ▶ un bicchiere di latte (facoltativo)
- ▶ una manciata di sale grosso

Dopo aver portato ad ebollizione l'acqua, aggiungere il sale e, mantenendo sempre il fuoco molto alto, versare la farina, facendola cadere lentamente a pioggia e mescolando di continuo con la frusta. Nel versare la farina, interrompere tre o quattro volte l'operazione, aspettando che la quantità già nell'acqua sia completamente amalgamata prima di aggiungere la successiva. Quando l'impasto avrà raggiunto una discreta consistenza, utilizzare il mestolo di legno; dopo un quarto d'ora circa, portare a fuoco medio. A questo punto si può lasciar riposare il composto, ricordando di dare un'energi-

ca mescolata solo di tanto in tanto.

La cottura dovrà durare almeno tre quarti d'ora, meglio se un'ora, perché la polenta non risulti amarognola e indigesta. Quando la consistenza diventa troppo compatta, di solito si usa aggiungere verso la fine del latte bollente. La polenta va quindi versata su un piatto di legno rotondo ("tabel") e va tagliata con un filo di cotone (all'usanza dei malgari) o con un coltello di legno, mentre la "canarola" servirà a trasferirla, ancora fumante, nei piatti. Ricordo che da bambina mi piacevano moltissimo le croste che rimanevano sul fondo del paiolo: messe nel latte della colazione, accompagnate con un po' di zucchero, erano un'autentica chicca per me ed i miei fratellini, ignari di altre più costose e succulente leccornie...

Polenta consa (o concia)

Questo piatto, che si accompagna molto bene al lardo e alle lucaniche (soprattutto a quelle affumicate da taglio), era consumato sia dai nostri contadini che da quelli di quasi tutte le regioni dell'Italia settentrionale.

Ingredienti:

- ▶ 500 g di farina gialla
- ▶ un litro e mezzo d'acqua
- ▶ una manciata di sale grosso
- ▶ 400 g circa di formaggi avanzati di qualsiasi tipo

Iniziare a preparare la polenta come indicato sopra e, dopo una trentina di minuti, unire i formaggi a pezzettini cuocendo per altri dieci minuti senza più mescolare. La polenta consa non va versata sul tagliere, ma va servita dal paiolo col mestolo. Per una variante più... raffinata, si può, a questo punto, rosolare del burro (circa due etti e mezzo) in un padellino, quindi versarlo sulla polenta in una zuppiera, ricoprire con il burro e mescolare tutto in modo uniforme. Spolverare, infine, con pepe appena macinato e servire calda.

Minestra di fregoloti col latte

Dopo le precedenti ricette, piuttosto insolite, a base di polenta, eccovi ora una tipica minestra contadina dei tempi di magra. La minestra di fregoloti col latte era la minestra che la mia mamma era solita cucinare almeno una volta in settimana, potendo usufruire di ingredienti che in casa non mancavano mai, quali il latte e la farina.

Ingredienti:

- ▶ 250 g di farina bianca
- ▶ un litro di latte
- ▶ sale
- ▶ acqua

Mettere in una scodella la farina, il sale e poco più di mezzo bicchiere d'acqua. Mescolare finché la farina non si sia ridotta in grumoli. Far bollire in una pentola il latte ed un litro d'acqua e, quando questi avranno raggiunto il giusto bollore, aggiungere lentamente, a piccole cucchiaiate, i "fregoloti". Si dovrà far cuocere la minestra per circa un quarto d'ora; alla fine, chi lo desidera può aggiungere anche dello zucchero. NB: Al momento della bollitura, si può aggiungere al liquido anche un po' di burro.



Polenta e patate rostide

Ingredienti:

- ▶ polenta fredda (avanzata dal giorno prima)
- ▶ patate lesse in parti uguali (anche queste possono essere avanzate)
- ▶ olio
- ▶ cipolla

In una padella bassa far soffriggere l'olio e la cipolla, versarvi la polenta e le patate lesse tagliate a fettine. Far insaporire per qualche minuto, poi con la paletta iniziare a schiacciare l'impasto mescolando spesso per una decina di minuti. Distribuire quindi il tutto facendolo aderire al fondo del tegame e mettere in forno a bassa temperatura fino a quando il "pasticcio" avrà fatto una crosta dorata. Servire caldo.

Polenta smalzolada

Ingredienti:

- ▶ 3 patate
- ▶ 200 g di polenta avanzata
- ▶ pepe
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ olio
- ▶ una noce di burro
- ▶ un etto di mortadella

Lessare le patate, passarle nello schiacciapatate e mettere poi il puré in una terrina; aggiungere la polenta fredda tagliata a dadini e una manciata di pepe. Tritare la mortadella e farla rosolare in padella con i due spicchi d'aglio ben tritati, un filo d'olio e la noce di burro. Unire la mortadella al composto di polenta e patate, quindi schiacciare il tutto con una forchetta e, amalgamando, formare un tortino. Farlo cuocere poi da entrambi i lati fino a che si formi una crosticina dorata. Trasferire il tortino su un piatto da portata e servire caldo.