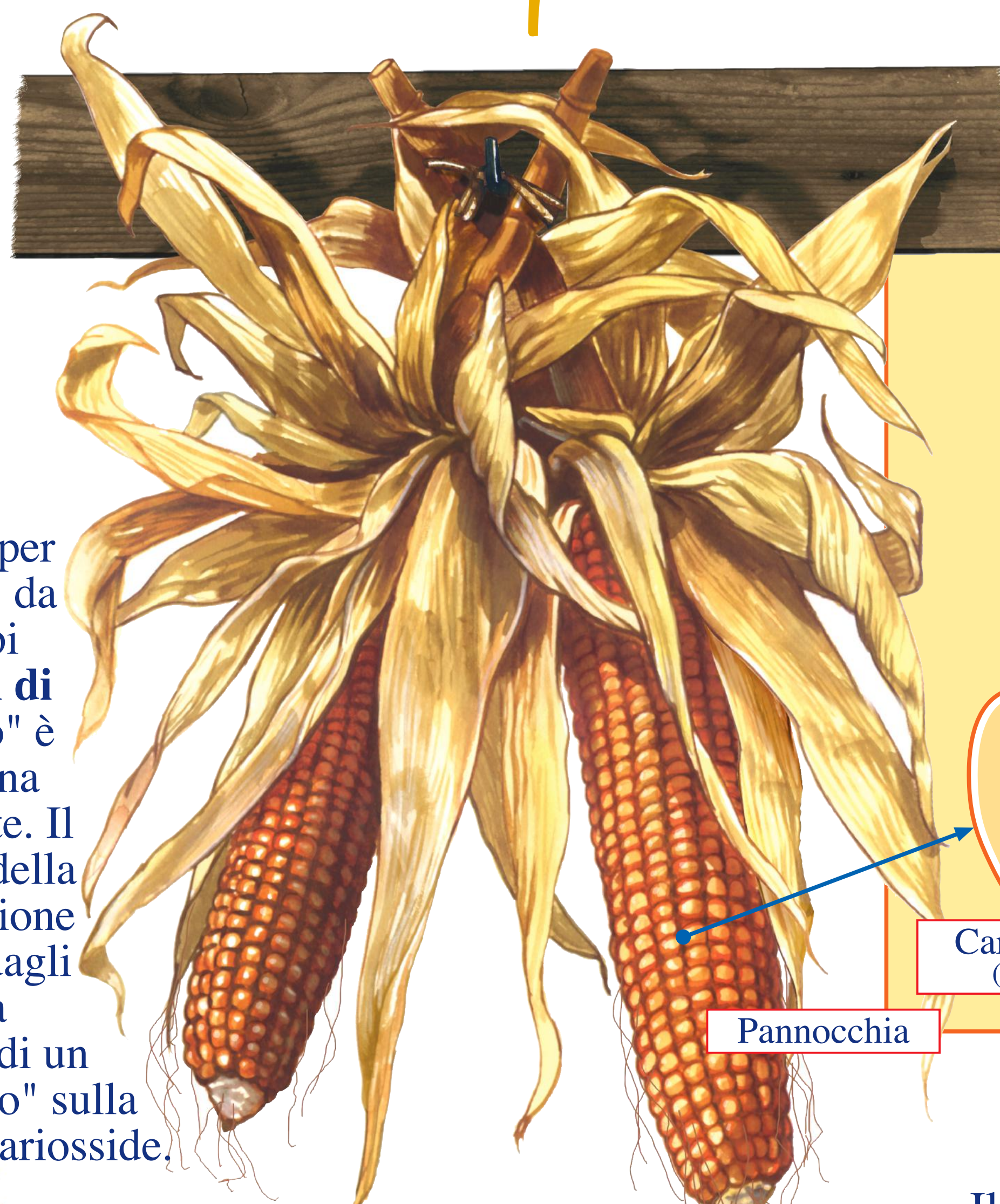


mais e polenta



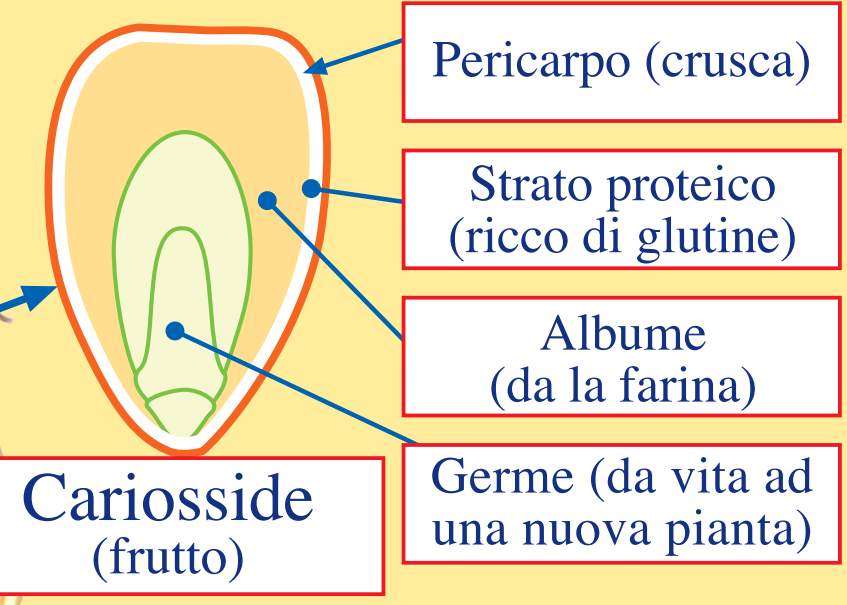
Il **mais** compare in Trentino verso la fine del 1.600; da allora la polenta è stata, almeno fino a qualche decennio fa, il “pane del Trentino”, la base cioè dell’alimentazione nella nostra Provincia.

È stato predisposto un disciplinare di produzione della farina di mais da polenta per il rilascio del marchio "Qualità Trentino" da realizzare esclusivamente con gli ecotipi denominati "Nostrano di Storo" e "Spin di Caldonazzo". Il mais "Nostrano di Storo" è tipico della Valle del Chiese, presenta una cariosside vitrea di colore arancio brillante. Il mais "Spin di Caldonazzo" è originario della Valsugana. La pannocchia, di colore arancione vivo, è lunga e pesante, si distingue dagli altri mais per la presenza di un "rostro" sulla cariosside.



Mais - i fiori e il frutto

Il mais è una pianta **monoica**: i fiori maschili, cioè, sono distinti da quelli femminili. Quelli **maschili** sono in cima alla pianta e danno origine al **pennacchio**, mentre quelli femminili, posti lungo il fusto e riuniti in una spiga, danno origine alla **pannocchia**, composta da circa 500 **cariossidi** (chicchi).



Cariosside (frutto)

Pannocchia

Pianta

Molti tipi di mais

Il mais è un **cereale** della famiglia delle graminacee. È una pianta originaria dell’America Centrale, oggi coltivata in tutto il mondo. In natura esistono sette tipi di mais (gruppi varietali), che si adattano ad usi diversi.

Mais vitreo (flint corn)

per ottenere la farina da polenta.



Mais dolce (sweet corn) per l’alimentazione umana, dopo aver cotto le pannocchie.

Mais da scoppio (pop corn) per fare i pop corn.

Mais dentato (dent corn) e **Mais ceroso (waxy corn)** per l’alimentazione degli animali.

Mais tenero (flour o soft corn) per ottenere amido utilizzato nell’industria.

Mais vestito (pod corn) antiche varietà ad uso ornamentale.

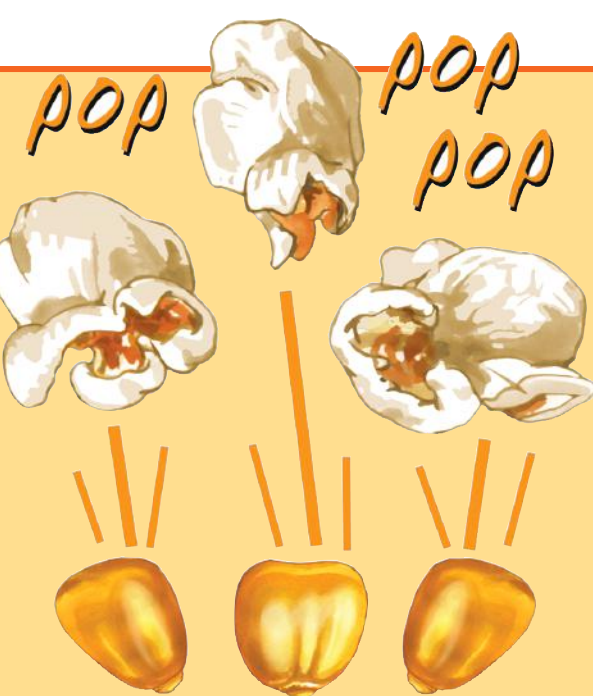
Negli ultimi tempi il

mais è diventato anche un’importante pianta oleifera. L’**olio** si ricava dal germe della cariosside.

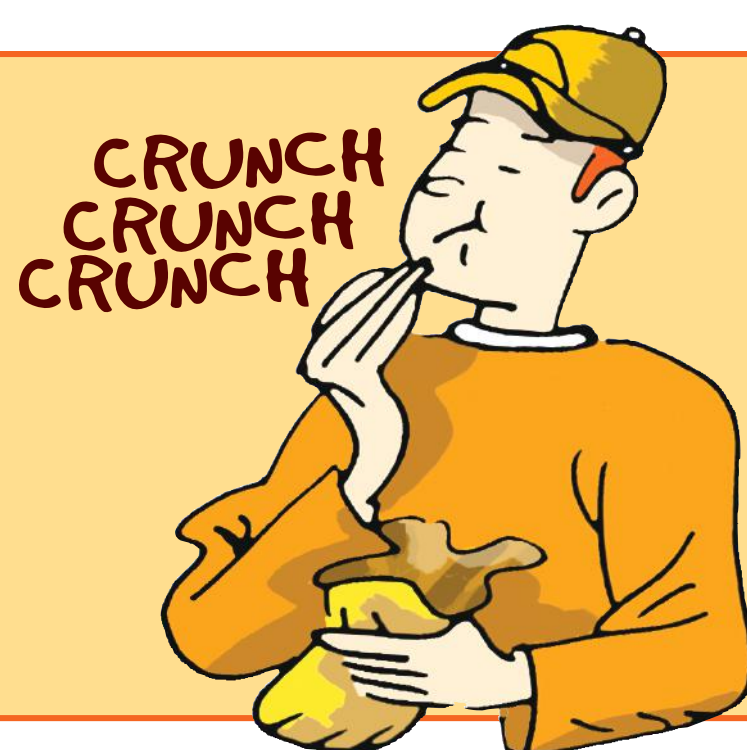


La polenta

La polenta, da piatto semplice per le classi meno abbienti, è oggi diventata in molti casi un piatto sofisticato, “internazionale”. Fuori dal Trentino la si percepisce spesso come un tutt’uno indissolubile coi piatti che accompagna. La tradizione trentina, memore dell’antica funzione di “pane” della polenta, ancor oggi distingue bene i ruoli: **una cosa è la polenta, l’altra il companatico**.



I **Pop corn** si ottengono facendo scoppiare i chicchi (cariossidi) in padella - *pop pop* - usando una varietà di mais dai chicchi piccoli, chiamata appunto *popcorn*. Questi chicchi “scoppiati” non fanno certo parte della tradizione trentina, ma della recente moda alimentare dello sgranocchiamento fuori pasto.



Curiosità

Le pannocchie di mais che conosciamo sono gialle, ma ce ne sono anche di altri colori: blu, rosso, bianco e nero, e anche multicolori. Vengono usate soprattutto a scopo ornamentale.



Un pò di storia



Un’antica leggenda maya dice così: il primo uomo era d’argilla e finì distrutto da un’inondazione, il secondo uomo era di legno e fu disperso dalle piogge. Soltanto il terzo uomo è sopravvissuto: era fatto di mais. La coltivazione del mais era alla base delle antiche civiltà messicane. Cristoforo Colombo fu il primo europeo a vedere una pianta di mais; la portò in Spagna, da dove si diffuse in tutto il Medio Oriente, Africa settentrionale, Europa, India e Cina.

L’enigma della **Pellagra**. Nei secoli scorsi si mangiava quasi solo polenta, e questo favoriva l’insorgere della pellagra, la malattia delle 3 D: Dermatite, Demenza, Diarrea. La causa della pellagra rimase per secoli un mistero, fino a quando nel ventesimo secolo si scoprirono le vitamine. Ed ecco risolto l’enigma: dal mais (quando è sotto forma di polenta) il nostro organismo non riesce ad assimilare la vitamina PP “Previene Pellagra”.

