



Polenta con salsiccia e pecorino

La polenta

Quale tempo migliore per degustare il pasto frugale degli antichi?

La polenta è un piatto arcaico, uno dei primi impasti cotti dell'umanità. Era certamente in uso già tra i sumeri e in Mesopotamia dove era preparata con miglio e segale. I greci utilizzavano la farina d'orzo e ne esistono infinite varianti a seconda delle materie disponibili sia in Africa che in Asia. La versione classica si prepara cuocendo farina di cereali a grana grossa in acqua bollente salata.

Il termine polenta deriva dal latino PULS e in epoca repubblicana era un cibo tanto comune che diede ai romani il nome di PULTIFERI, ossia "mangiatori di polenta".

Al tempo si trattava di un impasto a base di macinatura di farro cotto in acqua e sale, servito con un contorno di ceci, pesciolini sotto sale (*gerres* o *maenae*), frutta, formaggi, verdure cotte e a volte carne. Similmente è in uso ancora oggi in Puglia una polenta a base di fave secche con la

quale si accompagnano verdure cotte come la cicoria. Seneca (75 d.C.) nel criticare la sregolatezza dei costumi dei suoi contemporanei, attribuiva la crisi delle doti morali alla frugalità ormai persa e invocava la parsimonia veterum, ossia il tempo in cui i latini si nutrivano soprattutto di puls. Facendo riferimento alle commedie di Accio Plauto, Seneca scrive: "Pulte, non pane, vixisse longo tempore Romanos manifestum", ossia: di polta e non di pane vissero per lungo tempo i romani (fonte MBAC).

La più diffusa polenta oggi è quella a base di farina bramata di mais (o di grano saraceno) e possiede un aspetto compatto, di colore giallo. Scoperto il mais da Cristoforo Colombo nelle Americhe, si diffuse rapidamente in tutta Europa, poi in Africa, Medio Oriente, India e Cina; una coltivazione molto redditizia, per quanto richieda forti quantitativi di azoto, ricavabili in natura dallo stabbio del pollame. Il mais (che è molto duttile e da cui derivano anche prodotti come il fruttosio) è una delle coltivazioni attualmente più diffuse nel mondo ed è anche uno dei componenti maggiormente presenti (l'80% circa) nei prodotti alimentari negli scaffali dei supermercati.

La ricetta della polenta prevede che si versi la farina a pioggia in un paiolo possibilmente di rame pieno di acqua bollente salata, in un rapporto di 1 a 4. Bisogna rimestare di continuo con un bastone di legno (detto cannella) per circa un'ora. Quando la polenta è cotta, la si versa su una tavola di legno e la si condisce con il sugo più appropriato, servendola a seconda della sua consistenza con un cucchiaino o tagliata a fette. Fredda può essere frita, ripassata al forno con salse e intingoli o usata come il pane. Nel centro Italia la polenta è preparata fluida e servita su una tavola rettangolare di legno chiamata *spianatora*.