



SOL & AGRIFOOD

TASTE OF BUSINESS

organized by Veronafiere

Salone Internazionale dell'Agroalimentare di Qualità



DAGLI ZALETI ALLA POLENTA, UN VIAGGIO NELLA CUCINA POVERA ITALIANA

I cereali hanno sempre fatto parte dell'alimentazione delle popolazioni italiane.

Già in epoca romana si faceva il "pultem", una polenta a base di farina di farro, molto liquida, che veniva servita con formaggi e carni varie. Non solo, in Puglia è tutt'ora preparata una polenta di fave secche, accompagnata con verdure cotte, già descritta da Seneca.

A differenza che nell'antichità, oggi la polenta è sinonimo di mais e quindi di Americhe. Proprio lì i Maya lo coltivavano 3000 anni fa ed è indubbio che il successo di questo cereale è dovuto all'importazione realizzata dopo la scoperta dell'America.

A Venezia, però, ben prima di Cristoforo Colombo, si cucinavano gli zaleti, tipici dolcetti popolari, a base di farina di mais. Ma il mais non veniva dalle Americhe? Sì, ma probabilmente la prima importazione si deve agli asiatici, in particolare ai persiani che lo coltivavano lungo l'Eufrate. Fu così che arrivò sulle tavole dei veneziani.

In effetti, le prime coltivazioni di mais in Europa risalgono al 1525 in Spagna e Portogallo mentre la prima semina italiana, storicamente accertata, è del 1554 in Veneto.

La polenta di mais diventò, a partire dal Settecento, il cibo povero per definizione. Per il suo carico energetico veniva considerata un cibo universale, ovvero capace di dare al corpo tutto ciò che esso richiedeva. Non è proprio così, tanto che il consumo quasi esclusivo di polenta portò alla diffusione della pellagra.

In effetti la polenta, così come tutti i cibi ricchi di farina di mais, fornisce un buon tenore in carboidrati e proteine. Si tratta però di proteine minori, che necessitano di un'integrazione alimentare. Così che la polenta ha cominciato ad essere accompagnata con salsicce, fagioli, pesce affumicato, formaggio grattugiato e molto altro.

La cucina povera italiana ha insomma creato piatti deliziosi al palato, ma anche con un giusto apporto di proteine, carboidrati, grassi, sali minerali e qualche vitamina.

[Fonte: *Teatro Naturale per Sol&Agrifood*]

Link all'immagine: <http://i.imgur.com/eeNeale.jpg>

Servizio Stampa Veronafiere

Tel.: + 39.045.829.82.42 – 82.85

E-mail: pressoffice@veronafiere.it

Twitter: @pressVRfiere

Web: www.solagrifood.com