

LA POLENTA

por, Alessandro Picone

La polenta es un platillo arcaico, de las primeras masas cocidas de la humanidad, ya utilizada por los sumerios y en Mesopotamia donde se preparaba con mijo y centeno; los griegos utilizaban la cebada y existían muchas variantes según la zona y las materias primas disponibles entre las poblaciones africanas y asiáticas.

Se preparaba cociendo harinas, de granulación gruesa, de distintos cereales en agua hirviendo, ligeramente salada.

El término polenta deriva del latín “puls”, era tan común su uso durante la época republicana que los romanos fueron nombrados “pultíferos”, o sea, comedores de polenta.

En ese tiempo era una masa a base de espelta molida cocida en agua y sal, servida con una guarnición de garbanzos, pescado salado, fruta, queso, verduras cocidas y, a veces, carne. Una polenta hecha de habas secas todavía está en uso hoy en día en Puglia con la que se acompañan verduras cocidas como la achicoria.

En Europa, la difusión del maíz, a gran escala, empezó unos treinta años después del descubrimiento de América, pero el “Viejo Continente” conocía desde antes la planta del maíz, aunque en verdad, no había sido explotada como alimento para los humanos. En España, por ejemplo, los moriscos descendientes de los árabes lo cultivaban para alimentar animales domésticos y ganado.

De todos modos, el cultivo del maíz se incrementó a partir del siglo XVII, cuando los europeos vieron las ventajas que esta planta ofrecía por su maduración en tiempos breves, la posibilidad de utilizar sus frutos como alimento conjurando, al menos en parte, la hambruna y los peligros de carestías.

Por analogía se le llama “polenta” al platillo hecho con agua y harina de maíz.

Tuvo altibajos a lo largo de los siglos; de hecho, puesto que los europeos no supieron integrar, como hacían los mesoamericanos, su alimentación de maíz con otros alimentos (carne, pescados, condimentos varios) se presentaron, en varias generaciones de campesinos, descompensaciones

vitamínicas graves tanto que desapareció de las mesas de muchos países, como causa de tales enfermedades.

Como seguido sucede respecto a “algo muy popular” o interesante, hay más de uno que afirma ser el padre de ese “algo”. Así sucede con la Polenta: Véneto y Lombardía se disputan la “paternidad”. Pero, según datos históricos, es el Véneto (más concretamente el Friuli) que puede declarar su “paternidad”; además es allá donde la fantasía ha sabido maridar la polenta con muchísimos platillos o ponerle, durante su cocción, los ingredientes más variados.

A pesar de ser conocida en sus diversas variantes casi en todo el suelo italiano, ha constituido, en el pasado, el alimento básico de la cocina pobre en varias zonas alpinas del norte, prealpinas, planas y apeninas de Lombardía, Véneto, Valle d’Aosta, Piemonte, Liguria, Trentino, Emilia-Romagna y Friuli-Venezia Giulia, regiones en las que está bastante difundida. La polenta también se cocina tradicionalmente en la Toscana y en las zonas montañosas de Umbria y Marche, Abruzzo, Lazio y Molise.

Sobre todo, en el Centro-Norte, se come porque significa alegría, comidas sobrias y amistosas, convivios agrestes que satisfacen no sólo los paladares, sino que también el espíritu.

Actualmente, la más conocida y difundida es la de maíz amarillo, cuya harina se divide en tres tipos que difieren en tamaño: tenemos la “bramata”, la harina clásica de grano más grueso, la harina “fumetto” y la harina “fioretto”, de grano más fino. Estas son harinas amarillas, aunque del maíz blanco, menos común, se puede obtener una polenta blanca, una especialidad típica del Véneto. Existen también polentas rojizas, ya que los granos del maíz tienen esa coloración.

Las variedades de maíz más utilizadas en Italia son: Formenton Ottofile della Garfagnana e Media Valle del Serchio; Granturco Nano di Verni; Granturco Nostrano Ecotipo Palazzaccio; Mais di Pitigliano; Mais Ecotipo Orecchiella; Mais Quarantino di Frassineto; Mais Quarantino di Monteviale; Mais Quarantino di Sansepolcro; Mais Villa di Pietranera; Mais Ottofile di Roccacontrada; Mais Ottofile di Treia; Mais Ottofile di Pollenza; Mais Agostinella; Mais di Marano Vicentino

En el mercado podemos encontrar, dentro de la variedades mencionadas, las versiones “normales” y las precocidas (instantáneas).

Desde el punto de vista nutricional se sabe que el maíz posee virtudes parecidas a la del trigo, pero en el maíz los hidratos de carbono son ligeramente inferiores en cantidad a los del trigo y tienen la ventaja de ser perfectamente digeribles. La sensación de saciedad que se siente después de un plato de polenta se debe a la presencia de estos hidratos de carbono.

Normalmente se utiliza para acompañar platos que tengan salsa (por lo general de jitomate) como estofados de res, de puerco, pichones, conejo, pescado. También se puede utilizar como primer tiempo condimentando con aderezos variados: ragú de distintas carnes: res, cordero, pato, salchicha; hongos porcini preparados; queso Gorgonzola o Fontina, aderezos de verduras, etc.

También puede utilizarse la harina de maíz (farina gialla) para preparar panes, galletas y pasteles.

En México podemos encontrar algunas marcas de Polenta, principalmente en la versión precocida.

Lo que necesitamos para preparar Polenta

Tradicionalmente se usa un caldero de cobre, pero en casa, con una olla de acero inoxidable de fondo grueso, una espátula de madera con la que se menea, girando siempre en la misma dirección la harina que se añadió al agua.

La polenta instantánea es un recurso práctico y fácil para los que no tienen mucho tiempo, pero su

textura y su sabor son diferentes.

A continuación, incluimos algunas recetas sencillas:

Receta base para 4 personas

- 400 g de harina de maíz para polenta
- 1,5 litros de agua
- sal al gusto

Cuando el agua hierve se le añade la sal, después se incorpora la harina vertiéndola “en lluvia” poca a la vez. En esta fase se aconseja usar un batidor de globo para evitar la formación de grumos. Se remueve energicamente cuidando que la harina venga absorbida completamente; luego otro puño de harina se mezcla vigorosamente y se sigue hasta que toda la harina se ha incorporado y amalgamado.

Se empieza a menear con el cucharón de madera. La cocción es de 45 minutos más o menos; cuando la polenta se desprende de las paredes que quedan tapizadas por una delgada costra, quiere decir que ya se ha llegado a la cocción perfecta.

La polenta, cuando se quiere espesa, se vacía en una tabla de corte de madera: se sirve cortándola en rebanadas con un hilo de algodón o con un cuchillo de madera.

Polenta pasticciata col formaggio

Ingredientes para 4 personas

- Polenta previamente preparada
- 200 g de queso Fontina
- 50 g de mantequilla
- queso parmesano rallado

Preparación

Cortar la polenta en rebanadas regulares de 1 cm de espesor. Rebanar delgadamente el queso. Engrasar con mantequilla un refractario, poner en el fondo una capa de rebanadas de polenta, cubrir con las rebanadas de queso y pedacitos de mantequilla. Repetir el proceso hasta terminar con una capa de polenta. Poner pedacitos de mantequilla y espolvorear con queso parmesano rallado.

Hornear a 170°C hasta que dore.

Polenta frita

Ingredientes para 4 personas

- Polenta
- Aceite para freír
- Preparación

Preparar la polenta, dejarla enfriar, cuando ya esté firme cortarla en rebanadas cuadradas o triangulares. Freírla en abundante aceite muy caliente. Servirla con un queso suave y graso, o con prosciutto rebanado, o con algún aderezo al gusto.

Crostini di polenta con le noci

Ingredientes para 4 personas

Polenta preparada

- Queso Fontina rebanado
- Mantequilla
- Peperoncino
- Nueces en mitades

Preparación

Cortar la polenta en rebanadas rectangulares, de 1 cm de espesor, colocarlas en una charola engrasada con mantequilla. Sobre cada rebanada poner una rebanada de queso, un poco de mantequilla y espolvorear con peperoncino.

Hornear a 200°C para gratinar. Antes de servir decorar con una nuez.

Otras recetas de tradición son: Polenta concia, Polenta taragna, Plenta Ficca, Polenta e Bruscitti, Polenta Tòc, entre muchas.

El maridaje va a depender mucho del guiso o aderezo que acompaña la polenta.

Hasta el momento no se tienen DOP ni IGP, pero sí Productos Agroalimenticios Tradicionales (PAT) ligados al maíz y la polenta.

Basilicata

- Polenta di Nemoli

Campania

- Polenta stampata, Alla Cucchiaredda, Frattaccio
- Mais Rosso di Baselice
- Mais spiga bianca, Spogna bianca

Emilia-Romagna

- Arbada, Polenta con cotenne e cavolo nero
- Polenta condita, Puleinta consa
- Polenta pasticciata
- Bomba di polenta, Bomba ed puleinta

Friuli-Venezia Giulia

- Mais bianco Perla friulano
- Mais da polenta

Lazio

- Gnocchetti di polenta
- Mais agostinella

Liguria

- Polenta bianca

Lombardia

- Polenta e uccelli dolce
- Farina per polenta della bergamasca

Marche

- Frittelle di polenta

Provincia di Bolzano

- Plentn (Polenta)

Provincia di Trento

- Mais “Spin, O Nostrano della Valsugana
- Mais “nostrano di storo”

Piemonte

- Farina per polenta tradizionale di Langa
- Polenta dolce biellese o polenta d’Ivrea

Toscana

- Granturco formenton ottofile della Garfagnana, Formentone magnese, Granturco da polenta garfagnino
- Mais rustico per polenta aretino
- Granoturco bianco massese, Mais bianco
- Mais quarantino

Veneto

- Farina di mais Biancoperla
- Farina di mais Marano
- Farina per polenta di mais Sponcio