

a  
b  
c

## DEL MAIS E DELLA POLENTA

Storia,  
presentazione  
e ricetta  
di un cibo “povero”

# IL MAIS

È un cereale munito di culmo (così si chiama il fusto dei cereali) grosso ed alto (fino a 4 metri) che porta all'estremità il **PENNACCHIO**, o infiorescenza maschile, mentre all'ascella delle foglie sviluppa le spighe (chiamate **pannocchie**), infiorescenze femminili. Esse risultano costituite all'interno da un cilindro spugnoso (**TUTOLO**) sul quale sono disposti i fittissimi chicchi, di colore diverso a seconda della varietà (giallo, giallo-arancio, bianco ed anche nero o rosso). Le pannocchie sono ricoperte da grandi foglie (brattee) e portano all'estremità superiore la barba, formata dall'insieme degli stili.

Al raccolto, che si effettua quando le brattee sono diventate gialle, le cariossidi sono staccate dalla pannocchia e accuratamente essiccate. Macinate, servono per la preparazione la polenta, e per l'alimentazione del bestiame. Il granturco viene impiegato anche per la produzione di amido e alcool e per l'estrazione di grassi.

IL MAIS



ISTITUTO  
COMPRESIVO  
BALSORANO

Via Madonna Dell'Orto  
Balsorano (AQ)

UN PIATTO  
DELLA  
TRADIZIONE:  
LA POLENTA



abcde

Per una "buona" polenta armarsi di :

- Pazienza
- Acqua
- Sale
- Condimento
- Numerosa Compagnia

La **POLENTA** è un piatto antichissimo di origine Italiana, a base di farina di cereali. Pur essendo conosciuta in tutta Italia ha costituito l'alimento principale di molte persone delle zone Alpine, Pre-alpine, pianeggianti e appenniniche.

La **POLENTA** è tradizionalmente cucinata anche nelle zone di montagna di **ABRUZZO** e Molise.

Il cereale di base è il **MAIS**, importato in Europa dalle Americhe nel XV secolo, dal caratteristico colore giallo, mentre precedentemente era più scura perché si faceva con il **FARRO**

#### **CARATTERISTICHE:**

La **POLENTA** viene fatta cuocendo a lungo un ammasso semi-liquido costituito da acqua e farina del cereale. Oggi la più conosciuta in Europa è la **POLENTA GIALLA** a base di **MAIS**, comunemente detto: "**GRANTURCO**".

## **LA RICETTA**

- 1 Kg di farina di mais
- 4 litri di acqua

Versare la farina a pioggia in modo da evitare la formazione di grumi e far cuocere "il tempo di una messa" (30-40 min.)

Condimenti :

- sugo con salsiccia e spuntarure
  - polenta bianca
- (varia a seconda della tradizione)

## **VINO CONSIGLIATO**



Produzione: **ABRUZZO**

Tipologia: vino rosso pastoso

Gradazione: oltre i 12 °

**Corso di  
TECNOLOGIA  
per La Scuola Media**