

# cucina di **stagione**

La rivista gastronomica del buon gusto

## Svizzeri veraci

Succulento brasato al Merlot, saucisson fumante e filante torta di formaggio

Le  
delizie  
di  
Allan  
Bay



### Polenta

La specialità ticinese  
che scalda il cuore

### Speciale vino

15 pagine dedicate al  
succo dei succhi

## La polenta

# Pappa prelibata

**Una polenta perfetta può presentare svariate sfumature di colore. E la si deve far cuocere lentamente e a lungo, senza rimestarla troppo. Questo è il segreto per ottenere una deliziosa polenta ticinese.**

Testo: Barbara Klingbacher | Foto: Gerry Amstutz

**C**i vuole pazienza, un pizzico d'intuizione, e quando hai trovato quella giusta, cambiarla non ha senso! Questo non è il segreto di una felice vita di coppia, come svela Stefano Romelli. Questo è il segreto per realizzare un'ottima polenta ticinese.

Il Grotto Bundi di Stefano Romelli, situato a Mendrisio, è uno dei locali in cui la polenta tradizionale viene cotta in grande quantità ancora nel paiolo di rame sul fuoco. Ben dodici sono le tonnellate di polenta che i suoi clienti consumano in un anno. Un record anche per i ticinesi, grandi mangiatori di polenta.

Ogni grotto ha la propria miscela, preparata mescolando nelle giuste porzioni farina di mais macinata grossa, farina macinata fine e farina di grano saraceno. Alcuni custodiscono la ricetta delle loro miscele quasi come un segreto di stato. Romelli invece vende la sua miscela in pacchetti da un chilo ai suoi clienti, in modo che possano gustare questa specialità anche a casa loro. Ci sono voluti tre anni per trovare la giusta composizione, frutto anche del caso. Il suo mulino gli fornì per sbaglio un sacco con un errore di macinatura. La crusca scura era troppo grossolana. Stefano avrebbe potuto restituire la farina e invece la utilizzò per preparare la sua polenta. Il risultato? Una specialità macchiettata di nero dal gusto particolarmente rustico. In quel momento ebbe un'illuminazione: quella era la polenta che aveva sempre cercato.

### Il granturco e la genesi dei Maya

La polenta è molto più di un semplice contorno. Nell'America centrale dei Maya, si credeva addirittura che l'umanità fosse stata creata dal mais. Gli dei fecero un tentativo con l'argilla, ma alle prime piogge i bambini di terra si



Nel suo grotto di Mendrisio, Stefano Romelli serve una polenta macchiettata di nero.



Farina di mais, acqua, sale, tempo e pazienza è quanto basta per preparare una squisita polenta.

## Polenta ticinese

Piatto principale per 4 persone

- 2 l d'acqua
- ca. 1 cucchiaino di sale
- 500 g di polenta,  
ad es. polenta Taragna

Scaldare l'acqua in un paiolo di rame sul fuoco e salate. Versate la polenta a pioggia mescolando continuamente. Fate spiccare il bollore e cuocete a fuoco medio-basso per 10-15 minuti, facendo sobbollire dolcemente la polenta e mescolando continuamente. Allontanate il paiolo dalla fiamma e fate cuocere a fuoco basso per ca. 1 ora, mescolando solo ogni tanto.

### SUGGERIMENTO

- Potete ordinare la farina per la polenta da Stefano Romelli: [www.grottoebundi.com](http://www.grottoebundi.com).

### Preparazione ca. 1 ora e 20 minuti

Per persona ca. 11 g di proteine, 2 g di grassi, 94 g di carboidrati, 1850 kJ/450 kcal

**CODICE 1005**

trasformavano in fango. Allora provarono con il legno, ma a quelle creature mancavano l'anima e l'intelletto. Al terzo tentativo, costruirono gli uomini con la polenta e constatarono che le loro creature erano forti, belle e intelligenti. E poiché il granturco poteva essere giallo, rosso, marrone o rosa, la terra si popolò di uomini di vari colori.

Il granturco giunse in Europa molto dopo. Colombo lo portò con sé dai Caraibi nel XV secolo e ci vollero ancora trecento anni perché giungesse dall'Italia in Ticino. Ma una volta conquistato il paiolo, la polenta non ha smesso di sobbollire. E poiché il granturco era facile da coltivare, era nutriente e di resa più abbondante del frumento, la polenta divenne il pane dei poveri.

### Polenta nera per il funerale

La polenta giallo oro, come è nota oggi, allora era ancora un piatto raro. Una buona polenta può essere macchiettata come quella del Grotto Bundi, può presentare una colorazione beige o addirittura grigiastria. Vi era pure una versione nera che veniva preparata per i funerali. Recentemente sul mercato è disponibile anche un tipo di farina puntinata di rosso, prodotta dall'agronomo Paolo Bassetti, un pioniere della coltivazione di granturco in Ticino. Dopo la Seconda guerra mondiale le farine reperibili erano tutte prodotti d'importazione. Dieci anni fa, Paolo, stufo della

polenta importata, decise di piantare granturco sul Piano di Magadino. Il mais Rosso del Ticino è una varietà locale reintrodotta che va ad ampliare la scelta di farine di mais aggiungendo un'ulteriore tonalità a quelle esistenti.

Alcuni grotti affinano la loro polenta con aggiunta di burro o formaggio. Nel suo grotto, afferma Romelli, non c'è nulla di tutto ciò. Lui, purista come molti altri cuochi, usa solo mais, acqua e sale. Ma dato che è anche un pragmatico, mescola la sua polenta con un'enorme frusta, e solo ogni tanto, anziché usare il tradizionale mestolo di legno.

Proprio così dev'essere, sostiene l'autore Martin Weiss che ha degustato più di un centinaio di polente. Tutti i grandi cuochi porterebbero brevemente a bollire la polenta, la mescolerebbero e poi la lascerebbero riposare per ore. «Se il fondo brucia, meglio ancora, perché così si ottiene una bella crosta.» L'autrice di libri di cucina Alice Vollenweider, che ha approfondito il tema in Ticino, sostiene che la leggenda della polenta che dev'essere rimestata continuamente è un rituale inventato dagli uomini italiani per tenere le loro donne ai fornelli. Stefano invece afferma ridendo che la cottura faticosa della polenta era un lavoro da uomini. Sul camino un tempo si appoggiavano i boccalini di vino. «Gli uomini davano una mescolata e ne approfittavano per bagnarsi la gola con un sorso di vino.»