



SERAFINA INFORMA



STORIA E CURIOSITA':

Il termine polenta deriva da puls, un piatto molto utilizzato dalle antiche popolazioni italiche preparato con acqua bollente e farine di cereali come miglio e farro.

Il mais fu portato in Europa da Cristoforo Colombo durante i suoi viaggi, rapidamente divenne il principale nutrimento delle popolazioni rurali in Italia, dove veniva utilizzato in sostituzione del pane, diventando un piatto della nostra tradizione.



Cosa contiene e per cosa fa bene?

La polenta è ricchissima di **sali minerali** (soprattutto magnesio e manganese), possiede una buona percentuale di **vitamine del gruppo B** e di **vitamina E**.

E' facilmente digeribile.

La tradizione vuole che venga mescolata con una frusta sempre nello stesso senso per evitare la formazione di grumi e anticamente veniva utilizzato un paiolo di rame per mantenere omogenea la cottura.



La polenta a base di farina di mais o di grano saraceno non contiene glutine.

Ci sono quattro tipi di polente diverse a seconda del tipo di farina utilizzata: bianca, gialla, nera e Taragna.



a noi piace mangiarle così:

con la salsa e le polpette



COMUNE DI
SAN GIORGIO
DI PIANO



COMUNE DI
SAN PIETRO
IN CASALE



COMUNE DI
MALALBERGO



COMUNE DI
GALLIERA