



Polenta: piatto povero o alimento ricco di nutrienti?

Antichissima preparazione di origine italiana a base di farina di mais, si riscatta dalla definizione di piatto dei poveri grazie alle sue proprietà nutrizionali.



Vari tipi di grano.

Articolo di Fabiana Carella

La **polenta** è considerata un cibo povero, che “riempie” ma non nutre perché mentre si mangia trasmette un senso di sazietà. C'è da dire, tuttavia, che dopo un paio d'ore l'appetito si affaccia inesorabile.

Si prepara generalmente con **farina di mais giallo** oppure, nelle varianti più saporite ma meno consuete, con **farina di mais bianco**, viola/nero oppure di **grano saraceno** tipica della **polenta taragna**, un classico della Valtellina.

Valori nutrizionali della polenta: piatto povero o completo?

L'**apporto calorico della polenta** dipende dal condimento e dagli alimenti a cui viene abbinata. Sicuramente **ragù**, brasati, spezzatini e salsicce la rendono più sostanziosa mentre con le proteine di legumi e ricotta, o con miele e semi per una versione dolce, si otterrà un piatto unico completo, nutriente e addirittura capace di tenere **sotto controllo il colesterolo** e di dare una mano all'intestino pigro.

Le farine adatte ad una polenta sana

Per preparare una polenta che sia innanzitutto sana, la **farina di mais deve essere integrale**, biologica (non perché sia diversa dal punto di vista nutrizionale da quella convenzionale ma perché è priva di Ogm) e macinata a pietra, possibilmente poco tempo prima: solo così conserva integro il germe, ovvero la parte in cui è racchiuso tutto il patrimonio vitaminico del mais.



Farina di mais per la polenta.

Le caratteristiche nutrizionali del mais

Dal punto di vista nutrizionale, il **mais contiene soprattutto carboidrati complessi** (come tutti i cereali è ricco di amidi), acidi grassi polinsaturi e vitamina E, ma è **carente di aminoacidi essenziali**. Per quest'ultimo motivo, spesso si abbina alla farina di grano saraceno per preparare la polenta taragna, in modo da compensare le relative debolezze nutrizionali.

Il **contenuto proteico del mais è abbastanza ridotto** (in media 9%, rispetto ai 12-14% del frumento), per cui non affatica troppo reni e fegato, e non contiene glutine il che lo rende adatto all'alimentazione di soggetti celiaci o intolleranti al glutine.

La **vitamina E**, di cui il mais è ricco, fa parte di un gruppo di 8 [tocoferoli](#) ed è uno dei veri **potenti antiossidanti in vivo**.

La **farina integrale di mais** possiede anche una buona dose di fibre e grazie a questo è un alimento a basso indice glicemico; i carboidrati che contiene, infatti, vengono quindi assimilati gradualmente senza alzare troppo bruscamente i livelli di zucchero nel sangue.

Polenta di grano saraceno

La **polenta di grano saraceno**, invece, è più proteica rispetto a quella di mais; priva di glutine

anch'essa, è **ricchissima di sali minerali** (soprattutto magnesio e manganese), ha un buon contenuto di **vitamine del gruppo B e vitamina E** (che previene l'invecchiamento della pelle) e aminoacidi quali lisina e triptofano, di cui il mais è carente.

Il **triptofano è un aminoacido** molto utile in quanto è il **precursore della serotonina**, ormone del buonumore e importante neurotrasmettitore. Essa regola l'umore, il sonno, il desiderio sessuale e ci aiuta a modulare l'appetito; non meno importante è l'effetto di aiuto e stimolo della motilità intestinale in quanto la maggior parte della serotonina sintetizzata si trova proprio nelle pareti intestinali. Quale miglior motivo, quindi, per un buon piatto di polenta taragna?

Una polenta gustosa ma poco calorica: ecco come!



Un piatto fantasioso e leggero a base di polenta.

Come già detto, il **mais è carente di proteine e aminoacidi essenziali** (a differenza del grano saraceno), e quindi la polenta che ne deriva dovrebbe essere abbinata a un condimento proteico.

Se invece si desidera una polenta meno calorica, al posto della carne e degli intingoli, andrebbero abbinati alimenti più magri ma ugualmente saporiti. Ecco alcuni esempi di ingredienti:

- **Ricotta**: un alimento decisamente più magro e digeribile rispetto ai classici formaggi di malga o al [Gorgonzola](#), ma non meno goduriosa: fornisce la giusta dose di proteine senza appesantire e si può insaporire con una spolverata di pepe. Si può anche scegliere la **ricotta di capra**

, che è più gustosa di quella di latte vaccino

- **legumi:** piselli, cannellini, ceci o azuki possono essere perfetti con un piatto di polenta, dopo essere stati cotti con una base di salsa di pomodoro e prezzemolo e un cucchiaino di [semi oleosi](#) (girasole, lino, sesamo), che apportano acidi grassi essenziali, fibre e minerali
- **latte fresco:** utilizzare, se possibile, latte intero e biologico, da vacche allevate al pascolo, in modo da beneficiare del suo naturale contenuto di vitamina D e ad un cucchiaino di miele. Si otterrà un piatto unico che diventerà quasi un dessert.

Al contrario di quanto prevedono alcune tradizioni, **non è consigliabile abbinare la polenta alle castagne**. Sicuramente è un piatto goloso ma anche le castagne sono ricche di amido e quindi si avrebbe un eccesso di carboidrati e quindi uno sbilanciamento.

Data di creazione

15/02/2019

Autore

redazione