

07 Febbraio 2019

## Polenta Taragna: rustica tradizione delle valli alpine

Il colore scuro lo deve al grano saraceno che le dona anche un sapore unico e proprietà da riscoprire. Tipica della Valtellina, si trova in diverse varianti nella cucina lombarda e trentina



Trentino Alto Adige

La **Polenta Taragna** ha una lunga storia e una tradizione che si perde tra le valli alpine. Tipica della [Valtellina](#) [1], questa specialità rustica si cucina in diverse varianti nelle regioni della **Lombardia** e del **Trentino Alto Adige**. A distinguerla è innanzitutto il prevalere della farina di **grano saraceno**, responsabile del colore scuro, che la distanzia dalla classica e dorata polenta di mais. A fare il resto ci pensa il formaggio e il burro d'alpe aggiunti in cottura come indica [questa ricetta](#) [1] tradizionale valtellinese. Si usa portarla in tavola, anche come **piatto unico**, presentata in una terrina, oppure (se molto densa) servita su un tagliere di legno per esaltarne il carattere. La Polenta Taragna si lascia inoltre gustare accanto a salsicce o altri **piatti a base di carne** come brasato, spezzatino, arrosti, oppure un sugo ai funghi.

### [Il rito della polenta tra varietà e tradizione](#) [2]

Oltre al gusto e al colore, il grano saraceno dona alla Polenta Taragna anche caratteristiche nutritive degne di nota. È infatti **privo di glutine** e **a basso indice glicemico**. Pur non appartenendo alla famiglia delle Graminacee (è invece parte delle Poligonacee), il grano saraceno condivide con i cereali alcune virtù ed è ricco di sali minerali, proteine e vitamine del gruppo B. Il nome esotico non deve inoltre ingannare: da secoli il grano saraceno ha trovato casa in Trentino Alto Adige, Lombardia e altre zone dell'Italia settentrionale, tanto da diventare parte attiva nella tradizione e ingrediente chiave della **cucina montanara**. Basti pensare alla nota torta di grano saraceno

trentina, ai [canederli](#) [3] neri, oppure al ruolo nella preparazione della [Mortandela](#) [4], o degli amati pizzoccheri della Valtellina.

### [Grano saraceno: non chiamatelo cereale](#) [5]

Se gli ingredienti sono **rustici e locali**, anche [il nome](#) [6] di questa pietanza pare legarsi alla sue radici. Il termine “taragna” deriverebbe da “tarai”, il bastone utilizzato per prepararla a dovere. Durante la cottura, infatti, la polenta va **mescolata senza sosta** per evitare che si attacchi sul fondo della pentola. Un tempo, come racconta [La Cucina Italiana](#) [7], la polenta che ribolliva su fuoco delle cucine contadine era “nera”, fatta esclusivamente con farina di grano saraceno. Ne risultava una pietanza **molto nutriente**, vista anche la presenza di burro e formaggio, ma dal sapore piuttosto deciso. Alcuni hanno così iniziato a rendere il tutto più delicato aggiungendo un poco di farina di mais all’impasto. In questo modo, pare sia nata la gustosa e semplice ricetta capace ancora oggi di conquistare ogni palato.

### [Foto: Corrado Forino](#) [8]

---

#### Links

[1] <https://www.gustovaltellina.it/magazine/ricette/la-polenta-taragna.html>

[2] <http://www.territori.coop.it/cultura/il-rito-della-polenta-tra-variet%C3%A0-e-tradizione>

[3] <http://www.territori.coop.it/territori/riscaldarsi-inverno-niente-di-pi%C3%B9-facile-con-canederli-e-polenta>

[4] <http://www.territori.coop.it/territori/il-salume-che-si-credeva-una-polpetta-alla-scoperta-della-%E2%80%9Cmortandela%E2%80%9D>

[5] <http://www.territori.coop.it/territori/grano-saraceno-non-chiamatelo-cereale>

[6] <https://www.taccuinistorici.it/ita/news/contemporanea/5-consigli/preparazioni-piu-popolari-della-polenta.html>

[7] <https://www.lacucinaitaliana.it/storie/piatti-tipici/la-ricetta-della-polenta-taragna-della-valtellina/>

[8] <https://www.flickr.com/photos/ilcorra/4345638337/in/photolist-7C1wSV-4NuanF-dqz-G9-9g5RYR-9MkHQF-qsXLZM-hsrA89-8ERQC3-6YoCPR-du3SsH-kdeDEH-hsqSZu-99-U1h-aKbPvv-cdz8iq-fzjzCZ-ae6r9Z-b6ABMF-dpMo6e-812pdj-kdeCXk-5acrM6-kd-DEn-pwKGrQ-kdeDCi-kdghD1-aUXjv-gXMYbb-kdeFqX-bdKCXk-6Q74Lu-cDo-dw-kdghE3-aeaBdB-dex8FK-agrSHX-kdeFsa-6HPQLn-gXNTXt-at8vyG-eqY-rQ-dppRY2-qfvKiy-mBZc8c-nPmMT1-fpRr2Z-nPmMat-8sycGy-9XsKvm-dmQffp>