



# CHICCHE DI POLENTA

*Le speciali ricette delle  
cinque polente esclusive della  
Valle del Chiese*

# *Alla scoperta del piatto che ha caratterizzato la cucina trentina ...*

La polenta, nel passato, era così importante che la gente di montagna la usava anche nel parlato comune per fare riferimento ai vari momenti della giornata: prima di polenta = il mattino, dopo polenta = il pomeriggio. Rappresentava l'intimità, l'unione familiare e veniva assaporata, quasi ad ogni pasto, durante il filò (le persone si incontravano nelle stalle per discorrere del più e del meno) mentre i più anziani raccontavano delle proprie avventure attorno ad una fiamma calda ed allegra.

Ormai sono scomparse le cucine di una volta, il rito è cambiato ma la polenta ha evocato, evoca ed evocherà per sempre ancora quelle atmosfere familiari che seppur difficili sono state rese indelebili grazie ai ricordi e ai profumi. Saperi semplici proprio come le persone che si sono curate di non far morire il suo prezioso valore e ancora oggi ne ricordano il suo nome, trasmettendolo di generazione in generazione.



# Parola di dietologo !



Per le popolazioni rurali del Nord Italia la polenta ha rappresentato, fino all'inizio del 900, la principale fonte alimentare causando anche varie malattie perché, pur essendo una buona fonte energetica, esponeva un limite nutrizionale.

Al giorno d'oggi è un buon alimento se associato ad altri cibi e ci permette di incoraggiarne un uso maggiore poiché presenta un indice glicemico minore rispetto a quello del pane o del riso ma anche grazie ad una buona presenza di fibre e alla sua facile digeribilità. Inoltre la pianta del mais, con cui viene realizzata la polenta, richiede pochissimi trattamenti poiché le sue foglie (*brattee*) fungono da azione protettiva nei confronti dell'ambiente esterno e di "isolamento".

E' sempre meglio preferire alimenti il più naturali possibili come quelli presenti in Valle del Chiese, ove l'inquinamento di aria e terra è estremamente basso e le produzioni di mais sono frutto di selezioni naturali e non di manipolazioni genetiche.



## Legenda

Polenta con farina gialla di Storo 

Polenta delle Strie 

Polenta Macafana 

Polenta Carbonera 

Polenta di Patate 



# ... DOVE POTERLE GUSTARE ...



## **RISTORANTE CASTEL LODRON**

Via 24 maggio, 41  
38089 Lodrone  
Tel. +39 0465 685002  
info@hotelcastellodron.it  
www.hotelcastellodron.it



## **RISTORANTE DA BIANCA**

Loc. Valle di Daone  
38091 Valdaone  
Tel. +39 0465 674704  
info@ristorantedabianca.it  
www.ristorantedabianca.it



## **RISTORANTE DA PIERINO**

Loc. Valle di Daone  
38091 Valdaone  
Tel. +39 346 2714960 +39 333 8968272  
+ 39 328 7349510  
dapierino@gmail.com





## **RISTORANTE LA ROCCA**



Loc. La Rocca – 38087 Sella

Giudicarie

Tel. +39 0465 901137

larocca@albergolarocca.it

www.albergolarocca.it



## **RISTORANTE LA VALLE**



Via Saverio, 96 – 38091 Valdaone

Tel. +39 0465 674360

info@albergolavalle.191.it

www.albergolavalle.it



## **RISTORANTE L'OSTERIA DI FRA' DOLCINO**



Via Mon, 16 – 38083 Borgo Chiese

Tel. +39 0465 622129

info@borgoanticosorino.it

www.locandaborgoantico.com



## **AGRITUR LA POLENTERA**

Via Sorino, 44 – 38089 Storo

Tel. +39 0465 297111

info@lapolentera.it

www.lapolentera.it



## **RISTORANTE AURORA**

Loc. Casina dei Pomi, 139

38083 Borgo Chiese

Tel. +39 0465 621064

graziano@hotelaurora.tn.it

www.hotelaurora.tn.it



## **RISTORANTE MIRAVALLE**

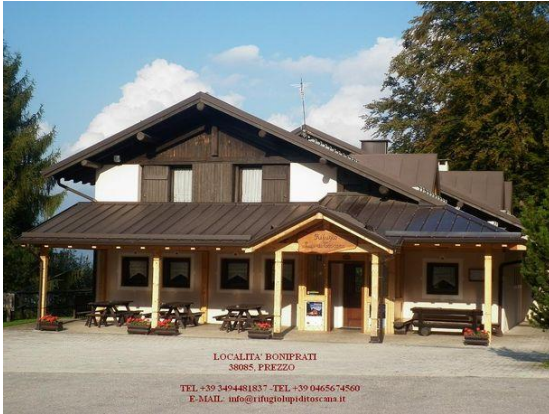
Loc. Polina – 38087 Sella Giudicarie

Tel. +39 0465 901593

bebmiravalle@yahoo.it







## RISTORANTE RIFUGIO LUPI

### DI TOSCANA

Loc. Boniprati – 38085 Pieve di Bono  
– Prezzo

Tel. +39 0465 674560

[info@rifugiolupiditoscana.it](mailto:info@rifugiolupiditoscana.it)

[www.rifugiolupiditoscana.it](http://www.rifugiolupiditoscana.it)



## RISTORANTE RIFUGIO

### MALGA CAINO

Loc. Caino – 38083 Borgo Chiese

Tel. +39 389 7676566

[rifugiomalgacaino@libero.it](mailto:rifugiomalgacaino@libero.it)

[www.rifugiomalgacaino.com](http://www.rifugiomalgacaino.com)



## RISTORANTE RONCONE

Via Nazionale, 10

38087 Sella Giudicarie

Tel. +39 0465 901080

[info@albergoroncone.it](mailto:info@albergoroncone.it)

[www.albergoroncone.it](http://www.albergoroncone.it)





## **RISTORANTE DA RITA**

Via Roma, 140 – 38083 Borgo Chiese

Tel. +39 0465 621225

info@hoteldarita.it

www.hoteldarita.it



## **RISTORANTE GENZIANELLA**

Via Lucchi, 6 – 38087 Sella

Giudicarie

Tel. +39 0465 901035

albergogenzianella@tin.it

www.albergogenzianella.net



## **RISTORANTE GINEVRA**

Via Nazionale, 14 – 38087 Sella

Giudicarie

Tel. +39 0465 901017

info@albergoginevra.com

www.albergoginevra.com



# LE RICETTE

- Polenta con farina gialla di Storo
- Polenta delle Strie
- Polenta Macafana
- Polenta Carbonera
- Polenta di Patate

# POLENTA CON FARINA GIALLA DI STORO



## *Ingredienti per 6 persone:*

- 1 kg di farina gialla di Storo
- 4 litri d'acqua
- Sale grosso



## *Procedimento:*

Mettere a riscaldare in un paiolo 4 litri d'acqua sufficienti per un chilo di farina. Aggiungere due cucchiaini di sale grosso. Quando l'acqua bolle, versare la farina a pioggia, avendo cura di mescolare velocemente, onde evitare i grumi nell'impasto.

Portare a bollore e cucinare per tempo di circa 30/40 minuti. A cottura ultimata, un unico energico colpo di mestolo e quindi servire la polenta fumante su di un tagliere di legno.



# POLENTA DELLE STRIE



## *Ingredienti per 6 persone:*

- 1 kg di farina gialla di Storo
- 250 gr farina di grano saraceno
- Quantità formaggio di malga (Spessa tenera tagliata a piccoli pezzi)
- quantità erbe
- quantità castagne
- pozione magica delle streghe
- sale grosso

## *Procedimento:*

Portare a ebollizione in una pentola un litro d'acqua e salare con sale grosso. Cuocere le erbe (come?) e versare le farine premescolate. A metà cottura versare il formaggio di montagna a dadini e verso la fine aggiungere le castagne (precedentemente cotte al forno). Versare la pozione magica.

Servire con burro fuso di malga e cipolla.





# POLENTA MACAFANA

## *Ingredienti per 6 persone:*

- 1 kg di farina gialla di Storo
- 3-4 litri d'acqua
- 200 gr di burro
- 200 gr di formaggio Grana Trentino
- 500 gr di Spressa tenera
- 500 gr di cicoria
- cipolla per il soffritto
- sale grosso
- pepe nero



## *Procedimento:*

Mettere a bollire in una pentola un litro d'acqua salata. Quando avrà raggiunto l'ebollizione aggiungere la cicoria lavata e tagliata finemente e dopo un paio di minuti unire la farina e proseguire la cottura per circa 25 minuti. Aggiungere quindi la Spressa tagliata a cubetti e continuare la cottura mescolando bene per altri 10 minuti. Togliere dal fuoco, scucchiare tutto il contenuto in una pirofila, cospargere di grana grattugiato ed infine versare il burro fuso e la cipolla precedentemente rosolata. Servire la polenta calda.

# POLENTA CARBONERA



## *Ingredienti per 8/10 persone:*

- 1,5/2 kg di farina gialla di Storo
- 4 litri di acqua
- 0,4 kg di burro
- 0,2 kg di formaggio grana
- 0,5 kg di Spressa stagionata tagliata a piccoli pezzi
- 0,5 kg di Spressa tenera tagliata a piccoli pezzi
- 1 kg di salamelle
- 2 bicchieri di vino rosso
- cipolla
- sale grosso, pepe nero



## *Procedimento:*

Si cuoce la polenta in modo tradizionale. A parte si fa un soffritto con il burro, la cipolla sfogliata, si aggiungono le salamelle sgranate, si bagna con abbondante vino rosso, si fa evaporare; a  $\frac{3}{4}$  di cottura si aggiunge il soffritto alla polenta, si trisa per qualche minuto, per ultimo si aggiungono i formaggi. Ultime trisate e poi si versa sul tagliere.

# POLENTA DI PATATE

## *Ingredienti per 6 persone:*

- 200 gr farina gialla di Storo
- 200 gr burro
- 200 gr formaggio stagionato non piccante
- 7 kg di patate trentine
- 1 cipolla/porro
- Sale grosso

## *Procedimento:*

Cuocere le patate in un paiolo con non troppa acqua, ultimata la cottura schiacciarle con il tipico pestello, aggiungere della farina gialla fino a formare un impasto omogeneo, far cuocere per circa 30 minuti e prima di servire aggiungere un soffritto di burro aromatizzato con la cipolla.

N.B. Esiste una variante che indica l'uso della farina bianca in aggiunta a quella di mais.



***Consorzio Turistico Valle del  
Chiese***

*Fraz. Cologna, 99  
38085 Pieve di Bono - Prezzo (TN)  
+39 0465 901217  
info@visitchiese.it  
visitchiese.it*

