



LE SCHEDE DEL CANESTRO

IL MAIS

Storia - Prima della colonizzazione europea era l'unico cereale coltivato in tutto il continente americano. E' stato l'alimento base delle grandi civiltà precolombiane (Incas, Maya, Aztechi) ed è ancora oggi il cereale più diffuso nei Paesi dell'America del Sud e in Messico dove viene tradizionalmente consumato sotto forma di «tortillas», schiacciatine molto sottili fatte di farina di mais e acqua e cotte su una piastra di terracotta («comal»). Fu introdotto in Europa nel 16° secolo dagli esploratori del nuovo mondo e il suo uso si diffuse tra le popolazioni contadine che lo consumavano prevalentemente sotto forma di polenta in Savoia, nell'Italia del nord e nella Francia sudoccidentale.

Valore nutritivo - Il mais è un alimento leggero che si può consumare anche in estate ed è facilmente digeribile. Esistono due varietà di farina, la bianca e la gialla, che differiscono tra loro per la presenza di carotene (la provitamina A) nella varietà gialla. Nella sua composizione troviamo il 9,2% di proteine, il 3,8% di grassi sotto forma di acidi grassi polinsaturi (localizzati per l'80% nel germe) e il 71-73% di carboidrati costituiti da amido. Contiene inoltre le vitamine del gruppo B, la E, potassio, fosforo, magnesio, calcio e ferro che ne fanno un ottimo alimento per l'infanzia e per l'adolescenza. Per la presenza di grassi polinsaturi si ritiene indicato per chi soffre di ipercolesterolemia. Il valore nutritivo del mais è in realtà inferiore a quello degli altri cereali; infatti il suo apporto proteico è incompleto, dato che è carente degli aminoacidi lisina e triptofano e la niacina si trova in forma combinata non assorbibile.

Modalità d'uso e cottura - La tradizione contadina ha associato la polenta al latte e al formaggio per farne un piatto completo, visti gli inconvenienti che comportava una dieta a base esclusiva di mais. Il latte compensa inoltre il mais perché contiene l'aminoacido triptofano. Oltre alla polenta, con la farina di mais si possono preparare gnocchi, biscotti, pani e torte dolci. I fiocchi di mais sono una buona soluzione per la colazione del mattino, nel latte o nei frullati di frutta. Con i chicchi di alcune varietà di mais, saltati in padella coperta, si ottengono i pop-corns, adatti agli spuntini. La pannocchia intera, colta prima della completa maturazione, è un cibo molto gustoso e nutriente. Può essere cotta alla brace, stufata o bollita e ha un valore alimentare intermedio tra quelli di un cereale e quello di un ortaggio. Per la cottura del mais: versare la quantità desiderata (1 tazza per 4 persone) nella pentola e aggiungere 4 tazze di acqua fredda per ogni tazza di chicchi, lasciare in ammollo 48 ore. Portare a ebollizione e abbassare il fuoco al minimo. Far cuocere a pentola coperta fino al completo assorbimento dell'acqua (circa 120 minuti). Non mescolare fino al termine della cottura. Può essere utile, per facilitarne la cottura, aggiungere un pezzetto di alga Kombu mentre bolle. Si conserva qualche giorno in frigorifero, ben coperto e nel reparto meno freddo.

© CANESTRO Srl

Vietata la riproduzione non autorizzata

www.ilcanestro.com – bio@ilcanestro.com