

STEFANO CAVADA

# POLENTA

## e farina di mais

40 ricette tradizionali  
e creative, dal dolce al salato

passaggi precisi  
e facili da seguire,  
con i consigli del food  
creator altoatesino  
già autore di tre  
ricettari

**ATHESIA**







## Indice

### **Introduzione 10**

- Qualche accenno di storia 12
- Le diverse tipologie di polenta e di farina di mais 13
- Regione che vai, polenta che trovi 14
- La polenta salva-tempo 16
- Cottura tradizionale della polenta 16
- Realizzare il mix di polenta taragna in casa 17
- Guida alle ricette 18

### **Piccoli sfizi e snack 21**

- Polenta soffiata alla paprika 23
- Calzagatti modenesi 24
- Polentine alla griglia con acciughe e maionese 26
- Tortini di polenta al forno con crema di radicchio 29
- Polenta al gorgonzola alla piastra 30
- Corn dog 33
- Polente duchessa 34
- Ciappe alla polenta con olive e limone 37
- Pane piatto alla polenta 38
- Cracker di polenta 41

## **Dal primo al secondo 43**

- Pasta fresca alla polenta 44
- Gnocchi di polenta con fonduta di gorgonzola 49
- Spätzle di polenta alla valtellinese 51
- Polenta alla carbonara 52
- Polenta al miso con peperoni all'orientale 55
- Polenta alla birra con pollo alla piastra e salsa al basilico 56
- Polenta di patate con polpette svedesi 59
- Polenta al limone e ricotta con merluzzo al forno, pinoli e uvetta 63
- Polenta verde con funghi saporiti 64
- Tarte di polenta 66

## **Lievitati 69**

- Pan polenta 70
- Pizza alla polenta con ventricina 75
- Cornbread 79
- Pane in cassetta alla polenta, cipolle caramellate ed erbe aromatiche 80
- Panini al latte e polenta 83
- Panini di polenta al vapore 84
- Panini di pan brioche alle erbe aromatiche e polenta 87
- Ciambella rustica di pane alla polenta e rosmarino 89
- Schiacciate alla polenta 93
- Cornetti integrali alla polenta 97

## **Torte, biscotti e dolci 101**

- Plumcake alla ricotta e polenta 102
- Strudel alla polenta e ciliegie 104
- Torta sottosopra con albicocche caramellate, polenta e mandorle 109
- Amor polenta 112
- Torta di mele e polenta 114
- Biscotti all'arancia e polenta 118
- Bacetti al cacao e mais 120
- Muffin ai mirtilli, yogurt e polenta 122
- Mini krapfen di ricotta e polenta 125
- Polenta della colazione 127
  
- Ringraziamenti 129
- L'autore 131
- Un viaggio fra ricordi e sapori con Levoni 133
- Molino Spadoni: qualità e gusto autentico in cucina 135





## Introduzione

Inizia qui un nuovo ed entusiasmante capitolo del mio percorso editoriale. Sono molto felice di presentare a tutti voi il mio quarto ricettario che si differenzia un po' dai precedenti.

I primi due libri avevano un tema comune: l'Alto Adige, la terra che mi ha cresciuto e mi ha fatto appassionare alle sue tradizioni, al buon cibo e ai prodotti di qualità. Con il terzo libro ho dato sfogo a una mia grande passione, il forno, e a tutto quello che di delizioso vi si può preparare.

Per questo quarto libro ho voluto concentrarmi su un solo prodotto. Come si deduce dal titolo, le ricette sono accomunate da un unico – e giallo – ingrediente: la polenta!

Con la passione e l'entusiasmo che mi accompagnano da sempre in cucina, è stata per me una bellissima avventura scoprire e studiare i mille modi nuovi e creativi in cui un ingrediente – in questo caso la farina di mais –, così semplice e genuino, possa essere utilizzato e reinterpretato. Nelle quaranta ricette che ho studiato, creato e affinato per questo libro, la polenta non sarà un semplice accompagnamento ma, bensì, la vera protagonista. Sotto forma di farina, in dolci e biscotti può aggiungere croccantezza ma anche morbidezza; mentre se servita come contorno a una pietanza non sarà mai presentata in modo tradizionale – sono addirittura riuscito a farla diventare verde. Alcune ricette prevedono anche l'utilizzo della polenta avanzata (oppure cotta e poi raffreddata) e non mancano ricette tradizionali e regionali che ho cercato di replicare al meglio.

Ma, più di ogni altra cosa, ho dato libero sfogo alla fantasia, spaziando fra piatti dolci e salati, sperando di stuzzicare il palato di tutti.

Nota non da poco, alcune ricette sono completamente senza glutine e di questo sono molto felice.

Nella cucina di casa, essendo cresciuto al nord, la polenta non è mai mancata e ricordo bene che non vedevo l'ora che arrivasse il giorno della grigliata in giardino – momento in cui mio papà si dedicava all'accensione delle braci e alla cottura delle pietanze – perché in quell'occasione si mangiava la polenta alla griglia, la mia preferita, accompagnata da una buona luganega croccante.

Una cosa che, però, non si è mai cucinata è la polenta nel paiolo perché, non avendo in casa un camino o un braciere, eravamo costretti a cuocerla sul fornello, in una semplice pentola. Ora capirete il motivo di questa breve premessa. Qualche anno fa sono stato in vacanza in un piccolo chalet isolato in Val di Non con mio marito Ezio e abbiamo preparato la polenta. Appena versata sul tagliere, ho messo in ammollo il paiolo riempiendolo d'acqua fino all'orlo: sacrilegio! Le croste della polenta – *scaliti* in bresciano – sono il sacro Graal di questa cottura, che, a mano a mano che il paiolo si raffredda, si staccano, e sono la cosa più buona del mondo. In quell'occasione ho imparato che la polenta nel paiolo non è un semplice metodo di cottura, ma un mondo meraviglioso fatto di lunghe attese, di sapori

unici e di consistenze – e ovviamente ho capito che l'ammollo non può neanche essere lontanamente nominato.

Le fotografie di *Polenta e farina di mais – 40 ricette tradizionali e creative, dal dolce al salato* sono state scattate interamente a Torino con Lucia e Claudiu nel loro Frollemente Studio, dove abbiamo dato libero sfogo alla creatività, per la realizzazione degli scatti, e cucinato, per giorni e giorni, non so quanti chili di polenta. Sono sicuro che attraverso queste foto si possa percepire l'anima e la bontà delle ricette stesse.

Prima di accendere il fuoco sotto il paiolo e metterci a cucinare insieme, credo sia doveroso fare un breve *excursus* sulla storia della polenta, nonché capire quali siano le diverse tipologie di farina di mais. Infine qualche piccolo consiglio che sarà d'aiuto nella realizzazione delle ricette.

Che siate cuochi esperti o principianti, spero che questo libro possa ispirarvi a esplorare e ad amare la polenta tanto quanto è successo a me nel corso della sua realizzazione.

Grazie per aver scelto di accompagnarvi in questo viaggio culinario. Buona lettura e... che polenta sia!



# Piccoli sfizi e snack

# CALZAGATTI MODENESI

I calzagatti sono una ricetta tradizionale della cucina modenese. Mentre facevo un po' di ricerche, il suo nome curioso ha attirato subito la mia attenzione.

Nata dalla cucina povera contadina, la ricetta dei calzagatti è composta da polenta e fagioli, fritti insieme per creare una prelibatezza croccante all'esterno e morbida all'interno. Si possono anche mangiare senza essere fritti; infatti sono squisiti anche cotti alla brace. Si racconta di una massaiia modenese – nota come *razdora* – che stava preparando sulla stufa un paiolo di polenta e una pentola di fagioli, entrambi ingredienti della cucina contadina. Al momento di servire, inciampò nel gatto di casa e fece cadere la polenta nella pentola di fagioli. Per non sprecare la cena, decise di friggere il miscuglio a cucchiainate e di servirlo così. Il gatto, tuttavia, spaventato dal trambusto, scappò di corsa, e da qui il nome della nuova ricetta, ossia “caccia via i gatti”.

## per 20 pezzi

tempo di preparazione: 20 minuti

tempo di riposo: 2 ore

tempo di cottura: 1 ora

## per i fagioli

1 cipolla dorata piccola

80 g guanciale, lardo o pancetta

400 g fagioli borlotti lessati

200 ml passata di pomodoro

1 presa sale fino

## per la polenta

1 l acqua

6 g sale fino

250 g farina di mais bramata

## per impanare

farina di mais bramata q.b.

## per friggere

1 l olio per frittura

**1** Tritare la cipolla e affettare a striscioline il guanciale. Metterli in una padella antiaderente, scaldare a fuoco medio e quando la cipolla inizierà a sfrigolare, cuocere a fuoco basso per 12 minuti, mescolando di tanto in tanto.

**2** Scolare i fagioli e aggiungerli al soffritto assieme alla passata di pomodoro. Condire con una presa di sale e cuocere per 20 minuti, finché il sugo si sarà ben addensato. Tenere da parte.

**3** Per la polenta, portare a ebollizione l'acqua e il sale. Versare la farina a pioggia, mescolando con una frusta, per evitare che si formino grumi. Cuocere per 40 minuti, mescolando con un cucchiaino di legno.

**4** Incorporare il sugo di fagioli alla polenta e stendere il composto ottenuto in una teglia, di 30 × 23 cm, rivestita con la carta da forno. Lasciare raffreddare per un'ora a temperatura ambiente, poi in frigorifero per un'altra ora.

**5** Tagliare l'impasto con un coltello per ottenere dei rettangoli di circa 4 × 6 cm, impanarli per bene nella farina di mais e friggerli per 2 minuti in olio caldo a 180 °C, finché saranno ben croccanti e dorati.



Dal primo  
al secondo

# PASTA FRESCA ALLA POLENTA

La pasta fresca all'uovo, arricchita con la farina per polenta, è una deliziosa variante della tradizionale pasta italiana. La farina di mais istantanea è ideale poiché si amalgama facilmente all'impasto, donando una consistenza unica e un gusto leggermente rustico senza richiedere lunghi tempi di cottura. Ho condito queste tagliatelle semplicemente con una crema di burro e salvia, per sprigionarne tutto il gusto, ma sono ottime anche accompagnate da gustosi ragù fatti in casa.

## per 4 persone

tempo di preparazione: 30 minuti

tempo di riposo: 30 minuti

tempo di cottura: 1 minuto

## per l'impasto

280 g farina di tipo 00

150 g farina per polenta  
istantanea

4 uova

1 cucchiaio olio extravergine  
d'oliva

## per stendere

semola rimacinata q.b.

## per condire

100 g burro

10 foglie di salvia fresca

150 g parmigiano grattugiato

**1** In una grande ciotola, o su un piano di lavoro, mescolare la farina di tipo 00 e la farina per polenta istantanea e formare una fontana. Rompere le uova al centro della fontana e aggiungere l'olio. Con una forchetta o con le mani, iniziare a mescolare le uova e l'olio, incorporando gradualmente la farina dalle pareti della fontana. Continuare a lavorare l'impasto sul piano di lavoro e impastare energicamente per circa 10 minuti, fino a quando diventerà liscio ed elastico. Se l'impasto risulta troppo appiccicoso, aggiungere un po' di farina; se è troppo secco, aggiungere un po' di acqua.

**2** Avvolgere l'impasto nella pellicola o coprirlo con un panno umido e farlo riposare a temperatura ambiente per almeno 30 minuti. Questo aiuterà a rilassare il glutine rendendo l'impasto più facile da stendere.

SEGUE A PAGINA 47 ↘







# POLENTA DI PATATE CON POLPETTE SVEDESI

Questo è un piatto che unisce tradizioni culinarie di diverse latitudini: la polenta di patate accompagna perfettamente le *köttbullar*. Originarie della Svezia, queste polpette sono celebri per la loro salsa densa, spesso arricchita con un tocco di salsa Worcestershire, che le rende irresistibilmente saporite. L'abbinamento alla polenta di patate, tipica del Trentino, preparata con farina di mais bramata, crea un equilibrio perfetto di sapori e consistenze. A completare il piatto, un tocco di confettura di mirtilli rossi che aggiunge una nota dolce e acidula per esaltare ulteriormente il gusto della carne. Adoro come il sugo saporito delle polpette si sposa con la polenta, offrendo un piatto che è una vera delizia per il palato.

## per 4 persone

tempo di preparazione: 20 minuti

tempo di cottura: 1 ora

## per la polenta di patate

750 g patate farinose per purè

1 l acqua

6 g sale fino

175 g farina di mais bramata

1 cipolla dorata

40 g burro a cubetti

1 rametto di rosmarino

6 foglie di salvia

## per le polpette

1 cipolla dorata

2 cucchiaini olio extravergine  
d'oliva

1 spicchio d'aglio

400 g carne macinata di maiale

250 g carne macinata di manzo

100 g pangrattato

1 uovo

60 g latte intero

½ cucchiaino sale fino

¼ cucchiaino noce moscata

grattugiata

pepe nero macinato q.b.

**1** Sbucciare le patate e tagliarle in quarti. Metterle in una pentola con l'acqua e il sale. Portare a ebollizione e cuocere per 20 minuti. Schiacciare le patate direttamente nell'acqua di cottura e versare lentamente la farina per polenta a pioggia, mescolando continuamente con una frusta per evitare che si formino grumi. Cuocere la polenta di patate a fuoco basso, mescolando spesso con un cucchiaio di legno, per circa 40 minuti, fino a quando raggiungerà una consistenza densa e cremosa.

**2** Nel frattempo, sbucciare e affettare sottilmente la cipolla. Rosolarla nel burro, con il rametto di rosmarino e le foglie di salvia, in una padella antiaderente a fuoco medio per 10 minuti, mescolando di tanto in tanto. Rimuovere il rosmarino e la salvia e incorporare le cipolle con tutto il burro alla polenta di patate prima di servirla.

**3** Per le polpette, sbucciare e tritare finemente la cipolla e soffriggerla in una padella antiaderente con l'olio e lo spicchio d'aglio, per 10 minuti mescolando spesso, fino a quando sarà morbida e dorata. Rimuovere lo spicchio d'aglio e togliere la padella dal fuoco.

SEGUE A PAGINA 60 ↘



# Lievitati



# PIZZA ALLA POLENTA CON VENTRICINA

Un'originale variazione della classica pizza, con un tocco speciale nell'impasto: la polenta. Soffice e alta, è farcita solo con la ventricina, un salame piccante e saporito, legato a ricordi di famiglia: mia mamma la metteva sempre sulla pizza, perché a mio papà piaceva molto. La combinazione tra la farina di mais nell'impasto e la ventricina come condimento crea una vera esplosione di sapori; una pizza perfetta per una serata in famiglia o fra amici.

## per 1 pizza (30 × 40 cm)

tempo di preparazione: 40 minuti

tempo di lievitazione: 2,5 ore

tempo di cottura: 19 minuti

## per il preimpasto

400 ml acqua bollente

100 g farina di mais fine

## per l'impasto

450 g farina manitoba

5 g lievito di birra disidratato o

18 g lievito di birra fresco

180 ml acqua

2 cucchiaini olio extravergine  
d'oliva

12 g sale fino

## per ultimare

350 g passata di pomodoro

2 cucchiaini origano secco

1 presa sale fino

200 g mozzarella per pizza a  
cubetti

200 g ventricina affettata sottile

- 1** In una ciotola versare l'acqua bollente sulla farina di mais. Mescolare con un cucchiaio e lasciare raffreddare completamente per almeno 30 minuti.
- 2** Nella ciotola della planetaria impastare con il gancio la farina manitoba, il lievito di birra disidratato (se si usa quello fresco, sbriciolarlo con le mani), l'acqua, l'olio e il preimpasto per 8 minuti. Aggiungere il sale e impastare per altri 2 minuti.
- 3** Ribaltare l'impasto sul piano di lavoro leggermente unto e dare alcune pieghe. Metterlo in una ciotola leggermente unta, coprire con della pellicola e far lievitare per 30 minuti a temperatura ambiente.
- 4** Rimuovere la pellicola e sollevare l'impasto prendendolo dal centro con le mani e ripiegandolo su sé stesso. Ripetere queste pieghe altre tre-quattro volte. Coprire con la pellicola e far lievitare per altri 30 minuti. Dare un ultimo giro di pieghe all'impasto e far lievitare per altri 30 minuti.

SEGUE A PAGINA 76 ↘



# CORNETTI INTEGRALI ALLA POLENTA

Questi cornetti integrali alla polenta nascono da una ricetta che mi è stata passata dalla bravissima Donatella che segue e riproduce le mie ricette con grande maestria, talvolta superandomi in bravura. Questi cornetti sono squisiti e si sposano bene con una farcitura di confettura di frutti di bosco o un filo di miele. A colazione, con un bicchiere di latte caldo, sono una vera delizia. Grazie, Donatella, per aver condiviso questa ricetta meravigliosa e per il tuo costante sostegno!

## per 8 cornetti

tempo di preparazione: 20 minuti

tempo di lievitazione: 3 ore

tempo di cottura: 19 minuti

## per l'impasto

75 g latte intero

75 g acqua

70 g farina di mais fine

120 g farina integrale

120 g farina manitoba

60 g zucchero semolato

3 g lievito di birra disidratato o

10 g lievito di birra fresco

1 uovo medio

1 cucchiaino estratto di vaniglia

6 g sale fino

40 g burro a cubetti a

temperatura ambiente

## per stendere

farina di tipo 00 q.b.

## per spennellare

1 tuorlo

2 cucchiaini latte intero

zucchero di canna q.b.

## per farcire

8 cucchiaini confettura di frutti di

bosco

**1** Mettere il latte e l'acqua in un pentolino e scaldarli a una temperatura di 30 °C. Versare la miscela sulla farina di mais, in una ciotola, e far riposare per 15 minuti.

**2** Nella ciotola della planetaria impastare con il gancio la farina integrale, la farina manitoba, lo zucchero, il lievito di birra disidratato (se si usa quello fresco, sbriciolarlo con le mani), l'uovo, l'estratto di vaniglia e la miscela di polenta per 8 minuti, finché l'impasto sarà liscio ed elastico. Aggiungere il sale e impastare per altri 2 minuti. Infine, aggiungere il burro e impastare fino a quando sarà stato incorporato completamente e l'impasto sarà liscio e omogeneo.

**3** Dare un paio di pieghe all'impasto sul piano di lavoro, formare una palla e metterla in una ciotola leggermente unta, coprire con della pellicola e far lievitare a temperatura ambiente per 2 ore.

SEGUE A PAGINA 98 ↘

# Torte, biscotti e dolcetti

# STRUDEL ALLA POLENTA E CILIEGIE

Lo strudel di ciliegie con impasto alla panna acida è un'alternativa estiva e saporita al tradizionale strudel altoatesino di pasta frolla. L'impasto ricorda più quello viennese e, grazie alla panna acida, risulta friabile e particolarmente elastico da stendere. Il ripieno è fatto con ciliegie fresche e una miscela tostata di pangrattato e mandorle: mi verrebbe da dire che in estate quasi lo preferisco a quello di mele! Ideale per una pausa dolce o come conclusione raffinata di un pasto, questo strudel cattura perfettamente l'essenza dell'estate.

## per 1 strudel

tempo di preparazione: 30 minuti

tempo di riposo: 2 ore

tempo di cottura: 35 minuti

## per l'impasto

150 g farina di tipo 00

130 g farina di mais fine

50 g zucchero a velo

1 pizzico sale fino

2 tuorli (circa 36 g)

50 g burro fuso

120 g panna acida

## per il ripieno

100 g farina di mandorle

50 g pangrattato

50 g burro

500 g ciliegie denocciolate

40 g zucchero semolato

1 limone biologico (scorza)

½ cucchiaino cannella in polvere

1 pizzico sale fino

1 cucchiaino kirsch (o maraschino)

## per spennellare

40 g burro fuso

## per ultimare

zucchero a velo q.b.

**1** Nella ciotola della planetaria impastare con il gancio la farina di tipo 00, la farina di mais, lo zucchero a velo, il sale, i tuorli, il burro fuso e la panna acida fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo (si può anche impastare a mano). Avvolgere l'impasto con la pellicola e porlo in frigorifero a riposare per circa 2 ore.

**2** Nel frattempo, mescolare la farina di mandorle e il pangrattato. Scaldare una padella antiaderente a fuoco medio, scioglierci il burro e aggiungere la miscela di farina di mandorle e pangrattato. Tostarla, mescolando spesso, per 3-4 minuti, fino a quando avrà assunto un colore marroncino non troppo scuro, poi rimuoverla e travasarla in una ciotola a raffreddare.

**3** In un'altra ciotola mescolare le ciliegie, lo zucchero, la scorza grattugiata di limone, la cannella, il sale e il kirsch.

**4** Rimuovere l'impasto dal frigorifero e stenderlo con il matterello sul piano di lavoro leggermente infarinato in un rettangolo di circa 60 × 40 cm, mantenendo il lato più corto rivolto verso di sé. Spennellare l'impasto con metà burro fuso, cospargerlo uniformemente con la miscela di farina di

SEGUE A PAGINA 107 ↘





## L'autore

Nato in Alto Adige nel 1991, Stefano Cavada è un content creator di cucina e già autore dei ricettari *La mia cucina altoatesina. 45 ricette per ogni occasione* (2019), *Il mio Natale altoatesino. 60 ricette per il periodo più magico dell'anno* (2021) e *Inforno – 60 prelibatezze dolci e salate da cuocere al forno* (2022). Fin dall'infanzia, ha respirato le ricche tradizioni enogastronomiche della sua terra. Dopo aver vissuto fra Londra e Parigi, Stefano è tornato in Italia per dedicarsi pienamente al mondo della gastronomia. Ha avviato un canale YouTube e un profilo Instagram dove condivide ricette tradizionali arricchite di influenze mediterranee, esotiche e nordeuropee.

Nel marzo 2018, ha debuttato su La7d con *SelfieFood*, il suo primo programma quotidiano di cucina. Nell'ottobre dello stesso anno, ha inaugurato *ESSEN*, la sua cucina-studio a Brescia, uno spazio dedicato alla creazione di contenuti digitali e allo sviluppo di nuove ricette. Stefano ha inoltre partecipato alla seconda stagione di *Dinner Club* su Amazon Prime Video e ha presentato le sue ricette tradizionali altoatesine nel programma *L'Italia a Morsi* su Food Network.

Nell'autunno 2024, ha condotto su Sky il nuovo programma *Alforno*, dove ricopre i ruoli di presentatore e giudice. A partire dal 2024, Stefano si dedica anche al Dagone a Livemmo di Pertica Alta, un progetto di recupero di un fienile che diventerà un centro per nuove attività legate alla gastronomia, ai contenuti digitali, all'agricoltura e all'ospitalità.

**@stefanocavada**  
**stefanocavada.it**

1ª edizione 2024

© Athesia Buch Srl, Bolzano

**Revisione e correzione:** Milena Macaluso

**Foto:** Lucia Iannone e Claudiu Frasiloaia (Frollemente Studio), Torino  
Stefano Cavada (pagina 25)

**Design e layout:** Athesia-Tappeiner Verlag

**Elaborazione immagini:** Typoplus, Frangarto

**Stampa:** Printer Trento

**Carta:** copertina Free Vellum White e volume Tauro Offset

Per essere sempre aggiornati

[www.athesia-tappeiner.com](http://www.athesia-tappeiner.com)

Siamo lieti di ricevere domande e suggerimenti

[casa.editrice@athesia.it](mailto:casa.editrice@athesia.it)

ISBN 978-88-6839-807-1

ISBN 978-88-6839-808-8 (e-Book)

#### Immagini di quarta di copertina

Amor polenta, ricetta a pagina 112

Polenta al miso con peperoni all'orientale, ricetta a pagina 55



# LA RISCOPERTA DELLA POLENTA

Farina di mais e acqua creano molto più di un semplice contorno. In questo libro, Stefano Cavada spazia tra piatti classici della tradizione e proposte più innovative. Con suggerimenti per prepararla al meglio, scoprirai come la polenta può trasformarsi in dolci come il plumcake allo yogurt senza glutine, o essere reinventata in ricette salate come le polente duchessa. Non mancano le ricette regionali italiane, tutte reinterpretate con creatività e attenzione ai dettagli.



*“In questo libro, ho voluto esplorare l’incredibile versatilità della farina di mais, trasformando un ingrediente semplice in qualcosa di speciale. La polenta diventa protagonista sia di piatti che celebrano la cucina regionale italiana, sia di lievitati, dolci e snack di ogni forma, rivelando sfumature e sapori inaspettati. È una raccolta che riflette il mio modo di vivere la cucina: radicato nelle origini, ma sempre pronto a sperimentare.”*

ISBN 978-88-6839-807-1



9 788868 398071

athesia-tappeiner.com

25 € (I.V.D./A)