

La ricetta della povertà

Poenta e Renga o Scopeton



Il piatto della povertà che un tempo si consumava nelle famiglie venete era “poenta e renga” o meglio polenta e aringa affumicata che quando a volte era poca, bastava anche solo strofinarla sulla polenta per farle acquistare il gusto indimenticabile di un piatto semplicissimo ma dal sapore molto forte. L’inverno era lungo e freddo e poter usufruire di un pesce così semplice ma così benefico era cosa risaputa. Non tutti potevano disporre di un signor “secondo”!!!

La carne scarseggiava e a parte qualche uovo ed un po’ di ricotta, detta “puina”, per affrontare il gelo invernale l’aringa era un grande alleato.

Allora si intuivano i vantaggi del suo consumo anche se saltuario. Oggi la aringa è oramai un ricordo, alimento *snobbato* perché considerato “povero” ed è per lo più sostituito da altri pesci più di moda e costosi.

E’ utile ricordare che non è per nulla un pesce “povero” ma è invece molto **ricco di omega 3**. Questi **grassi speciali** aiutano non solo il cuore ed i vasi sanguigni con una attività *antinfiammatoria e antitrombotica*, ma un loro consumo ha dimostrato un miglioramento di patologie quali la **psoriasi**, le **dermatiti** dove c’è un netto miglioramento di sintomi come il prurito e la desquamazione. Anche chi soffre di **artrite reumatoide** può averne beneficio sia in termini antiinfiammatori che antidolorifici, purchè il loro consumo sia abbastanza frequente (almeno circa 4-6 pasti a settimana di pesce ricco di omega 3)

L’aringa è un alleato anche per i nostri **globuli rossi**, per le ossa (ricca in vit D) e per il sistema nervoso. Gli omega 3 offrono benefici anche a livello di altri organi e tessuti come **gli occhi**.

L’aringa è un pesce d’acqua salata il cui nome scientifico è **Clupea Arengus**, diffuso prevalentemente nell’oceano Atlantico settentrionale. È un pesce relativamente piccolo, arriva fino a 50 cm di lunghezza, panciuto, dalla pelle argentata. E’ considerato un pesce sicuro, soprattutto per il *suo basso contenuto di mercurio*



L'aringa viene consumata fresca i primi mesi (maggio e giugno; per garantirne la commercializzazione e la conservazione a lungo termine, furono inventati e perfezionati metodi di *essiccazione, salagione, affumicatura e marinatura* dell'aringa fresca che tutt'oggi sono praticati con estremo rigore. Per prima cosa le aringhe fresche, pescate da non più di due ore, vengono lasciate **sotto sale** in barili di legno per 24 ore, poi vi si aggiunge una salamoia. Il solo processo di salagione può durare fino a due mesi.

Le aringhe vengono poi lavate e messe su spiedi ad **affumicare** per un periodo di tempo compreso tra le 12 ore e i 12 giorni. In base al periodo di affumicatura si ottengono le tre diverse tipologie di aringa affumicata: **SILVER** (affumicata per non più di 12 ore) **GOLDEN** (affumicata per 3 giorni) **HARD CURE** (affumicata dai 10 ai 12 giorni)

Infine le aringhe vengono confezionate in scatole di legno o sottovuoto. Ovviamente il processo di affumicatura dell'aringa influisce in maniera evidente sulle sue caratteristiche nutritive

Ricetta Polenta e aringhe

Difficoltà bassa Tempo di preparazione 1 ora circa

<i>Ingredienti per 4 persone</i>	<i>Valori nutrizionali a persona</i>
1 cipolla (tropea)	Calorie 611
30 g di olio di oliva extravergine	Carboidrati g 52.45
Sale	Proteine g 16.6
Pepe in grani	Lipidi g 35,64
1 cucchiaio di aceto	Colesterolo mg 45,1
Prezzemolo qb	
230 g Aringhe affumicate	
250 g di farina di mais	

Modalità di preparazione delle aringhe :

Pulire le aringhe sfilettandole e ricavarne i filetti dopo averle squamate e aperte a metà. Sciacquare e lavare i filetti e ponendoli per cinque minuti in acqua bollente e aceto, poi scolarli e asciugarli bene. Dopo che si sono raffreddati, si adagiano nell'olio extravergine di oliva aggiungendo dei grani di pepe ed a strati si possono mettere delle fettine di cipolla tropea oppure prezzemolo, per chi lo gradisce. Conservare il tutto in frigorifero ben coperto per almeno un giorno. Successivamente togliere i filetti almeno 2 ore prima di servirli, in modo che siano a temperatura ambiente.

Si possono servire sia sulle fette di polenta abbrustolita ma anche appena calda

Preparazione della polenta :

Utilizzare una pentola di acciaio dal fondo spesso o nel classico paiolo di rame versate l'acqua e portarla ad ebollizione, poi versare la farina per polenta a pioggia e iniziare a mescolare con un mestolo di legno. Poiché la polenta prevede una **cottura lunga, di circa 50 minuti**, si consiglia di utilizzare sul fornello una retina spargifiamma. Dopo l'aggiunta della farina per polenta si deve fare in modo che il tutto ricominci a bollire e poi abbassare la fiamma al minimo. Iniziare nuovamente a mescolare la polenta con pazienza, non dovrà

mai attaccarsi sul fondo. È utile aggiungere un cucchiaio d'olio per evitare la formazione di grumi. La polenta è pronta dopo circa 50 minuti di cottura, assaggiarla per valutare il sapore e la consistenza, quindi spegnere la fiamma e mescolare la polenta per fare in modo che non tenda ad attaccarsi sul fondo, quindi servirla accompagnandola alle aringhe .

Benefici per la nostra salute:

Aringhe : ricche di grassi monoinsaturi e polinsaturi **omega 3** proprietà antitrombotiche antinfiammatorie
Il contenuto di **vit D** pari a 2,15microngrammi garantisce circa il 43 % del fabbisogno giornaliero
Anche la **vit B12** è ben rappresentata ecco dunque il vantaggio per i nostri globuli rossi

Olio extravergine d'oliva grazie al contenuto di **polifenoli e di vit E** concorrono a prevenire l'insorgenza delle malattie cardiovascolari e l'invecchiamento cellulare

Cipolla : sono una buona fonte di fibra, ricche di **fruttani**, fibre solubili prebiotiche molto benefiche per la salute del nostro apparato gastro-intestinale, ma che possono dare un po' di gonfiore e problemi digestivi ad alcune persone particolarmente sensibili; grazie alla presenza di **Vitamina C**: conosciuta anche come acido ascorbico, offre proprietà antiossidante ed è un co-fattore essenziale nella sintesi di proteine e ormoni, contribuisce alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo, alla normale funzione del sistema immunitario.

Farina di mais : La polenta non contiene solo **carboidrati** ma anche **proteine** e diversi **sali minerali**, in particolare **fosforo, potassio, manganese, selenio e ferro**. La polenta è anche una fonte di vitamine, soprattutto di vitamina A e vitamina E.