

Dalla cucina di una madre al ricordo di una figlia “Cintimi”, la polenta condita della tradizione, una ricetta che attraversa il tempo



Testo introduttivo e cura editoriale:

A. M. Bertolami

Ricetta tradizionale: Rita Cluvigi

La ricetta della polenta condita vive nei ricordi di Rita, una signora che ha trascorso la sua vita adulta lontano da San Basilio, piccolo paese situato nel punto dove finiscono i Peloritani e iniziano i Nebrodi. Da bambina osservava sua madre mescolare la polenta nel paiolo di rame, sopra al focolare, quando l'inverno stringeva e le strade del paese profumavano di polenta e maiale.

Oggi custodisce questa ricetta come un frammento della sua infanzia. Ricorda le parole in gallo-italico pronunciate in cucina dai familiari, le attese attorno al fuoco e le mani di sua madre, capaci di trasformare anche gli avanzi in piatti veri. Non si poteva sprecare niente ai tempi della sua infanzia, si cucinava quello che c'era e lo si faceva durare giorni. La ricetta è il regalo di Rita per chi saprà riprodurre quei gesti e quei sapori dando forma alla memoria di un paese.

Ricetta polenta condita (*Cintimi/ farru*)

Ingredienti:

- farina di mais bramata 300 g
- farina di mais fioretto 100 g
- farina di mais fumetto 100g
- ciccioli 300g
- acqua 1 l
- liquido cotenne 1 l
- sale e pepe qb
- broccoli 250 g
- formaggio 100 g
- tempo di cottura complessiva circa 1,5/2 ore; cottura consigliata medio bassa

(Le dosi sono indicative in quanto durante la cottura potrà essere necessario qualche adattamento in base al proprio gusto ed alla consistenza)

Attrezzatura tradizionale

codaèlla (paiolo in rame). **tripòdu** (tripode), **fuguàu** (focolare), **rimiadò** (mestolo in legno), **cuppèu** (mestolo da servizio), **cùppu** (ciotola in legno/coccio)





Descrizione delle fasi operative.

La prima azione prevede la scelta delle migliori pannocchie di mais (*mpènnui di frummentudignu sicchi*) già essiccate, si prosegue con la sgranatura (*scucciùà*) e la selezione dei chicchi (*cocci*) integri; a questo punto i chicchi si versano nel mulino a palmenti (*cintimàu*) per proseguire con la molitura (*masgiè*) e la realizzazione delle tre tipologie di consistenze, che successivamente si passano separatamente al setaccio (*crivu*).

(*Cintimi*) farina grezza di mais ricavata per mezzo di un mulino a palmenti (pietra rotonda posata sopra una pietra inferiore a bordi rialzati e girevole per mezzo di una manovella intorno ad un



perno regolabile, grazie a spessori, per ottenere le diverse consistenze: (grossolana, media e fine), **bramata** (grana grossa e ruvida, **fioretto** (grana fine, più morbida e versatile) e **fumetto** (impalpabile, simile alla farina di grano).

Il periodo indicato per cucinare (*cosji*) la polenta è quello invernale (*d'ùmbèrnu*) quando, macellato il maiale (*purcèllu*) e realizzate le varie trasformazioni, si dispone di tutti gli ingredienti necessari.

In pentola, rigorosamente di rame (*codaèlla*) posizionata sul tripode (*tripòdu*) e sul focolare (*fuguàù*), si inizia la cottura della farina bramata utilizzando acqua e liquido di cottura delle cotenne/ossa (*frittui*) e l'aggiunta dei ciccioli (*grattùgli*);

raggiunta metà cottura (dopo circa un'ora) si aggiunge la farina fioretto, si prosegue girando spesso con un resistente cucchiaino di legno/mattarello (*rimiadò*) (a scelta si possono aggiungere i broccoli (*broccui*) o altre verdure stagionali).

Si assaggia il composto per provare il grado di cottura, infine si aggiunge il fumetto l'ultimo tipo di farina con l'aiuto di un setaccio per evitare grumi. Si prova la sapidità, se il composto risulta troppo denso si aggiunge acqua, se troppo liquido si aggiunge altro fumetto, infine si aggiunge del pecorino grattugiato (*frumàggiu gràttadu*). Si consiglia sempre l'assaggio del composto in quanto la cottura può dipendere dalla tipologia di mais. Deposto il paiolo dal fuoco con un mestolo (*cuppèu*) si trasferisce la pietanza in ciotole di coccio o legno (*cùppu*); la parte non consumata subito si può assaporare successivamente riscaldandola in padella con l'aggiunta di un poco di strutto (*saijmi*) e altro formaggio grattugiato.

La polenta condita racconta la cucina povera e stagionale, la valorizzazione del **purcèllu**, il ciclo agricolo del **mais**, la convivialità attorno al **fuguàù**. la logica del **non si jetta nenti, un piatto che** racchiude la vita materiale, agricola e comunitaria di **San Basilio**.