



KOSTBARKEITEN AUS POLENTA

*Die spezial Rezepte der
exklusiven „5 Polente“ von
Valle Del Chiese*

Entdecken Sie das Gericht, das die Küche Trentinos charakterisiert hat...

In der Vergangenheit war Polenta so wichtig, dass die Bergbewohner sie auch im allgemeinen Sprachgebrauch benutzten, um sich auf die verschiedenen Zeiten des Tages zu beziehen: „prima di Polenta“ (vor der Polenta) = der Morgen, „dopo Polenta“ (nach der Polenta) = der Nachmittag. Sie stellte die Intimität und die Familienvereinigung dar und wurde fast zu jeder Mahlzeit, während des „filò“ (Leute trafen sich in den Ställen, um über dieses und jenes zu sprechen) genossen, während die Ältesten ihre Abenteuer um eine warme und lebhaftes Flamme herum erzählten.

Mittlerweile sind die alten Küchen verschwunden, das Ritual hat sich geändert, aber die Polenta hat jene familiäre Atmosphäre hervorgerufen und wird sie für immer hervorrufen, welche, obwohl sie schwierig war, dank der Erinnerungen und Aromen unauslöschlich geworden ist. Einfache Geschmäcke genauso wie die Menschen, die sich darum gekümmert haben, ihren kostbaren Wert nicht zu verlieren und sich noch heute an ihren Namen erinnern, indem sie ihn von Generation zu Generation weitergeben.



Wort des Diätassistenten!



Für die ländliche Bevölkerung Norditaliens war Polenta bis zum Beginn des 20. Jahrhunderts die Hauptnahrungsquelle. Sie verursachte aber auch verschiedene Krankheiten, da sie, trotz ihrer guten Energiezufuhr, eine Nährstoffgrenze aufwies.

Heutzutage ist sie ein gutes Nahrungsmittel, wenn sie mit anderen Speisen verbraucht wird. Dank ihres niedrigen Blutzuckerwertes im Vergleich zu Brot oder Reis, ist sie zu empfehlen. Sie weist auch viele Ballaststoffe auf und ist leicht zu verdauen. Darüber hinaus erfordert die Maispflanze, aus der die Polenta hergestellt wird, nur sehr wenige Behandlungen, da ihre Hüllblätter (Lieschblätter) eine schützende Wirkung gegen die äußere Umgebung bieten und als "Isolierung" wirken.

Es ist immer besser, möglichst natürliche Lebensmittel zu bevorzugen, wie sie in Valle del Chiese vorhanden sind, wo die Luftverschmutzung und die Bodenverschmutzung extrem gering sind und die Maisproduktion das Ergebnis natürlicher Selektion und nicht der genetischen Manipulation ist.



Legenda

Polenta con farina gialla di Storo 

Polenta delle Strie 

Polenta Macafana 

Polenta Carbonera 

Polenta di Patate 

... WO KANN MAN SIE VERKOSTEN



...



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



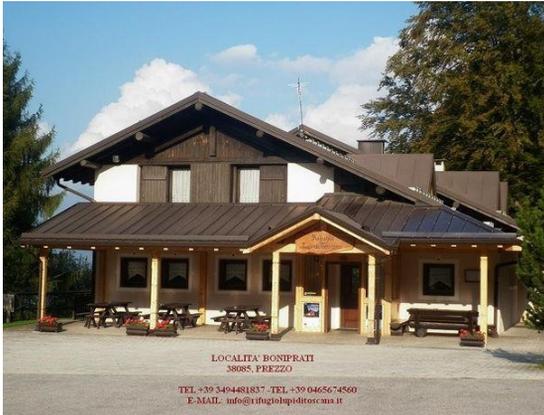
RISTORANTE MIRAVALLE

Loc. Polina – 38087 Sella Giudicarie

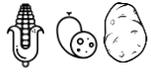
Tel. +39 0465 901593

bebmiravalle@yahoo.it





RISTORANTE RIFUGIO LUPI DI TOSCANA



Loc. Boniprati – 38085 Pieve di Bono
– Prezzo

Tel. +39 0465 674560

info@rifugiolupiditoscana.it

www.rifugiolupiditoscana.it



RISTORANTE RIFUGIO MALGA CAINO



Loc. Caino – 38083 Borgo Chiese

Tel. +39 389 7676566

rifugiomalgacaino@libero.it

www.rifugiomalgacaino.com



RISTORANTE RONCONE



Via Nazionale, 10

38087 Sella Giudicarie

Tel. +39 0465 901080

info@albergoroncone.it

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



DIE REZEPTE

- Polenta mit gelben Mehl aus Storo
- Polenta delle Strie
- Polenta Macafana
- Polenta Carbonera
- Kartoffel-Polenta

POLENTA MIT GELBEN MEHL AUS STORO



Zutaten für 6 Personen:

- 1 kg gelbes Mehl aus Storo
- 4 Liter Wasser
- grobes Salz



Zubereitung:

4 l Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, reicht für ein Kilo Mehl. Zwei Esslöffel grobes Salz hinzufügen. Wenn das Wasser kocht unter schnellem Rühren nach und nach das Mehl zugeben, um die Bildung von Klumpen zu verhindern.

Aufkochen und 30/40 Minuten kochen lassen. Nach dieser Zeit, die ganze Masse mit einem Schöpflöffel energisch aufnehmen und die dampfende Polenta auf ein Holzbrett stürzen und servieren.



POLENTA DELLE STRIE



Zutaten für 6 Personen:

- 1 kg gelbes Mehl aus Storo
- 250 g Buchweizenmehl
- Menge Almkäse (klein geschnittener weicher Sprezza Käse)
- Menge Kräuter
- Menge Kastanien
- geheimer Zaubertrank der Hexen
- grobes Salz

Zubereitung:

1 l Wasser in einem Kessel zum Kochen bringen und grobes Salz zugeben. Die Kräuter kochen (wie?) und die zuvor gemischten Mehlsorten rieseln lassen. Nach der halben Kochzeit den Bergkäse hinzufügen und kurz vor Beendigung der Kochzeit die Kastanien zugeben. Den Zaubertrank eingießen.

Mit geschmolzener Almbutter und Zwiebeln servieren.



POLENTA MACAFANA



Zutaten für 6 Personen:

- 1 kg gelbes Mehl aus Storo
- 3-4 Liter Wasser
- 200 g Butter
- 200 g Käse Grana Trentino
- 500 g Spressa-Käse
- 500 g Chicorée
- Zwiebel (um anzubraten)
- grobes Salz
- Schwarzpfeffer



Zubereitung:

1 l Wasser in einem Kessel zum Kochen bringen. Wenn das Wasser kocht, den gewaschenen und klein geschnittenen Chicorée zugeben. Nach ein paar Minuten das Mehl einfügen und weitere 25 Minuten kochen lassen. Danach den in Würfel geschnittenen Spressa-Käse zugeben und unter ständigem Rühren weitere 10 Minuten kochen lassen. Von dem Feuer nehmen, das Ganze mit einem Kochlöffel in eine Auflaufform umtopfen, geriebenen Grana-Käse drauf streuen und schließlich geschmolzene Butter und die angebratene Zwiebel zugeben. Polenta warm servieren.

POLENTA CARBONERA



Zutaten für 8/10 Personen:

- 1,5/2 kg gelbes Mehl aus Storo
- 4 Liter Wasser
- 0,4 kg Butter
- 0,2 kg Grana-Käse
- 0,5 kg reifer Spessa-Käse, in kleine Stücke geschnitten
- 0,5 kg weicher Spessa-Käse, in kleine Stücke geschnitten
- 1 kg Salamelle (Wurst)
- 2 Gläser Rotwein
- Zwiebel
- grobes Salz, Schwarzpfeffer



Zubereitung:

Man kocht die Polenta traditionell. Butter mit der geschnitzten Zwiebel anbraten, die Salamelle (Wurst) in kleine Stücke gerissen zugeben, reichlich mit Rotwein ablöschen und verdunsten lassen. Nach 3/4 der Kochzeit die angebratene Zwiebel der Polenta hinzufügen, einige Minuten kochen lassen und schließlich die zwei Käsesorten zugeben. Noch kurz kochen lassen und dann auf das Brett stürzen.

KARTOFFEL-POLENTA

Zutaten für 6 Personen:

- 200 g gelbes Mehl aus Storo
- 200 g Butter
- 200 g reifer Käse, nicht pikant
- 7 kg Kartoffeln aus Trentino
- 1 Zwiebel/Lauch
- grobes Salz

Zubereitung:

Die Kartoffeln in einem Topf mit nicht zu viel Wasser kochen. Wenn sie fertig sind, mit dem typischen Stößel zerdrücken, gelbes Mehl zugeben bis die Masse homogen ist, ca. 30 Minuten kochen lassen und bevor man die Polenta serviert, die im Butter angebratene Zwiebel hinzufügen.

N.B. Es gibt eine Variante, die die Verwendung von Weizenmehl zusätzlich zu Maismehl vorsieht.



*Consorzio Turistico Valle
del Chiese*

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

