«Dammi polenta ed acqua: in tal modo, quanto a felicità, sarò un emulo dello stesso Giove» (Epicuro , filosofo greco del IV - III a.C.)

Molto tempo prima dei corn flakes e del pop corn, la polenta, formata da acqua, farina di cereali e sale, cotta in un paiolo per circa un'ora, è stata per millenni l'unico modo per ottenere un cibo pronto dai cereali. Oggi il cereale più usato in europa è il **mais o granoturco**, ma prima della scoperta dell'America si ottenevano polente anche da cereali diversi: farro, orzo, segale, miglio, grano saraceno, frumento.

Secondo la tradizione locale il mais giunse in Val Camonica attorno al 1630, con l'importazione di soli 4 chicchi di granoturco dalle Americhe da parte del nobile cavaliere Pietro Gaioncelli.

Le varietà di mais più celebri da cui oggi si ricava la polenta sono
Marano
e
Sponcio
in Veneto e il rinomatissimo
Otto file
prodotto nella provincia di Asti, ad Antignano.

La farina di mais si distingue in
bramata
, a grana grossa, per ottenere polente rustiche e gustose,
fioretto
,
più fine, adatta per polente pasticciate, morbide e delicate,
fumetto di mais
: una farina finissima adatta alla produzione di dolci e biscotti (detti anche dolci di Méliga).

La
polenta taragna
è una ricetta tipica della cucina valtellinese, camuna e delle valli bresciane e bergamasche. Il suo nome deriva dal tarai ("tarel"), un lungo bastone usato per mescolarla all'interno del paiolo di rame in cui veniva preparata. E' preparata con una miscela contenente farina di
grano saraceno
, che le conferisce il tipico colore scuro, diversamente dalle preparazioni di altre regioni che utilizzando solo farina di mais danno vita a una polenta gialla, o anche bianca. Nella polenta taragna il formaggio viene incorporato durante la cottura.

La polenta concia
è uno dei più noti piatti tipici valdostani e biellesi. Molto indicata per riempire e scaldare nelle giornate fredde, è conosciuta anche come "polenta grassa". I suoi ingredienti sono quelli tipici della cucina popolare tradizionale delle montagne italiane: farina di mais e formaggio. La polenta concia non ha una ricetta rigida, ma viene preparata fondendo nella polenta a fine cottura cubetti di fontina e/o toma e burro fuso.

Nella variante valdostana, vengono versati sul piatto già pronto burro fuso, formaggio stagionato (ad esempio Grana Padano) grattugiato e pepe. Spesso il piatto viene a questo punto messo in forno per qualche minuto per far fondere il formaggio grattugiato e formare una crosta croccante. In alcune zone, si aggiunge sulla polenta fumante anche una fetta di lardo d'Arnad.

Nel Piacentino la
pulëinta consa
consiste di strati sottili di polenta ricoperti di sugo e alternati con una abbondante spolverata di Grana.