

Nella cucina azteca il mais rappresentava l'essenza stessa del pasto, così come lo è il riso per i popoli asiatici e il frumento per noi europei. Ancora oggi non si conosce esattamente l'origine del nome mais - declinato poi in italiano in innumerevoli forme: frumentone, granone, grano siciliano, grano d'India, granoturco - **NELLA CUCINA AZTECA IL MAIS RAPPRESENTAVA L'ESSENZA STESSA DEL PASTO** ma pare che la coltivazione di questo cereale ebbe inizio nella valle messicana di Tehuacàn, nella regione di Oaxaca e che ebbe un grande impatto alimentare e religioso presso gli Aztechi, i Maya e gli Incas, passando altresì dai cileni agli argentini e così via fino ad arrivare in Europa grazie a Cristoforo Colombo. Al giorno d'oggi questo cereale supporta la nostra dieta quotidiana regalandoci la giusta dose di energia. Il mais, oltre a essere ricco di fosforo e calcio, favorisce la digestione ed è privo di glutine, quindi idoneo per i celiaci.



Le pannocchie di mais si trovano fresche a partire da settembre (è bene che abbiamo ancora l'involucro esterno di un colore verde brillante e che le estremità siano integre) o in scatola, solitamente precotte e pronte all'uso. In che modo si possono gustare al meglio? Ecco 10 ricette per utilizzare il mais in cucina.

Torta di mais. Con la farina di mais si può preparare un dolce brasiliano dalle fattezze simili al ciambellone. In Brasile lo si prepara soprattutto in estate, durante i festeggiamenti legati a São João, São Pedro e São Paulo. Gli ingredienti sono molto semplici: farina, zucchero, burro e uova, arricchiti talvolta da una glassa dolce a base di limone o zucchero.



Peperoni ripieni. Un secondo piatto colorato ed estivo, facilissimo da preparare e ideale per una cena tra amici. Dopo aver tagliato a metà i peperoni rossi maturi e averli privati dei semi interni, provvedete a preparare il ripieno lasciando soffriggere un po' di cipolla con qualche cucchiaino di salsa di pomodoro (potete usare anche il concentrato), quindi aggiungete pomodori pachino e gli aromi che preferite (timo, origano, peperoncino, sale). Quando si sarà intiepidito, aggiungete il mais e il parmigiano grattugiato. Per amalgamare aggiungete al composto un uovo, quindi provvedete a riempire i peperoni, spolverate con pangrattato e infornate a 180 °C.



Crema di mais. Un piatto unico, magari più indicato quando, al calar del sole, la giornata inizia a freddarsi un pochino. Per preparare la crema di mais, fate soffriggere in una casseruola del burro con un gambo di sedano sottilmente tritato e del porro, aggiungete poi la farina setacciata, versate del latte e girate con un cucchiaino di legno in modo che non si attacchi. Versate infine i chicchi di mais (se in scatola, basterà solo farli insaporire, altrimenti scottateli prima in acqua salata) e, non appena la crema si sarà addensata, lasciatela intiepidire e frullatela. Prima di servirla, scaldatela.

Cestini con fagiolini, tonno e crema di mais. Se avete esagerato con le dosi, potete usare la crema di mais per preparare questo sfizioso antipasto, dalla cromia e dal sapore niente male. Sul fondo di una ciotola disponete la crema di mais, quindi create con i fagiolini (precedentemente puliti e lessati) una specie di nido. Riponetevi al centro il tonno e, se preferite, anche delle carote a julienne. Condite con un filo d'olio extravergine d'oliva aromatizzato.

Insalata con fagioli neri, avocado e mais. Un contorno, ma anche un piatto unico, ideale per chi vuole tenersi in linea con gusto e fantasia. Per preparare questa insalata iniziate soffriggendo la cipolla finemente tagliata in un cucchiaio di olio d'oliva, quindi aggiungete i fagioli e, se vi piace, un pizzico di peperoncino. Unite i fagioli ai chicchi di mais e, per rendere più appetitoso e fresco il vostro piatto, tagliate a fettine sottili l'avocado, per poi insaporirlo con succo di limone, olio e sale.



Galette di mais. Da questo cereale si ricava anche la farina, ideale per la preparazione della polenta, ma non solo. Tra le ricette da provare vi sono infatti le gallette, simili a quelle che comperate al supermercato ma senza dubbio più sane e gustose, da consumare a colazione o come spuntino per smorzare la fame.

Rotolo di speck e olive con pioggia di mais. Una ricetta da tenere in frigo per ogni evenienza: per prepararla vi basterà stendere un rotolo di pasta sfoglia; cospargete la base con dadini di mais, che coprirete con un abbondante strato di speck e fette di mozzarella. Avvolgete il tutto e infornate giusto il tempo di far sciogliere la mozzarella e cuocere la pasta sfoglia. Dopo la cottura tagliate a rondelle e servite su un letto di insalata.

Pasta mais, zucchine e pancetta. Il mais dona ai primi piatti luminosità e si sposa bene, ad esempio, con un soffritto a base di pancetta e zucchine ridotte a rondelle. Vi consigliamo di cuocere a parte le zucchine, in modo da preservare la sapidità della pancetta a fette. Aggiungete il mais solo alla fine. È un piatto che può essere servito caldo, ma di certo rivela le migliori sfumature di gusto freddo.

Involentini con radicchio, mais e salmone. Questo secondo piatto è molto semplice da preparare. Tagliate il radicchio rosso a listarelle e lasciatelo ammorbidire in una padella dopo aver fatto soffriggere dello scalogno. Sfumate con del latte per addolcire il radicchio. Una volta pronto fatelo raffreddare e amalgamatelo, in una ciotola, con mais, formaggio cremoso dal sapore delicato e pepe rosa.

Procedete inserendo, con l'aiuto di un cucchiaio, un po' del composto preparato lungo le fette di salmone affumicato. Chiudete il vostro involtino con uno stuzzicanti.



Insalata di pollo con mais. Un matrimonio fresco e leggero, quello tra le carni bianche e il mais, ottimo da consumarsi sotto l'ombrellone. Dopo aver cotto alla piastra le fettine di petto di pollo, tagliatele a strisce e irroratele con sale, pepe e succo di limone o aceto balsamico. Unite insalata a taglio, mais e, se vi fa piacere, dei pomodorini verdi.

Le pannocchie di mais fresche possono anche essere consumate scottate in acqua salata e irrorate da olio, sale e limone. In alternativa potete anche cuocerle al cartoccio, avvolgendo nella carta alluminio la pannocchia umettata da un'emulsione di burro, pepe, sale, limone e prezzemolo.