

Polenta, con mais di qualità, ultima frontiera dello street food

di **Tommaso Galli** - Città: **Milano** - 1 dicembre 2016



Milano, da vera capitale del business italiano, è in grado di lanciare mode, anche culinarie: basta allora un'idea originale per rilanciare la **polenta**, alimento della tradizione lombarda a torto considerato un alimento povero.

Certamente in passato, la polenta – fatta con la farina gialla di mais o con quella di grano saraceno nella versione valtellinese – l'alimento evniva consumato soprattutto nelle case contadine come piatto unco, spesso senza companatico da abbinare.

Ma a Milano, la polenta diventa protagonista dello street food grazie all'apertura de **I Magiapolenta** – finora sono tre i punti vendita milanesi – che fa riscoprire un alimento che può essere abbinato praticamente con tutto.

A patto però che il prodotto di partenza sia di qualità: ed è per questo che I Mangiapolenta utilizzano **Combi Mais 3.0**, un protocollo messo a punto da Mario Vigo, Presidente di Innovagri, iniziato nel 2014 in previsione di **EXPO 2015**.

Dal procedimento di produzione di Combi Mais è infatti possibile ottenere una **granella di mais di elevata qualità**, utilizzando una metodologia di produzione sostenibile ed esente da aflatossine (micotossine altamente tossiche che derivano dal mais), mantenendole al di sotto dei limiti minimi consentiti per legge.

VALORI ENERGETICI (100g):	POLENTA GENERICA	POLENTA COMBI MAIS
Kcal	353	346

VALORI NUTRIZIONALI (100g):	POLENTA GENERICA (g)	POLENTA COMBI MAIS (g)
Acqua	12,5	12
Carboidrati	75,1	75
Zuccheri	2,5	0,6
Proteine	9,2	9,2
Grassi	3,8	1
Fibra alimentare	2	0,8-1,5
Sodio	0,035	0,006
Amido	76,7	66
Colesterolo	0	0
Aflatossine (ppb o parti per mld)	2/2,5 (limite di legge < 4)	0,47

Fonte: cure-naturali.it e [La Veronese](http://LaVeronese.com) Valori ricavati con metodo ELISA che possono variare a seconda dei parametri legati alla stagionalità del prodotto

Combi Mais 3.0, inoltre, è un progetto all'insegna della sostenibilità sociale, economica ma anche ambientale perché permette di **risparmiare acqua** nella produzione e perché sostiene la **biodiversità**.

Polenta: tutti i benefici del mais

Il mais, privo di glutine e ricco di ferro e minerali, è utile in caso di anemia, adatto per chi soffre di celiachia e un ottimo alimento per le donne in gravidanza e lo svezzamento dei bambini. È una fonte di acido folico, vitamina B1, ferro e altri minerali.

Ti potrebbe interessare: [Denim eco e made in Italy](#)

Il mais è particolarmente digeribile e le fibre che contiene rallentano l'assorbimento degli zuccheri, mantenendo bassi i livelli di glicemia nel sangue. Grazie alle sue proprietà contribuisce, inoltre, a tenere bassi anche i valori di colesterolo cosiddetto cattivo.

Il mais viene usato anche in erboristeria per ottenere prodotti utili a contrastare diabete, ipotensione, sovrappeso, ritenzione idrica e spasmi del colon.

Iscriviti alla Green Newsletter

Non perderti nemmeno un articolo di **Green Planner Magazine**: resta aggiornato sui temi legati alla sostenibilità, all'energia, alla mobilità...

Iscriviti!
