

ricette e fornelli

IN CUCINA In giro per sagre e cantine a caccia dei segreti della tradizione

Il farro

Ecco a voi il frumento più antico

QUALCHE anno il farro è al centro di un nuovo interesse maturato dagli intenditori della buona cucina e di quanti sono sensibili a stili di vita salutari, riferito, di conseguenza ai produttori. Al punto da rivivere il fiorire delle coltivazioni del cereale nosciolato come il più antico seminato dall'uomo, le colline del facentino nella zona di Brisighella. I suoi chicchi ricchi di componenti nutritive, si tratta a una notevole varietà di preparazioni, fra piatti freddi e caldi da accompagnare sicuramente al vino anche in abbinamento a certi tipi di birra. Il suo impiego è stato coniugato inizialmente alla preparazione di pane e focacce consumate soprattutto

in epoca romana, età alla quale risale anche il suo nome derivato dal latino 'far'. Il clima ideale per coltivarlo è quello appenninico. Per questo la sua produzione è concentrata nell'ambito delle aree collinari del nostro territorio. «Regola numero uno per poterlo consumare è togliere la pellicola esterna del chicco» spiega Roberta Colla, Melandri della Melandri Gaudenzi srl, ditta di Boncellino, frazione di Bagnacavallo, che dal 1947 seleziona, confeziona e commercializza, legumi, cereali, zuppe e semi oleosi ottenuti da agricoltura convenzionale e biologica attraverso contratti di coltivazione che la legano a produttori locali. «La glumetta è ricca di fibre

e aderente al chicco dalla caratteristica forma ellittica ovoidale, di colore dorato scuro e con il ventre solcato». Le operazioni per renderlo edibile prevedono la decorticazione, l'eliminazione delle glumelle per ottenere chicchi nudi integrati. «Successivamente — prosegue — viene perlato, cioè subisce un ulteriore abrasione che elimina il pericarpo, lo strato esterno della cariosside, rendendo il cereale più chiaro. Tale processo lo rende più rapido nella cottura, senza eliminare nessun principio nutritivo». Così non serve tempo per preparare il legume che si fa bollire senza doverlo lasciare in bagno per ore.

Monia Savioli

presta a più utilizzi: ideale per insalate e dolci



«Il farro è estremamente versatile. Il suo utilizzo in cucina — spiega Maurizio Bregonzoni dell'osteria di Pizzozza Nuova a Bagnacavallo — è vario e spazia da zuppe e minestre, di cui è ingrediente ideale, a insalate fredde e anche dolci. La versione estiva lo vede legato a doppio filo alle insalate per le quali non c'è limite all'inventiva. «Si possono creare unendo al farro, i gamberi, i pomodori e le olive taggiasche per poi regolare il tutto con olio, sale e pepe. La stessa cosa si può realizzare sostituendo al pesce, la mozzarella, a cubetti. Il farro può essere usato anche per realizzare dei tortini caldi e freddi, ad esempio con il formaggio e le pere poste a decorazione». L'osteria include il farro nelle sue proposte estive e presto anche in quelle invernali.



ttimo con il rosso della Toscana
na anche con la birra artigianale



Non solo in compagnia di un buon vino. Il farro si adatta a essere servito anche in abbinamento di un boccale di birra in base al parere di Angelica Sazza, alla quale è affidata la gestione della cantina di Piazza Nuova, spazio nato da qualche anno per coniugare le proposte dell'enoteca, ai sapori della cucina ed alla buona musica proposta ogni settimana in versione live. «Alla zuppa di farro, dal sapore importante e intenso, può essere abbinata una birra artigianale biodeca, di cui il farro può essere un ingrediente, oppure un vino rosso corposo, come un buon toscano. Se parliamo di piatti freddi, come le insalate — continua — allora l'abbinamento mira verso vini frizzanti o anche extra dry. Un bel prosecco della Valdobbiadene ad esempio può essere un compagno in-

Ogni settimana proponiamo ricette raccolte grazie alla collaborazione degli esperti di casa nostra. Partendo da uno dei prodotti di stagione raccontiamo così i segreti tra i fornetti di chef stellati ma anche dei protagonisti di sagre e fiere della nostra zona e più semplicemente della signora della porta accanto. Senza dimenticare il consiglio dell'esperto di cantina. Tanti i viticoltori romagnoli che ci consiglieranno i migliori vini da abbinare per non sfigurare con gli ospiti che sederanno alla nostra tavola.

Lo chef Mario Fulvio Careddu:
«Ecco la migliore zuppa»

Ingredienti: 300 gr di farro perlato, 2 carote, 1 cipolla rossa, 1 gambo di sedano, 1 spicchio di aglio, 3 patate grosse, 200 gr di pancetta affumicata, 4 chiodi di garofano, brodo vegetale, salvia, olio di oliva extra vergine, sale e pepe.

Preparazione: mentre il farro bolle, soffrigge la cipolla tagliata grossolanamente con il sedano, lo spicchio di aglio e le carote. Poi aggiungi un po' di brodo e continua la cottura ancora per qualche minuto. A quel punto prendi la pancetta tagliata a cubetti e le patate tagliate a dadini e le inserisci, sgranaggiando sempre brodo. Quando il farro è pronto, dopo aver bollito una ventina di minuti, lo aggiungi a verdure e pancetta, insieme alle foglie di salvia e ai chiodi di garofano.

L'insieme deve bollire a fuoco lento per una quarantina circa di minuti.



Previene l'invecchiamento
e combatte il colesterolo

«Il farro è una forte importantissima di Selenio — spiega Roberta Colla Melandri, della Gaudenzi Melandri srl — quindi proprietà antiossidanti capaci di opporsi alla formazione di radicali liberi. Per questo può essere considerato una fonte di eterna giovinezza per la potenziale prevenzione dell'invecchiamento. Al di là dei vantaggi che può regalare all'estetica, la versatilità del farro lo rende prezioso anche per il benessere generale. «Continuando nell'elenco delle proprietà, il farro è un ottima fonte di vitamine del gruppo B, manganese e fosforo — sottolinea Roberta —. Contiene importanti elementi atti a ridurre i livelli di colesterolo e impedire l'ossidazione del colesterolo cattivo anche grazie all'importante quantità di fibra alimentare presente».

