

L'ETÀ DEL FARRO

SCURO E SAPORITO, TORNA ALLA RIBALTA DELLA TAVOLA UNO DEI CEREALI PIÙ APPREZZATI DELLA DIETA MEDITERRANEA. E CON LUI, L'ORZO, IL MIGLIO, IL GRANO SARACENO. GRAZIE AI SAPORI ANTICHI DELLE ZUPPE, CHE LI ABBINANO A LEGUMI E VERDURE E PERSINO AL PROSCIUTTO

DI PAOLA SINIRAMED E LUIGI VERONELLI
FOTO DI MARCO PIROVANO

Un pugno di cereali o di legumi cotti nell'acqua, un pezzo di pane immerso nel brodo con l'aggiunta di qualche erba, magari un filo di grasso ed è subito zuppa. Solita o insolita dipende dalla fantasia e dal gusto, ma sempre e comunque un piatto sostanzioso. Ben lo sapevano i primi Romani, ancora lontani dagli eccessi gastronomici degli anni dell'Impero, che si nutrivano essenzialmente della *puls* e cioè la polta, una zuppa a base di farro cotto in acqua e sale e solo talora arricchito, da chi poteva permetterselo, con qualche pezzo di carne o una manciata di fave. Frugalità, d'altronde, era il loro costume di vita: la parola, che indica l'attitudine dell'uomo a nutrirsi con moderazione dei frutti della terra, discende proprio da quelle *fruges* che presso i Romani comprendevano cereali, frutta, legumi.

Anche dopo l'introduzione, intorno al III secolo a.C., del frumento, destinato alla preparazione di focacce e pane (di cui, in epoca imperiale, divennero specialisti con decine e decine di tipi), i Romani non dimenticarono l'apporto nutritivo del farro. «Pulte, non pane vixisse longo tempore Romanos manifestum», racconta nella sua *Storia naturale* Plinio, inesauribile fonte di notizie curiose e preziose. Con buona pace del caustico Plauto, che in una satira definì i suoi concittadini *pulphagonides*, ovvero mangiatori di polta, qualcosa di analogo al polentatt di lombarda memoria.



Con zuppe e minestre a base di cereali e di legumi l'uomo continuò a sostentarsi anche in periodi di fasto e ricchezze come il Rinascimento, a fianco di caviale, pavoni, storrione, tartufi e altre prelibatezze. A metà del '400, il comasco Maestro Martino,

che era stato cuoco di un personaggio famoso come il patriarca di Aquileia, nel suo *Libro de arte coquinaria* non solo si compiace di una zuppa di farro in brodo di cappone arricchita da tuorli d'uovo, ma non tralascia neanche minestre di miglio, di semola, di fave. E in pieno '500, sia Cristoforo di Messisbugo, scalco alla corte Estense, sia Bartolomeo Scappi, cuoco di papa Pio V, abbondano in ricette a base di farro, orzo, ceci: questi ultimi, in una preparazione con lardo, cotiche, pepe e profumo di menta, davvero niente male.

Dopo la scoperta del Nuovo Mondo, alle zuppe e minestre in brodo tradizionali si aggiunsero due ingredienti importanti. Anzitutto i fagioli, che completarono la serie dei legumi, cibi poveri eppure ricchi di proteine. E poi il granoturco. «C'erano grandi capi coltivati con radici, una specie di fava e una specie di grano chiamato mahiz», si legge nel giornale di bordo di Colombo del 5 novembre 1492. Il granoturco, pianta generosa dalla quale si potevano già allora ottenere più raccolti in un anno, entrò con successo in cucina (fu Cortés a portarlo in Europa), più come cibo da poveri che come leccornia, è vero, ma quanto buono e sostanzioso. Ne è un esempio la polenta, che maturò soprattutto nel Nord Italia e che a distanza di oltre 2mila anni non appare tanto diversa dalla *puls* romana: uno sfarinato di cereali cotto in acqua e sale.

Come meravigliarsi, dunque, se a dispetto della poca considerazione di cui godono a parole («una vera zuppa» e «la solita minestra» non sono certo complimenti), anche zuppe e minestre sono tornate in auge sulle nostre tavole? Quelle di cereali, in particolar modo, sia per la loro bontà, sia per-



Piera Frati

ché rivalutate nei regimi alimentari per il loro alto contenuto di fibre.

Si è così riscoperto il farro, ignoto fino a ieri in gran parte dell'Italia, tranne in quelle regioni dove la cucina l'aveva adottato nei piatti tradizionali: come in Garfagnana, nell'omonima minestra arricchita di fagioli borlotti, o come nel Lazio, dove questo cereale scuro e saporito si sposa con le cotiche, il prosciutto e i pomodori in una gustosa zuppa. Si è

ridato spazio al grano saraceno, che era stato quasi totalmente soppiantato dal mais: i suoi piccoli granelli scuri («scuro come un Saraceno», da qui forse il nome?) si mischiano con la farina gialla o bianca con ottimi risultati. Basti pensare a certe specialità valtellinesi come la polenta taragna e i pizzoccheri, piuttosto che a quella sorta di spaghetti dal sapore antico che sono i bigoli mori del Veneto.

E che dire dell'orzo? Un paio di millenni fa veniva dato a gladiatori e soldati, in quanto cibo rozzo ma sostanzioso. Oggi, dal Friuli e dall'Alto Adige, viene riproposto in zuppe fumanti, arricchite di verdure e magari prosciutto. Né mancano tante squisite zuppe e minestre della tradizione regionale che aspettano di essere riscoperte. Come la cuccia, la minestra di grano che si prepara in Sicilia per la festa di Santa Lucia: il cereale è cucinato nell'acqua o nel latte, talora addolcito con vino cotto o miele, con zucchero e crema di latte. O come la farinella coi cicoli di napoletana origine, una polenta liquida arricchita alla fine da formaggi grattugiati.

L'elenco potrebbe continuare a lungo, tanti sono i cereali e tutti ottimi. Farro e wild rice (riso selvaggio), che si consumano interi. Avena, miglio, segale, sorgo e grano saraceno, che si utilizzano in farina. Riso, frumento e grano germogliato, granoturco e orzo, che si mangiano in chicchi ma anche sfarinati... Ma sicuramente l'appetito si è già risvegliato.

