



## La riscoperta del farro

di Raffaele Miraglia



Se i tuoi primi ricordi del cibo risalgono agli anni sessanta del secolo scorso, sai bene quanto siano cambiati gli usi e costumi in cucina. Ai più giovani sembrerà strano che noi non conoscessimo, non dico l'alga nori o la quinoa, ma nemmeno il farro.

Mi è capitato fra le mani il "Manuale di Alimentazione Alternativa" edito nel 1976 da Stampa Alternativa. E' un qualcosa di poco più di un ciclostilato con poco meno di cinquanta pagine. Negli anni '70 si incominciano a diffondere tra i cosiddetti "alternativi" termini come macrobiotica e dieta vegetariana. Si aprono i primi ristoranti dedicati. A Bologna, alla fine degli anni '70, ne ricordo uno macrobiotico in via Urbana (si chiamava Oggi si vola). Quel manuale era dedicato proprio a quei pionieri, che volevano "un cambiamento nel modo di mangiare come parte di un globale cambiamento del loro modo di vivere" (così c'è scritto nell'introduzione a cura del Collettivo per una alimentazione alternativa). Sfogliandolo mi sono accorto che non veniva mai citato il farro. Eppure fra i cereali si proponevano persino ricette con il miglio, all'epoca ritenuto cibo adatto solo ai canarini. Quasi un'intera pagina era dedicata a ricette con le alghe, si parlava di azuki e di fagioli di soia, persino si insegnava a cucinare la tempura. Perché mai gli autori si erano dimenticati del farro?

Incuriosito, sono andato a sfogliare il classico dei classici dell'ottocento, l'Artusi. Nemmeno lì vi è traccia del farro. E sono certo che nemmeno mia madre l'abbia mai cucinato. Eppure il farro è un alimento antico, dai romani usato molto di più del grano. Persino il termine farina deriva dalla parola latina far, che in italiano è diventata farro. Cosa era successo?

Era successo che il grano aveva soppiantato il farro. Minore resa e maggiore costo di lavorazione avevano quasi fatto scomparire in Italia il più antico fra i cereali coltivati dall'uomo. Il declino, già avanzatissimo, fu favorito dal fascismo, che ne avversò la coltivazione perché pianta poco produttiva e di difficile lavorazione. Persino il farro della Garfagnana, l'unico che oggi si può permettere l'indicazione IGP, era considerato negli anni '70 a rischio di erosione genetica. Ed era all'epoca forse il farro più coltivato d'Italia e, non a caso, viene proprio da quel territorio la classica zuppa di farro e fagioli. Una ricetta

che, come altre di tradizione contadina, aveva un suo perché, non solo in fatto di gusto, ma anche per la capacità di unire due ingredienti che apportano diversi valori nutritivi.

E' solo negli anni '80 del novecento che riparte la coltivazione del farro. Oggi c'è chi si vanta di conoscere i farri più tipici, quelli della Garfagnana, quelli dell'area umbro-laziale (esiste il farro di Monteleone di Spoleto dop) e quelli del Molise. Specie d'estate, le insalate di farro spopolano nei menù dei locali più gettonati per le pause pranzo. In internet troverete un sito che pubblica ben 315 ricette con il farro. Tutto questo era impensabile quarant'anni fa e quel manuale che ho avuto tra le mani ne è la prova.

Vi confesserò che sarei vissuto senza rimpianti anche se non mi avessero fatto assaggiare un'insalata estiva di farro, ma debbo riconoscere che alcune zuppe invernali meritano di essere assaggiate. Fra queste vi segnalo in particolare la imbrecciata eugubina. I tempi di preparazione sono l'esatta antitesi del fast food. Talmente tanti gli ingredienti che devono essere usati, che persino il tempo per la spesa diventa considerevole. Forse proprio per questo è un piatto che merita. Forse anche per questo i contadini di Gubbio la mangiavano a capodanno. Ma noi negli anni '60 non lo sapevamo.