

ZUPPA DI FARRO

*Il farro, cereale antichissimo molto usato dai Romani, è ancora ampiamente diffuso nella cucina medievale, ma la sua preparazione a zuppa non è propria delle cucine ricche, infatti in nessun ricettario viene riportata. Nelle cucine del popolo le zuppe di cereali sono invece, insieme ai legumi, dei piatti base difficilmente irrinunciabili, tanto che nella Francia del XII e XIII secolo il termine *souper* (zuppa) acquista significato di mangiare. Quella che riportiamo è una delle tante possibilità di preparazione di questo piatto.*

INGREDIENTI

Farro decorticato, Fagioli all'occhio, Lardo ,Olio, Sedano, Carota, Cipolla, Aglio, Salvia, Sale, Pepe ,Noce moscata, Chiodi di garofano.

PREPARAZIONE

Utilizzare il farro decorticato, dopo averlo sciacquato più volte e lasciato a bagno per almeno 12 ore (se si adopera il farro perlato l'ammollo non deve superare le 2 ore). La quantità può essere di circa 80 grammi a persona. Preparare anche i fagioli, mettendoli a bagno la sera prima e sciacquandoli bene la mattina dopo. La quantità deve essere in misura minore rispetto al farro (circa 1/3).

Lessare il farro con la sua stessa acqua, insieme a carota e sedano. L'acqua deve superare il farro di circa 1 o 2 dita. Quando sta per bollire schiumarlo. Durante la cottura, da fare a fuoco basso, il farro non va girato e bisogna controllare che l'acqua non si esaurisca troppo presto. Dopo circa 40/45 minuti il farro è pronto e l'acqua dovrebbe essere stata assorbita. In ogni caso togliere dal fuoco ed eventualmente scolare. Intanto bisogna aver lessato anche i fagioli in acqua. Preparare, in un'altra pentola, un leggero soffritto di cipolla, con olio o anche con lardo, e versarvi il farro lessato e i fagioli (una parte dei quali potrebbe anche essere schiacciata), lasciare insaporire qualche minuto ed aggiungere sale e un po' di salvia tritata. A piacere, se si vuole rendere il piatto un po' più ricco, si può utilizzare anche un pizzico di noce moscata e di chiodi di garofano pestati. Intanto



scaldare un po' di olio (o di grasso) e mettervi uno spicchio di aglio intero, lasciando soffriggere leggermente. Togliere l'aglio e versare l'olio nella zuppa. Girare e servire.