
Il grano degli antichi

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Il farro, secondo Plinio, era l'alimento principale degli antichi romani e delle popolazioni dell'area mediterranea. Questo cereale è stato trovato persino in alcune tombe egiziane dei faraoni come provvista per l'aldilà ed è citato in alcune opere di Omero. Secondo recenti studi, il suo luogo d'origine sarebbe la Palestina, dove è tuttora diffusa una specie spontanea di questo cereale; da quella regione, grazie soprattutto ai pastori nomadi, si ritiene che la coltivazione si sia diffusa in altre zone. Scavi effettuati recentemente a Gerico hanno riportato alla luce un tipo di grano che risale a migliaia d'anni a.C., riconosciuto come farro. Nella Bibbia si cita con il nome ebraico di arisab Grani e spighe di farro. questo cereale che è il capostipite di tutti gli attuali frumenti. Coltivato in Italia fin dal V secolo a.C., nell'antica Roma il farro era usato persino come moneta, costituiva spesso una ricompensa per i legionari ed era considerato un cereale sacro: la cerimonia nuziale aveva come rito centrale la conferratio, cioè lo scambio del farro con il significato di reciproco dono della vita. Dal punto di vista botanico, il farro appartiene allo stesso genere del grano e si distingue da esso perché le glume aderiscono e ricoprono il chicco dopo la trebbiatura: per l'eliminazione di tale involucro è necessaria, pertanto, una successiva lavorazione (sbramatura). Per questa ragione e per la maggiore produttività delle nuove specie di grano, a partire dal Medioevo, la coltivazione del farro scomparve quasi del tutto. Alcuni motivi, però, ne hanno impedito la completa scomparsa: il maggiore adattamento di questo cereale alle condizioni ambientali della montagna, la resistenza alle malattie, la migliore qualità della sua paglia e, soprattutto, alcune usanze popolari come, per esempio, la tradizionale "minestra di farro" che si consuma, ancora oggi, in provincia di Perugia, in occasione della festa di san Nicola. La moderna ricerca di alimenti salutari, poi, sta facendo sempre più conoscere ed apprezzare questo antico cereale ricco di proteine, di vitamine del gruppo B, di vitamina E e di sali minerali. Per la sua ricchezza di benefiche fibre, favorisce il regolare lavoro dell'intestino. Pertanto è utile per chi soffre di stitichezza, tanto da svolgere, secondo i nutrizionisti, una certa azione per la prevenzione di alcune neoplasie intestinali. Secondo recenti studi, avrebbe anche proprietà antiglicemiche. Le pietanze a base di questo cereale possono aiutare a dimagrire perché danno un senso di pienezza e ritardano il senso di fame. Il farro può essere cucinato in diversi modi: in grani, come il riso, tritato come la polenta ma, soprattutto, è usato intero, dopo adeguata cottura, per allestire gustosi minestrone e piatti freddi.