Zuppa di farro e patate

Ingredienti (per 4 persone):
4 pugnetti di farro
1 cipolla
1 costa di sedano
2 patate di media grandezza
100 gr di polpa di pomodoro
2 cucchiai di olio
100 ml di vino bianco
1 lt di brodo vegetale
Peperoncino (se piace), sale

Preparazione:
Tritare cipolla e sedano e farli rosolare con l'olio in una casseruola.
Quando le verdure sono rosolate, sfumare con il vino bianco e aggiungere il pomodoro. Dopo un paio di minuti aggiungere il farro ben lavato, le patate tagliate a tocchetti non troppo piccoli, il brodo vegetale e il sale.
Far cuocere a fiamma bassa per un'ora circa mescolando spesso.
A cottura ultimata regolare di sale se necessario e volendo aggiungere anche del peperoncino.

Comune di Sovizzo

Spelta di Sovizzo

Per informazioni:
URP – Ufficio Relazioni con il Pubblico
tel. 0444.1802121
e-mail: urp@comune.sovizzo.vi.it

Per informazioni sul farro spelta a Sovizzo:
www.comune.sovizzo.vi.it
nella sezione *conoscere Sovizzo*

Sovizzo Paese della Spelta

Perché il *farro spelta* a Sovizzo

Il Comune di Sovizzo nell'ambito della individuazione dei prodotti tipici locali, legati alla tradizione, ha inteso reintrodurre la coltivazione del farro spelta nel suo territorio al fine della sua tutela e valorizzazione. E' stato pertanto individuato questo prodotto per il suo legame storico culturale con il territorio di questo comune. In tal senso l'amministrazione comunale sta procedendo nell'iter per ottenere la De.Co. (Denominazione Comunale). La coltivazione di questo cereale, antenato del frumento, era un tempo molto diffusa nella zona di Sovizzo così come indicato nel libro *Sovizzo e le sue genti* di Aristide Dani. Una tradizione che si era persa a favore di coltivazioni più redditizie ma che ora ha trovato un nuovo impulso in questo territorio.

Un po' di storia

Il farro è un cereale antico, utilizzato dall'uomo fin dal neolitico e per secoli ha rappresentato la base della cucina delle popolazioni mediterranee. Originario del Medio Oriente, dove era coltivato nella cosiddetta "Mezzaluna fertile", il farro spelta, antenato del frumento, fu introdotto in seguito in Europa, diventando uno dei prodotti più diffusi e tra i primi cereali ad essere coltivati negli insediamenti neolitici. Le tracce della coltivazione e del consumo del cereale sono state ritrovate nei maggiori centri neolitici del vicentino, tra questi Sovizzo sede di un importante complesso archeologico sacrale – funerario, databile tra il 3000 e il 2300 a.C. Inoltre semi di farro furono rinvenuti fra gli indumenti della mummia dei ghiacci o uomo di Similaun, risalente al 2000 a.C. I Greci, tra i primi nel Mediterraneo a conoscere la panificazione, ne esaltavano le qualità digestive, mentre in epoca romana, il farro era l'alimento dei legionari, consumato sotto forma di zuppa assieme ai legumi. A Demetra, dea della terra, venivano offerti piatti di sale e di chicchi di farro per propiziare il buon raccolto. Per quanto riguarda Sovizzo, le prime testimonianze scritte sulla coltivazione del farro spelta, risalenti al basso Medioevo, sono per lo più contratti tra il piccolo nucleo urbano di Sovizzo e la famiglia vicentina dei Bissari, dove si evidenzia che la produzione agricola locale comprendeva "*...formento, segala, miglio, sorgo e spelta*". Con l'annessione del territorio vicentino e quindi anche di Sovizzo alla Repubblica di Venezia, le tipicità locali saranno elencate con precisione nel libro degli Estimi voluti dalla Serenissima ed è quindi certa la coltivazione del farro spelta nelle campagne di Sovizzo. Lo spirito scientifico del Settecento e le conseguenti prime innovazioni in ambito agricolo, portarono ad una impennata di produzione agricola di questo cereale che vide la sua decadenza, come altre colture locali, con l'introduzione di altre coltivazioni più redditizie, prima tra tutte il mais.

Lo *spelta* e la salute

Il farro spelta è un cereale ricco di proprietà benefiche, per il suo alto contenuto di sali minerali e di vitamine, in particolare potassio, fosforo, magnesio e vitamine A e B e di fibre.
Riportiamo di seguito i valori nutrizionali che mediamente si posso ritrovare in 100 grammi di spelta:

Kcal	*335*	*Proteine*	*15,1g.*
Lipidi o grassi	*2,5g*		
Carboidrati	*67,1 g.*	*Fibre*	*6,8 g.*
Sodio	*19 mg.*	*Potassio*	*440 mg*
Ferro	*0,7 mg*	*Calcio*	*43 mg.*
Fosforo	*420 mg.*	*Glutine 15,6%*	

Indice glicemico variabile tra 80 e 56

Come si può desumere dai valori sopra riportati, lo spelta è un alimento ricco di proteine vegetali con un basso contenuto glicemico e può rappresentare un valido sostituto dei cereali più diffusi come il riso e di quelli impiegati per la produzione della pasta. Il farro spelta è consigliato pertanto a chi soffre di diabete o deve seguire una dieta ipocalorica.
L'alto contenuto di sali minerali e di vitamine ne fanno un alimento benefico per la salute. In particolare troviamo:

- Il *Potassio* - importante per il corretto sviluppo dei processi osmotici delle cellule;
- il *Fosforo* e il *Magnesio* – costituenti fondamentali per la salute di ossa e denti;
- le *Vitamine A* e *B* – importanti per la salute e la bellezza della pelle.

Ovviamente, sebbene lo spelta sia ricco di proprietà benefiche per la salute fisica, il suo utilizzo per usi alimentari è particolarmente sconsigliato per chi soffre di celiachia, per il suo contenuto di glutine, e di colite, per l'elevato contenuto di fibre.

In cucina - come si prepara

Data la sua lunga origine storica, molte sono le ricette per degustare al meglio lo spelta. Dalle zuppe a base di farro spelta in chicchi e legumi, alla farina con cui è possibile preparare pane, pizze, focacce, e dolci o in aggiunta alle verdure e altri ingredienti per preparare un'insalata al posto del riso o con le sole verdure.
In linea di massima il farro spelta è preparato per la cucina *decorticato* o *perlato*. Lo spelta decorticato conserva la pellicola esterna del chicco, ovvero la glumetta, che viene invece eliminata nel farro spelta perlato. Lo spelta perlato, che a sua volta può essere spezzettato, è molto facile da cuocere, mentre lo spelta decorticato necessita di un ammollo preventivo in acqua per 12 ore.

Per facilitarvi riportiamo di seguito una delle tante ricette: