

Gli editoriali.

La ricetta della zuppa di farro

Prova la ricetta della zuppa di farro e le sue varianti gustose con legumi, patate e orzo. Scalda l'autunno con un piatto sano, nutriente e ricco di sapore!

La **zuppa di farro** è un classico **piatto autunnale**, amato per il suo sapore rustico e nutriente. Originaria della **Toscana**, questa zuppa racchiude in sé tutta la tradizione culinaria italiana, portando in tavola un connubio di **ingredienti semplici e genuini**. Il **farro**, un **cereale antico** ricco di **fibre, vitamine e sali minerali**, è l'ingrediente principale che rende questo piatto sano e perfetto per una dieta equilibrata. Ideale per le giornate fredde, la ricetta della zuppa di farro è molto versatile e può essere personalizzata con l'aggiunta di diversi **legumi** e **verdure**.

Tempo preparazione: 75 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone:

- 200 g di farro perlato

- 1 cipolla



- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 1 spicchio d'aglio
- 1 foglia di alloro
- 1,5 l di brodo vegetale
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale e pepe q.b.

Procedimento

- 1. Prepara le verdure:** sbuccia e trita finemente la cipolla, la carota, il sedano e l'aglio.
- 2. Soffriggi le verdure:** in una pentola capiente, scaldi l'olio extravergine di oliva e aggiungi le verdure tritate. Lascia soffriggere a fuoco basso per circa 5 minuti, mescolando spesso.
- 3. Aggiungi il farro:** sciacqua il farro sotto acqua corrente, poi versalo nella pentola con il soffritto. Fai tostare per qualche minuto, mescolando bene.
- 4. Aggiungi il brodo:** versa il brodo vegetale caldo nella pentola, aggiungi la foglia di alloro e regola di sale e pepe. Porta a ebollizione.
- 5. Cuoci la zuppa:** abbassa il fuoco e lascia cuocere la zuppa per circa 45-50 minuti, o fino a quando il farro sarà tenero. Se necessario, aggiungi altro brodo per mantenere la zuppa cremosa.
- 6. Assaggia e servi:** elimina la foglia di alloro, aggiusta di sale e pepe se necessario, e servi la tua zuppa di farro ben calda, con un filo di olio extravergine di oliva a crudo.

Le varianti della zuppa di farro

La zuppa di farro è una ricetta base estremamente versatile, che si presta a diverse **versioni regionali** e **personalizzazioni**, rendendola perfetta per variare i sapori in base agli ingredienti di stagione o alle preferenze personali. Ecco alcune idee per creare delle gustose alternative alla ricetta classica:

- **Zuppa di farro toscana:** questa variante è particolarmente apprezzata in Toscana, dove il farro è un ingrediente tradizionale. Per prepararla, aggiungi un **cucchiaino di concentrato di pomodoro** al soffritto e qualche foglia di **salvia** o un rametto di **rosmarino**. Il pomodoro dona un tocco di acidità e colore, mentre le erbe aromatiche esaltano il profumo del farro.

Spesso, viene aggiunto anche un pezzo di **cotenna** o **pancetta** per un sapore più rustico e corposo.

- **Zuppa di farro e legumi:** arricchire la zuppa con legumi è un modo per aumentare il **contenuto proteico** e rendere il piatto ancora più completo e nutriente. Puoi aggiungere **lenticchie**, **ceci** e **fagioli** già cotti, inserendoli nella pentola a metà cottura del farro per evitare che si disfino. Questa variante è perfetta per le giornate più fredde, perché i legumi danno una consistenza più densa e una piacevole cremosità alla zuppa.

- **Zuppa di orzo e farro:** per chi ama i **cereali antichi**, combinare **farro** e **orzo** perlato è un'ottima idea. Questa versione unisce le proprietà benefiche di entrambi i cereali, offrendo una zuppa dal gusto leggermente più dolce e una consistenza variegata. Basta sostituire **metà della dose di farro con orzo** e cuocerli insieme, mantenendo lo stesso procedimento.

- **Zuppa di farro con patate:** per una zuppa ancora più cremosa e sostanziosa, aggiungi una **patata tagliata a cubetti** insieme alle altre verdure del soffritto. La patata si ammorbidisce durante la cottura e contribuisce a creare una consistenza vellutata. È una variante perfetta per chi ama le zuppe dense e nutrienti. Inoltre, per chi preferisce, è possibile schiacciare alcune patate con una forchetta a fine cottura per rendere la zuppa ancora più cremosa.

Queste zuppe di farro sono ottime da gustare tutto l'anno, ma risultano particolarmente piacevoli nelle **stagioni più fredde**, quando si ha bisogno di un **piatto caldo e nutriente**. Sperimenta queste varianti o crea la tua versione personalizzata aggiungendo le verdure che preferisci!