



## IL FARRO: UN CEREALE ANTICO, ADATTO AD OGNI STAGIONE

Il Farro (*Triticum* spp.) è un cereale appartenente alla famiglia delle **graminacee**, coltivato e utilizzato da sempre nell'economia contadina, perché dotato di grande rusticità e ben adattato anche a condizioni sfavorevoli.

Il farro è senza dubbio il cereale in chicchi più **indicato per la sua versatilità**, la **facilità di cottura**, il **gusto** e le **caratteristiche nutrizionali**. Infatti, rispetto a grano tenero e grano duro, **risulta più digeribile** e possiede peculiari **proprietà favorevoli all'apparato digerente**, utili alla prevenzione di gastriti e tumori, in quanto ricco di carboidrati, proteine, fibre alimentari, grassi pregiati e vitamine. Per questo anche la medicina popolare gli ha da sempre attribuito **proprietà energetiche, rinfrescanti** e di **regolazione intestinale**.

Dopo la raccolta e la lavorazione si può trovare sostanzialmente in tre modi:

- ✂ **Integrale o decorticato**
- ✂ **semiperlato**: lavorato sbucciando parzialmente la glumetta protettiva
- ✂ **perlato**: ottenuto eliminando completamente la glumetta esterna

Il farro decorticato, benché occorra lasciare in ammollo la granella per circa 10 ore prima dell'utilizzo, offre il vantaggio di mantenere inalterate le proprietà e le caratteristiche nutritive, avendo conservato integralmente le fibre proprie della parte esterna del chicco.

Svariate sono le ricette: può essere usato per preparare **minestre** di verdure e legumi, risotti e **zuppe**. Sono ottime anche le **insalate di farro**, particolarmente indicate in estate, con le quali ci si può sbizzarrire utilizzando svariati ingredienti (anche il pesto!). Il farro può anche essere usato al posto del riso: in questo caso prende il nome di *farrotto*.

Dal farro si ottiene poi una **profumata farina che ha molteplici utilizzi**: è impiegata per fare la **pasta**, i **biscotti** e il **pane**. In questo caso, miscelando al farro diverse farine di grano tenero, si ottiene un pane migliore che, a parità di contenuto di fibre, ha un sapore più raffinato ed aromatico.

Alcuni link utili:

[www.tuttofarro.com/category/ricette-con-il-farro](http://www.tuttofarro.com/category/ricette-con-il-farro) [www.ricettefarro.it](http://www.ricettefarro.it) [www.ricette.giallozafferano.it/ricette-con-il-Farro](http://www.ricette.giallozafferano.it/ricette-con-il-Farro)

Robecco sul Naviglio (MI)

[www.cascinalema.it](http://www.cascinalema.it) [info@cascinalema.it](mailto:info@cascinalema.it)

cell. 3292103477 - 3492227577