

12 Febbraio 2020

## Il farro, cereale dalla storia antica e dalle grandi virtù

Decorticato, perlato o soffiato è un ingrediente ricco di preziose sostanze nutritive. Dal primo al dolce è versatile e sempre gustoso



Marche e Abruzzo

Il **farro** (*Triticum dicoccum*) è un cereale dalle preziose caratteristiche nutrizionali. La sua coltivazione è una tra le più antiche e, in epoca romana, rappresentava un alimento base della dieta. Nel corso del tempo, a causa delle moderne tecniche di coltura, la diffusione del farro è stata molto ridotta a vantaggio del **grano duro**. Oggi però si assiste alla riscoperta di questo cereale ricco di vitamine, come A, B, C ed E, di proteine e di sali minerali come magnesio, potassio, selenio, fosforo e ferro. Grazie all'apporto di calcio, il farro è un alimento particolarmente adatto all'alimentazione degli **anziani e dei bambini**. L'abbondanza di fibre lo rende invece un alimento utile a **tenere a bada la glicemia** e perfetto per le **diete ipocaloriche**, perché capace di dare rapidamente **senso di sazietà** apportando 340 Kcal per 100 grammi di prodotto.

Per le sue caratteristiche nutrizionali il farro è un ottimo cereale da inserire nella dieta, soprattutto quando si devono recuperare energie. Grazie ai suoi principi nutritivi e al suo potere antiossidante è tra i cereali consigliati nel caso di **malattie infiammatorie** come anche un semplice raffreddore. In questi casi, infatti, è bene **ridurre il consumo di cereali raffinati**, di pane bianco e pasta, che non aiutano a risolleverare le difese immunitarie.

### Il vero farro? È marchigiano [1]

In commercio il farro si trova **decorticato, perlato, soffiato e in farina**. Il farro decorticato o farro integrale è il prodotto a cui è stata tolta la pellicola che avvolge il seme, la glumella. Nel caso del farro perlato, il seme non ha né crusca né germe. Il farro soffiato è ottenuto dal cereale al naturale cotto a vapore ad alta pressione. Mentre il **farro decorticato** deve essere lasciato in ammollo ore, il **farro perlato è di rapida preparazione**. Dopo averlo risciacquato, basta farlo bollire in acqua per circa 30-40 minuti a fuoco medio basso. L'importante è che l'acqua ricopra completamente il cereale. Per accelerare ancor più la cottura è possibile

utilizzare la pentola a pressione. Una volta cotto il farro può essere utilizzato per **numerose preparazioni**, sia calde che fredde, dalle insalate alle polpette. È perfetto per realizzare sformati con verdure di stagione da cuocere nel forno.

### **Pomodori ripieni con insalata di farro perlato e frutta [2]**

### **Torta rustica al farro con prosciutto e carciofi [3]**

Nelle Marche, dove la coltivazione del cereale ha una lunga tradizione il farro è il protagonista di **nutrienti zuppe**, piatti tipici dell'entroterra collinare e montano. Tra le minestre più conosciute c'è il ciavarro (il nome fonde le parole "ceci" e "farro?"), un mix di cereali e legumi, condito con lardo, pomodoro ed eventualmente sughi di carne o di pesce. Grazie al gusto unico la farina di farro o il farro soffiato sono un ottimo ingrediente per realizzare **gustosi dolci**.

---

### **Links**

[1] <http://territori.coop.it/territori/il-vero-farro-%C3%A8-marchigiano>

[2] <http://territori.coop.it/ricette/pomodori-ripieni-con-insalata-di-farro-perlato-e-frutta>

[3] <http://territori.coop.it/ricette/torta-rustica-al-farro-con-prosciutto-e-carciofi>