

11 Giugno 2020

## Pasta di farro: un rustico dono delle terre marchigiane

Ricca di fibre e di virtù, questa specialità sa rendersi protagonista della dieta mediterranea aggiungendo il tocco aromatico della farina da cui prende vita



Marche

Ricca di fibre e di virtù, la **pasta di farro** sa rendersi protagonista della dieta mediterranea, aggiungendo l'aromatico tocco della farina da cui prende vita. Grazie alle sue proprietà nutritive, e alla sua **grande digeribilità**, è ottima da portare in tavola per alternare le pastasciutte a base di grano. Questo vale anche per il bassissimo livello di glutine che contiene. Tuttavia, è bene chiarire che se si vuole dare spazio ad un farro antico e dal carattere speciale, allora bisogna fare un viaggio nelle **terre marchigiane**. Qui si coltiva infatti *Triticum dicoccum*, la varietà più antica e pura di questo cereale che non a caso figura anche tra i Prodotti agroalimentari tradizionali delle Marche (Pat).

### Il vero farro? È marchigiano [1]

Le coltivazioni si incontrano principalmente nella zona di Lorello e nel pesarese, a S. Lorenzo in Campo, al confine tra le province di Pesaro-Urbino e Ancona. La storia del farro in questa regione risale ai **tempi dei Piceni** e si tratta di una coltura che, sebbene non sia mai stata abbandonata, ha senz'altro trovato nuovo slancio negli ultimi decenni grazie anche ad agricoltori locali impegnati nella ricerca e nello sviluppo di **produzioni biologiche**. Il farro *Triticum dicoccum*, infatti, grazie alle sue caratteristiche rustiche, si adatta anche a terreni poveri di nutrienti ed è **resistente** ai parassiti, tanto che si presta ad essere coltivato senza l'utilizzo di fertilizzanti e pesticidi. Sebbene abbia caratteristiche simili al grano duro, il chicco del farro presenta minori quantità di glutine e maggior tenore di sali minerali, e risulta inoltre più digeribile. Ecco perché la pasta che ne deriva merita un posto d'onore sulle tavole, e tra le ricette che accompagnano i menù di ogni stagione.

### Monterosso: un viaggio tra l'antico farro delle Marche [2]

La pasta di farro ha infatti un sapore leggermente **aromatico** e può essere abbinata a diversi ingredienti e alle più svariate diete, anche per rimettersi in forma. Oltre ai sughi classici, che accompagnano bene ogni pastasciutta, i formati di farro si sposano perfettamente anche con **condimenti freddi**, come un mix a base di feta, rucola e noci. Oppure si può unire ad un pesto creato a fantasia, o ancora a **verdure saltate in padella** tra cui peperoni, melanzane e zucchine. Il suo tocco rustico ben si addice anche alla preparazione di primi piatti di pesce (come gli spaghetti al nero di seppia). L'elenco dei condimenti per valorizzare questa specialità, in base ai gusti e agli spunti creativi, potrebbe essere ancora molto lungo: a voi la scelta.

---

### **Links**

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

[2] <http://territori.coop.it/territori/monterosso-un-viaggio-tra-l%E2%80%99antico-farro-delle-marche>