

Farro cosa è?

Il farro è un cereale molto antico (non è un legume) risalente a più di 10'000 anni fa.

In passato ha rivestito notevole importanza nelle diete di tutto il mondo. In Italia arrivò dall'Egitto, dove rimase il cereale più diffuso e coltivato per tutto il periodo romano e successivamente nel Medioevo.

Poi in seguito il farro venne sostituito da altri cereali come il mais, grazie a Colombo che scoprì l'America, dando il via all'importazione di altri cereali.

Oggi il farro ha subito un incremento nella produzione grazie alla resistenza della pianta che essendo rustica è capace di adattarsi a terreni e temperature in cui la produzione di altri cereali resta particolarmente difficoltosa.

Inoltre è meno suscettibile a malattie e all'attacco di erbe infestanti, che di solito colpiscono le piante di frumento. Può raggiungere il metro e mezzo di altezza, sviluppa fiori raggruppati a spighe e il suo frutto che deriva dai fiori, è di forma ovale.

Oggi viene riscoperto come alimento pregiato per le sue caratteristiche nutritive e considerato un prodotto di alta qualità.

Proprietà

Questo cereale è un'ottima fonte di carboidrati e fibre alimentari.

Contiene anche proteine, sali minerali, in particolare fosforo, potassio e buone quantità di vitamine del gruppo B.

È presente il glutine in quantità minore rispetto al frumento, comunque rimane un alimento inadatto ai celiaci.



Uso

Può essere consumato in chicchi come il riso, oppure utilizzato per la produzione di farine e semole impiegate per la preparazione di pasta e prodotti cotti al forno.

È un cereale molto versatile dal sapore aromatico e delicatamente speziato, adatto per fare pane, focacce, biscotti, torte e pasta.

Il farro può essere consumato in chicchi, messo in ammollo per sei ore e di seguito lessato in due parti d'acqua e una parte di chicchi per circa un'ora.

Una volta cotto può essere aggiunto ad altre verdure e condito, oppure per la preparazione di insalate estive o una buona zuppa.

