



## LE SCHEDE DEL CANESTRO

### IL FARRO

**Storia** - In passato era molto diffuso in tutta l'area mediterranea e può essere considerato l'antenato del grano. A Jarmo, il più antico villaggio scoperto fino a oggi, situato sulle colline a Est dell'Iraq, sono stati trovati chicchi di frumento carbonizzati che risalgono a 6750 anni fa e che mostrano una notevole somiglianza con alcune varietà di frumento conosciute, fra cui il farro. Si ritiene che questi frumenti primitivi si siano diffusi in molte regioni dell'Europa occidentale durante l'età della pietra. Gli antichi abitanti italici (Etruschi, Latini, Umbri, Sabini e Volsci) coltivavano il farro e nell'antica Roma questo tipo di frumento molto rustico, dalla spiga piccola, divenne tanto popolare da dare il nome a una forma rituale di matrimonio, la «confarraetio». Botanicamente il farro appartiene al genere *Triticum* di cui fanno parte molte specie fra cui il *T.vulgare* (grano tenero), il *T.durum* (grano duro) e il *T.speltum* (il farro). È un cereale resistente al freddo che si accontenta di terreni relativamente poveri e che fino agli inizi del 20° secolo era ancora coltivato abbastanza diffusamente in molti Paesi europei, soprattutto nelle zone di montagna come le Alpi, gli Appennini e le Ardenne.

**Valore nutritivo** - Gli elementi nutritivi del farro sono circa gli stessi del grano tenero e quindi fornisce anch'esso un notevole apporto di vitamine e sali minerali. Contiene enzimi utili alla digestione come l'alfa e beta amilasi, la proteasi, la lipasi, la fosfatasi e la ossidasi. Come il grano, è un ottimo rimedio nei casi di debolezza fisica, astenia, deperimento organico e nelle avitaminosi.

**Modalità d'uso e cottura** - Rispetto al grano il farro ha il vantaggio di poter essere facilmente consumato in chicchi perché cuoce abbastanza rapidamente, se si scelgono le varietà più tenere fra le numerose esistenti. Si può cucinare come il riso e accompagnarlo a un contorno di verdure e legumi con erbe aromatiche. Molto buone e nutrienti sono anche le minestre a base di farro. La minestra di farro era una specie di piatto nazionale presso i Romani e ha costituito per lungo tempo il piatto base dei contadini delle Alpi meridionali francesi. Nella Garfagnana sopravvivono tradizionali preparazioni con questo cereale fra cui la famosa torta di farro con la ricotta. Con la farina di farro mescolata a quella di grano tenero si ottiene un pane molto saporito. Il pane preparato con un terzo di farro, un terzo di grano e un terzo di segale è altrettanto buono.

Per la cottura si mette a bagno per 6 ore o più in acqua fredda (1 tazza di farro e 2 di acqua). Si porta poi a bollore, si abbassa il fuoco al minimo e si lascia cuocere a pentola coperta fino al completo riassorbimento dell'acqua (circa 50 minuti). Non bisogna mescolarlo durante la cottura. Il farricello (farro spezzato) non ha bisogno di precedente ammollo, deve essere mescolato durante la cottura e cuoce in circa 20 minuti nella proporzione di una tazza e mezza di acqua fredda per ogni tazza di cereale. Si conserva bene in frigorifero per qualche giorno, nello scomparto meno freddo e ben coperto.

© CANESTRO Srl

Vietata la riproduzione non autorizzata

[www.ilcanestro.com](http://www.ilcanestro.com) – [bio@ilcanestro.com](mailto:bio@ilcanestro.com)