

Alimento da scoprire: il Farro

COS'È?

Il farro è il più antico tipo di frumento coltivato e utilizzato come cibo dall'uomo fin dal neolitico. Il farro fa parte della famiglia delle graminacee, cereale di antica coltura, cominciò a circolare intorno al VII sec. a.C. e fu certamente il primo cereale coltivato nella Toscana e nel Lazio, diventando il cibo preferito di Etruschi e Romani, che per lungo tempo ne fecero il loro pasto quotidiano. Secondo gli studiosi la terra di origine è la Palestina e, attraverso gli scambi e i movimenti dei nomadi, deve essere arrivato in Egitto ne sono una prova le grandi quantità ritrovate nelle tombe dei faraoni e in tutto il Mediterraneo.

Il nome farro deriva dal latino far, nome comune usato per tre differenti specie del genere *Triticum*: farro piccolo o farro monococco, farro medio o farro dicocco o semplicemente farro, farro grande o farro spelta o semplicemente spelta. Le proprietà del farro sono molteplici: ha un buon contenuto proteico, è privo di colesterolo, regala energia e favorisce il buon funzionamento dell'intestino grazie all'alto contenuto di fibre. Contiene vitamine A, C e del gruppo B, sali minerali come fosforo, magnesio, potassio e ferro. Ottimo per le diete, il farro è uno dei tipi di frumento meno calorici: 100 g apportano circa 340 kcal.

L'assunzione di farro non ha particolari controindicazioni. Contiene glutine, quindi non è indicato per chi soffre di celiachia ed è controindicato ai soggetti che soffrono di problemi intestinali o digestivi a causa dell'elevato contenuto di fibre che gli conferisce un effetto lassativo.

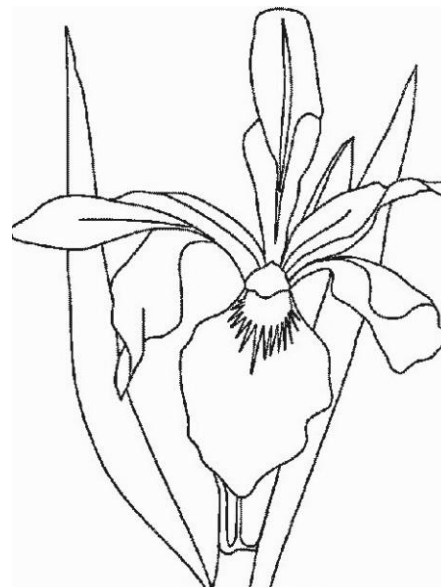
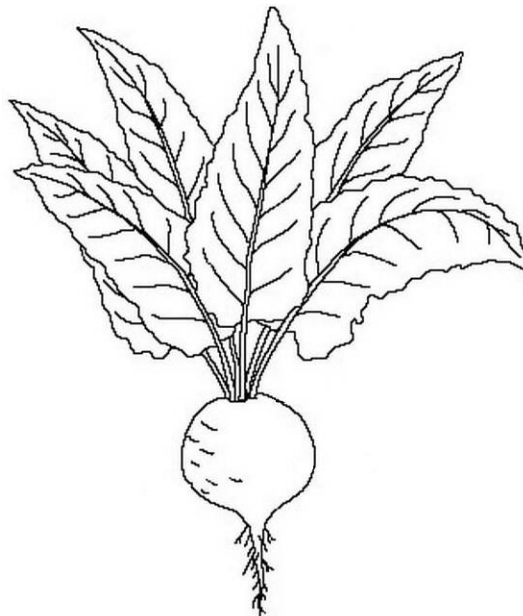
Il farro, subisce diverse lavorazioni e da queste provengono i prodotti che troviamo in commercio: farro integrale, semiperlato, cioè leggermente graffiato per via del processo di molatura; perlato, la lavorazione elimina gli strati esterni della corteccia; decorticato, ovvero che conserva la pellicola esterna del chicco. In commercio c'è anche la farina di farro che si ottiene dalla macinatura e dalla raffinazione dei chicchi e viene utilizzata per preparare pasta e pane.





GIOCA

Trova la spiga di farro e poi colora tutto!



LA CURIOSITÀ:

Il farro è famoso per essere stato la base dell'alimentazione delle legioni romane che partirono alla conquista di quello che sarebbe divenuto l'impero romano. Veniva usato soprattutto per preparare pane, focacce e polente.

