

InforMatilde

LA NEWS MENSILE PER I NOSTRI LETTORI PIU' CURIOSI



IL FARRO



STORIA E CURIOSITA'

Il farro è uno dei più antichi cereali utilizzati dall'uomo, la cui coltivazione risale circa al 7000 a.C. È stato un alimento fondamentale per Assiri, Egizi e gli altri popoli antichi del Medio Oriente e del Nord Africa. Probabilmente è originario della Palestina, dove è tutt'ora presente una specie spontanea di farro (*Triticum dicoccoides*).

Diffuso in Grecia, divenne poi il piatto forte dei Romani, che presero a coltivarlo intensivamente durante la loro avanzata nel Mediterraneo. Per Roma il "puls" (zuppa a base di farro) era considerato un piatto di buon augurio, segno di abbondanza e fertilità. Per questo veniva tradizionalmente offerto agli sposi. Inoltre, insieme al sale, era parte sostanziale della paga dei centurioni.

A tutti gli Dei campestri, ma in particolare a Demetra, la Dea della terra, venivano offerti sale e chicchi di farro per propiziare un buon raccolto durante le "idi di marzo".

COSA CONTIENE AL SUO INTERNO?

Ha un **buon contenuto proteico**, 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.

A NOI PIACE CUCINARLO COSI':



"Farro con piselli, carote, zucchine"



"Zuppa cremosa di fagioli con farro"