

## Il Farro di Nonno Berto

Ciao! Siamo Alberto e Primiana, e ti presentiamo uno dei frutti del nostro lavoro: il Farro Dicocco. Il nostro Farro Dicocco nasce e cresce in Toscana, a Montegemoli, in un piccolo Podere familiare condotto da Alberto Fatticcioni e la sua famiglia.

I terreni seminativi sono suddivisi in piccoli lotti di 1 o 2 ettari alternati da alberature e strisce di bosco (biodiversità), su cui vengono coltivate a rotazione diverse essenze, e protetti i periodi di riposo di durata non inferiore a 3 anni.



Sostanze chimiche utilizzate: nessuna

Provenienza del seme: autoproduzione

Fertilità del suolo garantita da: rotazioni; consociazioni; lungo periodo di riposo (min. 3 anni di riposo ogni 2 anni di coltura); sfalci a suolo come pacciamatura.

Quando il Farro è maturo, viene raccolto, quindi decorticato e offerto alla vendita.

Il Farro è molto resistente alle infestanti poiché cresce molto più alto rispetto ad altri cereali, ed è particolarmente resistente alla siccità; queste caratteristiche, unite all'elevato valore nutrizionale, ne fanno una coltura ecologicamente eccellente nei nostri areali.

### *Benefici Alimentari*

Il Farro Dicocco (*Triticum Dicoccum*) è uno dei cereali più antichi; apporta meno calorie della pasta, del pane e del riso, e di migliore qualità poiché è ricco di fibre, potassio, fosforo, calcio; ha una quota proteica elevata (15.1%) contenente due aminoacidi essenziali: l'acido glutamico e la leucina. Inoltre contiene anche il triptofano che aiuta il buon umore.

Fonti: CREA – Centro Ricerca Alimenti e Nutrizione

### *Modalità di consumo*

La cottura base è estremamente semplice: non è necessario l'ammollo, ma solo una bella sciacquata; in acqua bollente salata cuoce in 25 minuti; può essere scolato e consumato tal quale, oppure condito, sia caldo che freddo, come si farebbe per la pasta e il riso. In questo caso i chicchi rimarranno ben sodi e separati.

Si può anche cuocere ponendolo direttamente in acqua fredda, coperto d'acqua per 3-4 cm (circa due falangi di dito), e dalla ripresa del bollore cotto in circa 15-20 minuti. In questo caso l'acqua sarà assorbita dai chicchi, che risulteranno più morbidi e cremosi, ottimi per farrotti, sformati, polpette.

## *Qualche esempio....*

Essenziale. Semplicemente bollito e condito con Olio Extra Vergine crudo, e magari un trito di erbe fresche come prezzemolo, menta, maggiorana, timo o basilico, si accompagna con verdure cotte o crude.



Insalate di Farro. Bollito e scolato, il Farro Dicocco di Nonno Berto può essere condito con tante verdure cotte e crude secondo la stagione.



Il Farro Saltato. Una volta cotto e scolato, il Farro Dicocco di Nonno Berto potrà essere saltato con condimenti e spezie a vostra fantasia. Ad esempio con aglio e salvia; con gli asparagi; con aglio, peperoncino e cime di rapa; con verza e cumino; con cipolla, salvia e zucca al forno; con

prezzemolo e zucchine... e qualsiasi cosa stuzzichi la vostra curiosità e i vostri gusti.



Per realizzare un saporito Farrotto, potrete procedere come siete soliti fare con il riso, calcolando in questo caso, cuocendo con il condimento, un tempo di cottura del Farro di circa 30-35 minuti.

***Insomma... Versatile, saporito, economico, ecologico, locale e sano!***

Cosa si può chiedere di più ad un cereale?

Per ogni ulteriore informazione, consultate il sito: [agricolalemacchie.weebly.com/nonnoberto.html](http://agricolalemacchie.weebly.com/nonnoberto.html)

Scriveteci, fateci conoscere le vostre ricette e inviateci le vostre foto a: [agricolalemacchie@gmail.com](mailto:agricolalemacchie@gmail.com)



Con sapore,

Primiana e Alberto

(Agricola Le Macchie e Nonno Berto)