

Il chicco di farro.

Oblungo, di colore marrone ambrato, con il dorso gibboso ed il ventre piatto e percorso da un solco longitudinale al centro: è il chicco di farro, alimento ampiamente adoperato in passato nella nostra penisola.

E' reperibile in più specie appartenenti alla famiglia delle Graminaceae: il farro piccolo o *Triticum Monococcum*, il farro comune o *Triticum dicoccum* ed il farro grande o *Triticum spelta* o semplicemente *Spelta*.

Il farro è una pianta annuale estremamente adattabile: resiste ai climi rigidi, conquista anche terreni poco fertili ed inospitali.

Le sue spighe lasciano spontaneamente cadere a terra, per la semina, i chicchi già maturi.

Ogni chicco è ricoperto da una glumetta, cuticola esterna, robusta e strettamente adesa ai tessuti più profondi, che lo protegge naturalmente dall'attacco di insetti ed altri agenti patogeni rendendo inutile l'uso di pesticidi od altri prodotti chimici.

Originario probabilmente dell'Asia minore, pare venisse coltivato nella fertile Mezzaluna tra i fiumi Tigri, Eufrate, Giordano e Nilo, già nel Medio e Tardo Neolitico.

Si diffuse successivamente in Egitto, Grecia, nelle regioni dell'Appennino centrale e nell'intera Europa.

Per i Romani era dotato di sacralità e rappresentava il mezzo di scambio adatto per sigillare cerimonie religiose e riti come quello del matrimonio.

Viene raccolto immaturo, lasciando asciugare sulla spiga i chicchi, poi trebbiati e lavorati.

E' reperibile in commercio come prodotto integrale, perlato o semiperlato, decorticato, intero, spezzato, trasformato in farina o in successivi prodotti di lavorazione.

Il contenuto dei suoi chicchi è rappresentato da un'importante quota, superiore a quella del frumento, di carboidrati complessi, proteine, tra le quali i precursori del glutine, fibre, vitamine del complesso B e sali minerali.

Sono presenti anche mucopolisaccaridi, tra i quali sono stati isolati glucosidi cianogenici ad attività stimolante il sistema immunitario, utili per favorire il corretto metabolismo del colesterolo e la fluidità del sangue.

Dott. ssa Caterina Origlia-www.dottssacaterinaoriglia.com