

FARRO

Progenitore del grano, ma più rustico e a spiga più alta del grano stesso, il farro veniva usato già dagli antichi romani (da cui la parola “farina”) e nell’Europa medioevale (documenti degli archivi di San Pietro in Perugia riportano che il farro veniva coltivato nel 1300 proprio qui in contrada San Biagio della Valle), inoltre veniva raccomandato da Suor Ildegarda nel 1200 per le sue qualità curative (R. SCHILLER, *Le cure miracolose di Suor Ildegarda*, Casale Monferrato (AL), 1994, Edizioni Piemme, p. 36).

Il nostro farro, di varietà **dicoccum** (di Monteleone d’Orvieto), molto indicato per la pasta (esiste anche la varietà *spelta*, più adatta per la panificazione), viene seminato a metà novembre e trebbiato a fine luglio. Avendo una spiga molto alta, questo cereale è particolarmente adatto a soffocare le erbe infestanti primaverili.

A Torre Colombaia potrete trovare:

FARRO DECORTICATO

Il farro “**vestito**”, come il miglio e l’orzo, viene conservato in silos aziendali sotto azoto e portato di volta in volta a decorticare presso gli impianti di fornitori certificati bio, da cui esce in chicchi interi e puliti.

Suggerimenti per la cottura

lavare accuratamente i chicchi in acqua fredda e tenere in ammollo per una notte, successivamente mettere sul fuoco con l’acqua dell’ammollo (in quantità pari al doppio rispetto al volume del farro), salare e portare a bollore, quindi coprire con un coperchio e far cuocere a fuoco dolce per '40 - '50.

Si può cuocere anche senza ammollo, ma i tempi di cottura sono un po' più lunghi.

FARRO PERLATO

Il farro perlato viene privato di molta parte della sua buccia. Cottura del farro perlato: cuocere come il decorticato, ma senza ammollo e per un tempo di circa 20-25 minuti.

FARRO SPEZZATO (FARRICELLO)

È il tipo più semplice e rapido da cucinare, si usa per fare la pappa di farro spezzato, la “puls” degli antichi romani. L’operazione di spezzatura del chicco avviene in azienda con una macchinetta chiamata *Niagara* (perché appunto macinando grossolanamente in pezzetti fa un rumore forte come quello di una cascata).

Suggerimenti per la cottura

Cuocere senza ammollo, come una minestra.

FARINA DI FARRO

La versione integrale, macinata nel molino a pietra di Torre Colombaia, e quella setacciata, macinata presso la ditta Molini del Conero (Osimo – AN), vengono conservate, appena macinate, nella nostra cella frigorifera e possono essere usate ottimamente per preparare torte dolci, paste frolle, biscotti, pasticcini, crostate, pane, pizze, ecc.

PASTA DI FARRO

I nostri **chitarrini integrali** sono lavorati in pastifici artigianali, con metodo tradizionale, trafilati in bronzo, a lenta essiccazione (li potrete gustare al nostro agriturismo).

GALLETTE DI FARRO

Ottime come snack fuori pasto o come sostituto del pane.



RICETTE

Una volta cotto, il farro si può condire con sugo di pomodoro o altra salsa a piacere, oppure ripassare in padella con un soffritto di cipolla o verdure. Di seguito trovate due suggerimenti per gustare questo buonissimo cereale.

INSALATA DI FARRO

(per l'estate)

Simile all'insalata di riso. Lasciare raffreddare il farro, cotto secondo la ricetta base. Aggiungere pomodorini, mozzarella a pezzetti, olive, tonno, carciofini, alici, semi di girasole, porro a pezzettini. Condire il tutto con abbondante olio extravergine d'oliva o olio di girasole spremuto a freddo.

