

IL FARRO

Nella letteratura ne parlano lo scrittore cartaginese Magone, il vecchio Catone del "De re rustica", il dottorissimo Varrone nel "De agricultura" e lo spagnolo Columella oltre all'enciclopedico Cornelio Celso e Plinio, il Vecchio. E' il più antico dei cereali conosciuti dall'uomo; ne ha condizionato la sua evoluzione ed è stato il più considerato da poeti e legionari. Le sue origini, suffragate da reperti archeologici rinvenuti in Turchia, lo datano a 12'000 anni a.C. ed uno scritto di Palladio tradotto nel 1305 dal bolognese Crescenzi lo definisce così: *"il farro è quasi simile allo spelta, ma è più grosso in erba e nel granello, si semina nel tempo del grano e dello spelta, mietesi e mondasi come il grano, è di temperata compressione, ed è cibo buono ai sani ed agli infermi, ed assai nutrica e conforta e genera buon nutrimento ed è anzi stitico che purgativo"*.

Sfamò etruschi, egiziani, e poi soldati romani alla conquista dell'impero. Non veniva utilizzato solo dalle truppe in guerra, aveva una funzione propiziatoria nei matrimoni, veniva usato come moneta e poi in granelli misto al sale per formare la "mola salsa" donde il verbo immolare poiché la mola salsa si gettava tra le corna degli animali da sacrificare agli dei. Poi, man mano negli anni sono state scelte colture più redditizie e molto più produttive come grano e riso.

La coltivazione è quasi scomparsa negli ultimi anni a seguito dell'avvento della chimica e dei fertilizzanti in agricoltura. I nostri antenati ne scoprirono subito le qualità, ma la scienza, con le ricerche per opera dell'inglese Alien, oggi lo indica con un contenuto di magnesio, nelle farine, del 40% in più rispetto agli altri cereali. Da qui il nome di "magnet", magnete della vita. Quindi non solo le virtù delle sue particolari fibre e dei minerali, ma la presenza di questo importantissimo elemento che entra come attivatore in molti processi enzimatici coinvolti nello scambio di energia.

C'è farro e farro

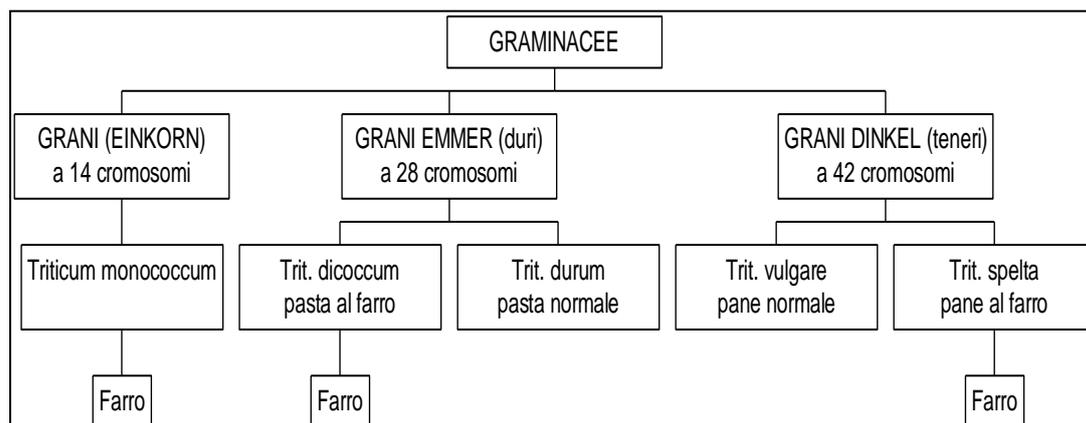
Vediamo ora di esaminare la classificazione del farro in relazione alla grande famiglia delle graminacee, ed inoltre quali sono i diversi tipi di farro.

Esistono 16 specie cosmopolite di frumenti (o grani) le quali sono tutte riunite sotto il nome di tritico, che è un genere di piante della famiglia delle graminacee (dal latino appunto "triticum" = frumento). Tali specie sono accomunate in quanto hanno caratteristiche simili, cioè presentano radici che si sviluppano dall'embrione durante la germinazione e radici avventizie emesse più tardi dai primi nodi dello stelo;

l'infiorescenza è una spiga composta e i frutti sono a cariosside ovoidale. Tutte le varietà di grano o frumento sono classificabili in tre gruppi a dipendenza della quantità di cromosomi. Il primo gruppo sono i grani a 14 cromosomi di cui fa parte un primo tipo di farro denominato "triticum monococcum". Il secondo gruppo comprende tutti i grani a 28 cromosomi e sono i grani usati per pastificare o meglio denominati, "grani duri". E qui troviamo quello che è sempre stato definito il "vero farro" e cioè il "triticum dicoccum" la cui coltivazione oggi è riservata soltanto in poche zone della terra, specialmente in un clima caldo.

Ricordiamo che per quanto riguarda l'Europa la coltivazione dei triticum dicoccum avviene prevalentemente nel centro Italia ovvero nella zona di Pesaro, Toscana e Abruzzo. Questo tipo di farro è un vero e proprio concentrato di "benessere" ed è il famoso farro utilizzato dai guerrieri romani.

Nella terza categoria troviamo i grani a 42 cromosomi denominati "grani Dinkel", i quali si prestano magnificamente alla panificazione in quanto la loro farina risulta essere più tenera (infatti sono anche denominati grani teneri). In questa categoria troviamo il comune grano il cui prodotto finale lo troviamo sulla tavola di tutti i giorni sotto forma di pagnotta, sfilatino, rosetta, ecc. (triticum vulgare). Ma in questa categoria troviamo anche l'ultimo tipo di farro esistente, denominato "triticum spelta" o "farro del nord", coltivato nel centro e nel nord-est Europa. Troviamo anche delle coltivazioni nella Svizzera tedesca. In definitiva qual è il fattore che distingue il farro dagli altri tipi di grano? La risposta risiede nel fatto che il farro è il gruppo di frumenti vestiti in contrapposizione ai frumenti a cariosside nuda.



Commercialmente parlando esistono pure paste alimentari fatte con la farina di spelta, ma esse risultano meno gustose, meno proteiche e non tengono facilmente la cottura.

L'ideale sarebbe consumare la pasta al farro fatta con il "triticum dicoccum". E' di gran lunga più nutriente, più gustosa e di facile preparazione. E' possibile anche trovare, anche se più di rado, il pane fatto con quest'ultima qualità di farro, esso risulta buono, ma di consistenza compatta e più difficile nella masticazione. Mentre il pane preparato con il 100% di farina di spelta, utilizzando la lievitazione naturale (pasta acida) è una vera specialità alimentare, buono, nutriente e facilmente digeribile.

Esistono molte ricette che fanno uso del farro, sia in minestre che in insalate, utilizzando il chicco intero, ricco di fibre e vitamine in particolare quelle del gruppo B nel suo strato esterno, come pure di proteine e di acidi grassi essenziali, contenuti nel germe.

Per chi soffre di allergie alimentari o ha una digestione lenta, il farro è molto indicato: dà forza ed energia senza appesantire.

Farro: il cereale incontaminato

Ovunque guardiate, qualunque testo consultiate troverete sempre note rimarchevoli concernenti il farro o grano dell'antichità. Qui di seguito voglio riportare un estratto dal libro di Johanna Paungger e Thomas Poppe "Servirsi della luna" i quali a proposito del nostro "cereale d'oro" dicono:

"E' strano che il farro abbia perso terreno visto che per millenni l'uomo si è nutrito di questo prezioso cereale definito anche "cereale per l'uomo" dalla grande Santa naturalista e mistica del Medioevo, Hildegard von Bingen (1098-1179).

Non vogliamo ora tessere le lodi del farro, ma qualche accenno a questo "farmaco" naturale incuriosirà di certo. La fonte delle informazioni che seguono sul farro è un contadino di nostra conoscenza esperto nella coltivazione di questo cereale. Il farro contiene tutti gli elementi nutritivi di cui l'uomo ha bisogno ripartiti in modo armonioso ed equilibrato in tutto il chicco (non esclusivamente nella pula come succede per altri cereali). Il valore nutritivo viene preservato intatto anche dopo la macinazione. Nei bambini nutriti esclusivamente con farro e acqua non è stato riscontrato nessun tipo di carenza rispetto ai bambini nutriti con il latte. Una dieta a base di farro è inoltre particolarmente indicata per gli ammalati. In contrapposizione alle altre varietà di cereali, il farro è geneticamente sano, il suo valore nutrizionale e la sua forza interna sono migliori. I chicchi possono essere usati per la semina mentre ciò non è possibile per i cereali più comuni. Il farro è resistente alla radioattività ed agli elementi tossici dell'ambiente grazie agli strati protettivi in cui è racchiuso. E' l'unico prodotto agricolo ad essere rimasto immune alle radiazioni della catastrofe di Cernobyl"

Proprio in questa epoca di fine millennio stiamo riscoprendo la natura della più antica tradizione alimentare di cui il farro merita senza dubbio un posto da Re.

EFEA - TERAPIE NATURALI