

LEILA SEGONI\*

*IL FARRO:  
ALIMENTO ANTICO E SALUTARE*

Il farro può essere considerato uno dei più antichi cereali coltivati dall'uomo fin dal periodo neolitico. Alcuni rinvenimenti archeologici effettuati in Mesopotamia, Egitto e Siria confermano che la sua coltivazione veniva praticata già 5.000 anni a.C. e successivamente venne utilizzato dalle civiltà mediterranee fino ad arrivare ai Romani, per i quali rappresentò l'elemento primario per riti propiziatori o cerimonie religiose. Il farro viene menzionato anche nella Bibbia: Ezechiele, profeta ebreo del VI sec. a.C., lo usava come uno degli ingredienti per il suo pane.

In Italia le notizie sulla sua coltivazione risalgono alla letteratura latina d'epoca pre-imperiale. Il farro costituiva la base della dieta alimentare degli antichi Romani e delle popolazioni sottomesse. Nella cucina romana era spesso utilizzato nella preparazione della *Puls*, una sorta di polenta o di zuppa ottenuta con farina di farro frantumato con rudimentali mortai di pietra, cotto in acqua, in brodo o nel latte.

Plinio nei suoi scritti, riferendosi ad un'affermazione di Verrio Flacco, precisa che "*il popolo romano fece uso esclusivamente di farro per trecento anni*" (Plinio, *Naturalis Historia*, XVIII, 62). Lo scrittore latino osserva inoltre che le specie di frumento più diffuse e più robuste sono le specie di farro in grado di sopportare sia i luoghi più freddi e i terreni meno lavorati, che quelli molto caldi e poveri d'acqua. Nella cultura romana non mancano accenni al farro per lo svolgimento dei riti sacri, in quanto si riteneva che il cereale stesso fosse protetto dalla Dea Cerere, una divinità materna della terra e della fertilità. L'importanza storica di questo cereale è testimoniata anche dal matrimonio rituale romano, la *confarreatio*, in cui gli sposi offrivano a Giove una focaccia di farro, simbolo di vincolo legale e patrimoniale, oltre che mezzo necessario per favorire la buona sorte.

---

\* Azienda Monterosso.

Nel corso della seconda metà del XX secolo, in seguito alla modernizzazione dell'agricoltura e al cambiamento delle abitudini alimentari, il farro è gradualmente scomparso ed è stato sostituito dal grano che ha una resa per ettaro maggiore almeno il doppio – dunque è più redditizio –, ma la principale causa del declino della coltivazione è da attribuirsi alla cariosside vestita dalle glume e dalle glumelle per il cui distacco si rende necessaria una successiva lavorazione dopo la trebbiatura meccanica: il farro va decorticato e necessita di macchinari impegnativi simili alle macchine del riso.

A partire dagli anni '80 si è andata affermando una maggiore consapevolezza da parte sia del mondo scientifico che agricolo, del valore della diversità genetica e della necessità di salvaguardare l'agrobiodiversità. Sono cambiati gli obiettivi strategici delle politiche di sviluppo agricolo che hanno tenuto in considerazione: la maggiore sensibilità dei consumatori nei confronti della qualità degli alimenti, l'incremento di diete alternative e più salutistiche, la riscoperta di cibi tipici, la necessità di diversificare le produzioni agricole, l'introduzione di sistemi agricoli a basso impatto ambientale ed ecosostenibili, la diffusione dell'agricoltura biologica, portando a provvedimenti di politica agraria volti a diversificare gli indirizzi produttivi, al recupero di aree marginali e svantaggiate, ad una sempre maggiore sensibilità nei riguardi della conservazione di specie agrarie a rischio di estinzione o di erosione genetica e a nuove e concrete opportunità legate al recupero di tradizioni e di valori storico-culturali. Tutto ciò ha favorito il ritorno in coltivazione di molte specie minori, tra cui per l'appunto il farro.

Se mettiamo a confronto il farro e il grano, il farro vince di gran lunga per il carattere naturalmente biologico. Infatti ben si adatta ai terreni poveri di nutrienti, resiste alle basse temperature e ai parassiti, non necessita di pesticidi né di altri trattamenti chimici, essendo una pianta robusta; inoltre primeggia per le sue straordinarie proprietà organolettiche e nutraceutiche.

Le Marche hanno dimostrato di essere una terra ideale per la sua coltivazione. Il farro ha un elevato contenuto proteico, è un alimento dal notevole valore nutrizionale, è ricco di sali minerali, magnesio, rame, fosforo, zinco, contiene vitamine ed è povero di grassi, per questo motivo ha un alto valore dietetico e il suo consumo è consigliato in caso di diete ipocaloriche (100 grammi di farro apportano 340 Kcal). È ricco di ferro e di calcio dieci volte di più del grano, contiene fibre che regolarizzano e non irritano l'intestino, dunque risulta un alimento molto digeribile ed è indicato per l'alimentazione dei bambini, degli anziani, degli sportivi e delle donne in gravidanza, perché previene l'ipertensione gravidica in virtù del basso contenuto di sodio. Ha tracce di glutine e non fa picco glicemico, quindi è adatto per

i diabetici. È altresì consigliato a chi desidera tenere sotto controllo il peso e a chi vuole fare prevenzione cardiovascolare e oncologica. Inserire il farro nell'alimentazione quotidiana significa rieducare il nostro organismo ad una dieta sana, naturale ed equilibrata.

Con il termine farro, oggi considerato cereale minore, sono indicate tre specie di grani vestiti (ovvero dotati di glume e glumelle come il riso, l'orzo e l'avena): il *Triticum monococcum* o farro piccolo, il *Triticum dicoccum* o farro medio più vocato alla pastificazione e lo *Spelta* o farro grande. Non esistono dati specifici sulle coltivazioni di farro in Italia perché nelle statistiche il dato è aggregato nella voce "altri cereali". Si stima una superficie di circa 5.000 ettari di farro con un piccolo incremento ogni anno, un migliaio di ettari per lo *Spelta* e poche decine per il *Monococcum*.

Il farro ha un *habitus* invernale e viene seminato nei mesi di ottobre-novembre sui terreni in una fascia altimetrica che varia tra i 300 e i mille metri sul livello del mare; la raccolta avviene in estate, nel mese di luglio.

Circa 30 anni fa, grazie alle indiscusse capacità imprenditoriali di mia madre, la signora Lea Luzi, è nata la "Monterosso", un'azienda agricola-biologica specializzata nella produzione e nella commercializzazione del farro.



Immagine di un campo coltivato a farro dall'Azienda Monterosso nell'entroterra marchigiano.

L'azienda agricola forestale "Monterosso", situata nelle Marche, nel comune di San Lorenzo in Campo, coltiva nei suoi terreni di circa 500 ettari, la varietà più antica e nobile del farro: il "*Triticum dicoccum*".

La "Monterosso" è l'unica realtà a produrre la qualità più pregiata di questo cereale, perché il seme è stato selezionato per dieci anni in collaborazione con il Cermis di Macerata (Centro di Ricerca e Sperimentazione per il Miglioramento Vegetale) e viene costantemente riportato in purezza.



Il 5 gennaio 2009 l'azienda ha ottenuto dal Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali (MIPAAF), l'attestato di brevetto per varietà vegetale "Monterosso Select", idoneo per le sue caratteristiche agronomiche e qualitative per la produzione della pasta. L'azienda è gestita da sistemi di autocontrollo interno nell'ambito del processo di filiera, ai sensi della norma HACCP. Oltre alla certificazione biologica, la Monterosso ha ottenuto anche le certificazioni BRC Global Standard, IFS Food e la certificazione Kosher-IKU. La "Monterosso" dispone di un impianto specializzato per la trasformazione del cereale, provvedendo alla politura, decorticatura e perlatura, fino alla produzione della farina al 100% di farro, ottenuta con molino a pietra, garantendo un controllo accurato della filiera. Il farro prodotto dalla "Monterosso" rientra tra i prodotti tipici marchigiani riconosciuti dalla Regione Marche, "Il farro delle Marche". La tracciabilità e la rintracciabilità del prodotto sono le basi del valore "Monterosso", valore che è assolutamente avvertibile anche dal consumatore meno scrupoloso ed informato.

Molteplici sono le specialità "Monterosso" ottenute con farina al 100% di farro: la pasta è essiccata per tre giorni a bassissima temperatura (38-42 gradi) e prodotta con trafilé di bronzo, un processo questo che la rende sensorialmente molto saporita, gustosa, consistente ed elastica, in grado di mantenere la cottura in maniera ottimale.

Attraverso anni di lavori la "Monterosso" è riuscita ad entrare nel mondo della biodiversità, ottenendo molti riconoscimenti sia a livello nazionale che internazionale, tra cui il premio EXPO 2015 che l'ha decretata come la migliore rappresentante nazionale per la produzione e trasformazione del

farro. In questa occasione abbiamo partecipato, presso Palazzo Italia, alla mostra fotografica su “Quando la pasta parla”, presentando una sequenza di scatti che ripercorrono allegoricamente la storia dell’umanità.

La Monterosso, negli anni, ha anche promosso numerose iniziative di carattere salutistico e nutrizionale in collaborazione con l’Università Politecnica delle Marche e con il Prof. Pompeo d’Ambrosio, specialista in cardiologia, medicina dello sport e medico fiduciario FIDAL.

Allo scopo di divulgare e comunicare il prodotto, nell’anno 2001 è stata creata la “Farroteca”, primo ed unico agriturismo in Italia interamente dedicato al farro, luogo d’incontro per gli appassionati della cucina genuina e di qualità.



Una selezione dei prodotti dell’azienda “Monterosso”, che vengono proposti nei menù della Farroteca.

Per concludere, il mio impegno è quello di portare avanti la tradizione di famiglia, dedita all’agricoltura da centinaia di anni, fin dal lontano 1600. Non bisogna dimenticare che quello che facciamo e diciamo diventerà tradizione per chi verrà dopo di noi. Però in questo non ci si deve accontentare di trasmettere ciò che si è ricevuto e che rappresenta senz’altro l’eredità del passato, si deve aggiungere del nuovo e questo è il mio augurio per il futuro.