

MASSIMO FIORANI*

*IL FARRO:
LA NOSTRA STORIA, LA NOSTRA PASSIONE*

Ho dedicato 28 anni di lavoro al farro e trovarmi qui a questo convegno, dove il farro è protagonista, è per me motivo di onore e di emozione.



In questi due giorni dedicati al farro abbiamo sentito quanto sia stato importante per la nostra civiltà.

Il farro, padre di tutti i frumenti, è stato il primo cereale coltivato dall'uomo più di 12.000 anni fa. Ha avuto origine in Mesopotamia, nella mezzaluna fertile (oggi la zona tra Iran, Iraq e Siria): qui l'uomo diventa agricoltore e nomade, si sposta e porta con sé le proprie riserve di cibo diffondendo il farro in parte dell'Asia, in Africa e in Europa, dove poi i Romani avranno un ruolo importantissimo per la sua ulteriore diffusione in tutto l'Impero.

* Azienda Prometeo Srl.



Il farro è un frumento vestito: alla trebbiatura, le glume e le glumelle restano aderenti alla cariosside.

Esistono 3 specie di farro:

- il farro monococco *Triticum monococcum*, il più antico, il capostipite, la cui coltivazione risale a 12.000 anni fa;
- il farro dicocco *T. dicoccum*, comparso 8.000 anni fa;
- il farro spelta *T. spelta*, comparso 6.000 anni fa.



Il grano duro (*T. durum*) e il grano tenero (*T. aestivum*) arrivano circa 4.000 anni fa e a differenza del farro, le loro glume e glumelle, durante la fase di maturazione si aprono da sole, permettendo una facile separazione dal chicco.



Questa caratteristica di granella nuda ha permesso all'uomo di evitare il faticoso lavoro della sbramatura (decorticazione), facilitando la diffusione del grano e il progressivo abbandono del farro.

Oggi però sappiamo che il farro è in grado di soddisfare alcune delle moderne esigenze della nostra attuale società. Cito le due più importanti:



La prima riguarda la riduzione dell'impatto ambientale. Il farro è una pianta particolarmente rustica, con una bassa richiesta nutrizionale ed elevata competitività con le piante infestanti, proprietà che lo rendono un'importante risorsa per l'agricoltura biologica e per la coltivazione delle aree agricole marginali come l'entroterra marchigiano e tutta la dorsale appenninica.



La seconda riguarda il carattere nutrizionale. Il farro ha un basso contenuto di glutine e – cosa ancora più importante – ha un glutine poco tenace, (soft) che, insieme al basso indice glicemico, lo rende più digeribile rispetto alle moderne varietà di grano duro e tenero.

Quindi si può parlare di salvaguardia dell'ambiente e benessere personale.

La sfida di Prometeo, restituire al farro il posto d'onore tra i cereali, inizia nei primi anni novanta, periodo che vede anche gli albori dell'agricoltura biologica. In quegli anni si iniziavano a delineare un nuovo sistema di coltivazione e un nuovo mercato, nascevano idee e aziende con l'utopia di cambiare un sistema produttivo miope e poco rispettoso dell'ambiente e del futuro del pianeta.



Tutti gli studi, le ricerche e gli sviluppi agronomici dei decenni precedenti erano indirizzati verso il sistema produttivo di agricoltura intensiva, basato sull'utilizzo della chimica e la massimizzazione delle rese. Il farro ha invece – come detto – le caratteristiche agronomiche che si adattano all'agricoltura a basso impatto. Le attività iniziali di recupero sementi e di collaborazione diretta con gli agricoltori per la coltivazione del farro, sono rimaste memorizzate nel nostro “DNA aziendale”.



La ricerca: ogni anno proseguiamo con il nostro lavoro di ricerca e attività sementiera per monitorare e valutare le numerose varietà di farro e

moltiplicare la semente di quello di nostra proprietà. Le prime 3 varietà di farro iscritte al registro varietale nazionale ed europeo sono di Prometeo (Zefiro, Yakub e Rossorubino).



La filiera: tutta la materia prima acquistata proviene dai produttori agricoli con i quali abbiamo stipulato un contratto di coltivazione e fornito semente di nostre varietà. Un sistema di approvvigionamento molto impegnativo che ci impone una programmazione a lungo termine, ma garantisce una tracciabilità reale, precisa ed affidabile.



La macinazione: per la trasformazione di una materia prima così preziosa, coltivata con attenzione e professionalità dai produttori agricoli nostri partner, abbiamo scelto di utilizzare le macine in pietra naturale.

Due blocchi di pietra creati da madre natura, che una volta estratti e scolpiti per diventare macine hanno bisogno di essere costantemente battuti; la battitura serve a rinnovare il “taglio di macinatura” e a non riscaldare la farina. Proprio come la lama di un coltello, che se ben affilata taglia con facilità al primo passaggio. La farina macinata con temperatura inferiore a

38-40 °C preserva e mantiene inalterate tutte le caratteristiche nutrizionali della granella.

Per valorizzare e diffondere ulteriormente il farro, abbiamo pensato di ricorrere al cibo più famoso e diffuso al mondo, la pizza: da qui il Progetto Pizza Farro Monococco.



Dal 2019 in collaborazione con NIP Food (Nazionale Italiana Pizzaioli), società di formazione per professionisti pizzaioli e panificatori, vincitrice di 8 Guinness World Records – dalla pizza gluten free più larga (54 metri di diametro e 1.261 metri quadrati di superficie, Roma 2012) a quella più lunga del mondo (1.595 metri di lunghezza, Milano Expo 2015) – organizziamo corsi gratuiti per insegnare le più appropriate tecniche di impasto per gestire al meglio le nostre farine di farro.



Le conoscenze tecniche e professionali di NIP Food nel campo della panificazione ci hanno permesso di ottenere grandi risultati nella realizzazione degli impasti, un lungo percorso di produzione iniziato dalla ricerca varietale.



Per concludere, il nostro motto è “mangio quindi sono”, perché se è vero che siamo ciò che mangiamo, è fondamentale che le aziende agroalimentari diano importanza alla salvaguardia delle proprietà nutrizionali dei prodotti trasformati.