

# I Cereali



## Farro Perlato Biologico

Il farro perlato si ottiene con una seconda lavorazione dove viene scalfita o parzialmente eliminata la glumetta.

**CARATTERISTICHE:** Il farro viene utilizzato molto dagli atleti in quanto è capace di migliorare la resa agonistica; contiene vitamine A, B, C, E, ferro, calcio, potassio, magnesio, fosforo, rame, manganese e il 30% in più di proteine del grano. Favorisce la coagulazione del sangue, stimola il sistema immunitario è particolarmente indicato agli astenici e ai demineralizzati.

**CONSIGLI COTTURA:** non necessita di ammollo e cuoce in 50 minuti, aggiungere il sale solamente durante gli ultimi 15 minuti di cottura. Si utilizza per la realizzazione di insalate fredde di farro (particolarmente adatte per la stagione estiva) o per "Farrotti" sostituendo il farro al riso nelle più comuni ricette di risotti.



*Per conservare inalterate le caratteristiche organolettiche del prodotto, lo sigilliamo in confezioni contenenti atmosfera protettiva.*



## Farro Decorticato Biologico

**CARATTERISTICHE:** Il Farro, dopo la raccolta è rivestito da brattee di consistenza cartacea non commestibili, queste vengono rimosse mediante un processo meccanico che si chiama decorticatura, di fatto il farro decorticato così ottenuto, può essere definito integrale perché mantiene integra la glumetta (pellicola esterna del chicco ricca di fibre). È il cereale meno calorico in assoluto, ricco in fibre regola l'appetito e il transito intestinale; inoltre aiuta la pulizia meccanica dei denti e protegge dalla carie. Il colore è caratteristico, regolare e omogeneo. Sapore delicato, naturale e gradevole, tipico.

**CONSIGLI COTTURA:** Tenere a bagno per 4-6 ore prima di cucinarlo in abbondante acqua per circa 50 minuti, aggiungere il sale solamente durante gli ultimi 15 minuti di cottura. Per la preparazione di zuppe si possono mettere a cuocere insieme al farro anche (cipolle, carote, sedano, patate, tagliate a dadini, aggiungendo olio extravergine a cottura ultimata).

