



tutto teff

The image features a dark, textured background with a scalloped white border. In the upper center, there is a circular pile of whole, reddish-brown teff grains. In the lower center, there is a pile of fine, light-brown teff flour. The word 'teff' is written in a white, elegant cursive font on the left side of the image.

teff

Il **teff** è un cereale privo di glutine originario dell'Africa nord-orientale (Etiopia - Eritrea) e del sud-ovest dell'Arabia. Si hanno notizie di questo antichissimo cereale già dal 4000 a.C. Il chicco del teff è piccolissimo e proprio per la sua dimensione non è possibile separare il germe dalla buccia pertanto nella macinatura viene mantenuto l'intero seme permettendo alla farina ottenuta di avere un altissimo valore nutrizionale. Si ritiene che le brillanti prestazioni degli atleti etiopi in corse a lunga distanza siano da attribuire anche al consumo giornaliero di teff sotto forma di injera, tipico pan focaccia etiopico. Il gusto del prodotto finito risulta essere dolce, rustico e morbido al tempo stesso.