



farrok

*il pane di farro integrale
leggero e naturalmente gustoso!*



IL FARRO è la prima forma di frumento coltivata dall'uomo in epoca preistorica. La zona di origine è molto probabilmente l'attuale Turchia.

Si distinguono tre tipi di farro: farro piccolo o monococco, farro medio o dicocco e farro grande o spelta.

In Italia è coltivato principalmente tra Emilia e Liguria (in Garfagnana), Toscana, Umbria e Lazio.

È una pianta che si adatta anche ai terreni poveri ed è in grado di resistere alle basse temperature. Il farro ha un elevato contenuto proteico ed è, inoltre, povero di grassi e molto ricco di fibre, di vitamine e sali minerali.