



PSR Campania 2014-2020 - Sottomisura 10.2.1 RGV – Progetto “ABC”, CUP B24I19000380009



## Farro Dicocco



### Areale di coltivazione

Aree interne della Regione Campania.

### Notizie storiche

Il farro è un “grano antico” che in passato ha rivestito una notevole importanza nelle diete di tutto il mondo, inclusa la dieta Mediterranea che, negli ultimi anni, sta riscuotendo un notevole successo.

La coltivazione del farro dicocco iniziò già nel quarto millennio a.C. in Egitto e, successivamente, arrivò in Italia diffondendosi nel mondo come il cereale più coltivato per tutto il periodo romano e nel Medio Evo, cioè fino alla scoperta dell’America, in quanto venne sostituito sulle tavole dal mais importato dal suddetto continente.

### Descrizione

Pianta erbacea appartenente alla famiglia delle *Poaceae*, genere *Triticum*, specie *dicoccum*. Il culmo si presenta sottile, spiga di modeste dimensioni e aristata, glume di colore variabile, cariosside a frattura tendenzialmente vitrea. Le cariossidi presentano ancora le glume o glumette, perciò, prende il nome di “frumento vestito”. Il chicco del farro dicocco presenta minori quantità di glutine e contiene maggior tenore di sali minerali. Inoltre, il farro dicocco presenta struttura e organizzazione dell’amido differenti rispetto al grano, e ciò ne modifica la velocità di digestione e l’indice glicemico.

### Tecniche di coltivazione

L’epoca di semina è principalmente quella autunnale in Italia Meridionale, con un’epoca ottimale che va dalla terza decade di novembre fino alla prima decade di dicembre. La semina viene eseguita a file distanziate tra loro di circa 12 cm oppure a spaglio. La raccolta viene eseguita da metà luglio a metà agosto, a seconda degli areali di coltivazione.

### Consumo del prodotto

Ottimo per insalate fredde e risotti ai funghi porcini.

