

Le ricette del nutrizionista Angelo Persico

Il più antico tipo di frumento coltivato dall'uomo:

Il Farro

Oggi parliamo del farro, un cereale appartenente alla famiglia delle graminacee che è il più antico tipo di frumento coltivato dall'uomo (addirittura il suo utilizzo si fa risalire al neolitico). Il farro è un nutrimento interessante, poiché contiene un buon quantitativo di vitamine, soprattutto vitamina A, B, C ed E; ma è anche ricco in sali minerali, specialmente calcio, sodio, fosforo, magnesio e potassio. La caratteristica che più di tutte lo rende singolare è sicuramente la presenza di selenio e acido fitico che contrastano l'azione dei radicali liberi, e quindi si pongono come nemici dell'invecchiamento cellulare. Spesso mi trovo a consigliare ai miei pazienti che soffrono di stitichezza il farro integrale, che aiuta ad apportare un ottimo quantitativo di fibra alimentare, utile per il corretto transito intestinale. Come nutrizionista suggerisco anche di abbinare il farro ad un tipo di legume, questo perché il connubio legumi e cereali è ottimo dal punto di vista proteico: agli aminoacidi presenti nei legumi si associano altri tipi in essi assenti, come gli aminoacidi solforati, che invece sono presenti nei cereali. Questa associazione proteica ha un valore biologico paragonabile a quello delle proteine animali. Per questo motivo, oggi vi propongo: "Farro integrale con piselli e zafferano", un piatto semplice e gustoso, adatto anche a vegetariani e vegani. Di seguito la ricetta (Ingredienti per 2 persone): 1) In una padella aggiungere 1 cucchiaino di olio d'oliva, mezza cipolla tritata e del peperoncino. Dopo qualche minuto aggiungere 80 g di piselli e lasciare cuocere, rigirando di tanto in tanto e aggiungendo dell'acqua. 2) A parte cuocere 100 g di farro integrale in

abbondante acqua. 3) Una volta che il farro è cotto, scolarlo e portarlo nella padella con i piselli. Sciogliere una bustina di zafferano in un mestolo d'acqua e aggiungerlo agli ingredienti. Mescolare il tutto per alcuni minuti a fiamma medio alta. Il piatto è pronto!