



FARRO: digeribilità
assicurata

NUTRI-lipidomica *Nutrizione molecolare e sana alimentazione*



Il farro e le sue proprietà

Il farro è considerato la più antica specie di grano che cresce senza particolari esigenze climatiche e con una elevata resistenza a malattie e condizioni sfavorevoli. Una

delle caratteristiche peculiari di questo cereale è la presenza di involucri glumeali resistenti, che protegge la cariosside, mantenendone i valori nutrizionali e preservandone la freschezza. In particolare, l'**amido del farro è più resistente alla digestione e ciò contribuisce a migliorare il transito intestinale, la glicemia e la colesterolemia**. La farina di farro, inoltre, contiene elevate quantità di aminoacidi, minerali e vitamine e un glutine più digeribile rispetto a quello del frumento.

Abbinare dunque questo prezioso cereale a una serie di altri ingredienti come i grassi buoni del pesce azzurro, dell'olio evo, delle noci e dell'avocado, risulta in una pietanza preziosa per l'equilibrio del nostro assetto lipidico e per la salute delle nostre membrane, con risvolti positivi sia sulla salute cardiovascolare e utile per la prevenzione delle patologie che hanno alla base uno stato infiammatorio cronico. La presenza della polpa di pomodoro fonte di antiossidanti come il licopene, la cui biodisponibilità è ottimizzata dalla cottura in olio evo completa il potere antiossidante di questa pietanza.

Ricetta Nutrilipidomica

Farro allo sgombro in pesto di noci e avocado

Ingredienti (per 2 persone):

- Farro g 160
- Filetti di sgombro fresco g 200

- 20 g di gherigli di noce

- 50 g di avocado
- 20 g di olio evo
- 200 g di pomodori rossi

PROCEDIMENTO

Mettere a bollire, in una pentola, un litro di acqua e cuocervi il farro. Scolare e mettere da parte. Nel frattempo, cuocere i filetti di sgombro al vapore per circa 6-7 minuti, sfilettarli e tenerli da parte.

In una padella aggiungere l'olio evo e far scaldare leggermente con uno spicchio d'aglio, aggiungerci i pomodorini tagliati a metà e privati della pelle, farli scottare leggermente per 4-5 minuti quindi far raffreddare.

In un mixer unire l'avocado a pezzetti e i pomodorini. Frullare bene fino a ridurre in crema. A parte pestare le noci, lasciandole in granella per dare croccantezza al piatto.

A questo punto unire al farro la crema di pomodori e avocado, mescolare bene, aggiungere lo sgombro sfilettato e le noci in granella.

Lasciare raffreddare mezz'ora in frigo e servire.

Valori nutrizionali per ricetta e per persona

	Kcal	Pro- teine	Car- boidrati	di cui Zuc- cheri	Grassi totali	Saturi	Mono- insaturi	Polin- saturi	Cole- sterolo	Fibre
Farro	564,8	26,24	76,83	3,84	3,39	0,65	0,72	2,02		17,12
Sgombro	388	36,2	0,10	0,10	22,3	6,44	8,06	7,82	99,4	
Gherigli	137,2	3,6	0,78	0,44	13	1,24	2,6	9,2		14,38
Avocado	102,5	0,78	0,41		9,81	2,25	6,15	1,41		1,8
Olio evo	180				19,09	3,04	14,62	1,43		
Pomodori	38,6	1,72	4,98	4,86	0,42	0,11	0,07	0,24		2,4
Tot. Per ricetta	1411	68,54	86,1	9,24	68	13,73	32,22	22,12	99,4	35,7
Tot. Per persona	705,5	34,27	43,05	4,62	34	6,86	16,11	11,06	49,7	17,85

Articolo a cura della

Dr.ssa Nicoletta Bocchino – Biologo Nutrizionista

I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.

Fonti:

1. <https://ciqual.anses.fr/>
2. Elena Viganò, Filippo Fiume Fagioli, Simonetta De Leo "Il Farro: nuove sfide per un cereale antico" November 2020 10.14276/1825-1676.2429
3. Francesca Buccella, I macro e micro nutrienti nella frutta secca, disidratata, nei semi oleosi e nei prodotti macinati Nuts for life Ed.

Foto: 123RF Archivio Fotografico: 36815099@handmadepictures /123rf.com |

