



## Il Farro

### Caratteristiche Fisiche

Il farro si differenzia dal frumento perché possiede la cariosside “vestita”, ossia che rimane avvolta dalle glume e dalle glumelle anche dopo la trebbiatura.

Tale caratteristica protegge il chicco nel tempo, ma comporta successive lavorazioni di svestitura e/o decorticazioni per eliminare gli involucri esterni.

A causa del **bassissimo contenuto di glutine** il Farro è un cereale ipoallergenico eccezionalmente gustoso e nutriente.

### Caratteristiche nutrizionali

Il **FARRO** presenta un buon contenuto in sali minerali, vitamine e proteine polifunzionali possiede inoltre un **basso indice glicemico**, **basso contenuto glutinico** e solo 340 Kcal in 100 gr. inoltre contiene un aminoacido essenziale, la metionina, carente in quasi tutti gli altri cereali.

### Benefici

Il Farro è ricco di beta-glucani (gomme naturali con precisa funzione di protezione dell'apparato digerente e di agevolazione della digestione) e il consumo di farro è considerato utile per ridurre il rischio di **diabete di tipo 2**.

Il suo elevato contenuto in fibre ed elementi nutritivi benefici contribuisce alla prevenzione di insulino-resistenza, ischemie e obesità.

Per la sua ricchezza in magnesio porta benefici sul sistema nervoso e muscolare.

Il contenuto in fibre insolubili abbassano la secrezione degli acidi biliari, responsabili della formazione di calcoli.

Lo straordinario contenuto di fibre solubili e insolubili, regolano il transito intestinale, combattendo la stipsi.