

Piccolo Farro Monococco

triticum monococcum



Parliamo di uno dei più antichi cereali addomesticati dall'uomo e rimasto a tutt'oggi in coltivazione.

E' quindi chiaro che le sue caratteristiche siano molto particolari e si manifestano in campo con un accostamento ed una crescita davvero importanti: quel che si nota di più è la grande flessibilità della spiga.



∞ Nutrizione

Il monococco si può definire un cereale **antiaging**, grazie all'elevato contenuto di vitamina E e di carotenoidi, tra cui il beta carotene che è il precursore della vitamina A.

Ha un ottimo contenuto proteico, ma un **bassissimo contenuto di glutine** e l'amido è presente in forma altamente solubile, risultando quindi più digeribile rispetto agli altri grani.

Contiene sostanze rimineralizzanti, soprattutto zinco e ferro.

Quindi le sue caratteristiche sono di essere **nutriente** e **assai digeribile**, utile per la nutrizione dei bimbi, degli adolescenti e di chi mal tollera il glutine. E' bello notare come la flessibilità che il monococco dimostra in campo la si ritrovi anche nelle sue caratteristiche nutritive davvero uniche.

(da progetto Monica Regione Lombardia).

∞ Come utilizzarlo

Il gusto del monococco è molto facile, dolce ed è apprezzato da adulti e piccini

Pasta: cuoce in tempi brevi, leggerissima da digerire e buonissima solo con olio extra vergine
2 tipologie disponibili: **integrale** (conchiglie, spaghetti, penne) e **semintegrale** (viti, gnocchetti, fettuccine)

Farina: come detto il monococco ha un contenuto di glutine molto basso quindi è necessario quando si usa per panificare o per dolci lavorare velocemente l'impasto

Chicchi: si usa come il riso e va condito a piacere, ma si abbina particolarmente bene a cipolla, zucca, scalogno ed aromatiche come rosmarino, ginepro, salvia.



Azienda Agricola Biologica Toscana



Podere Pereto - Località Podere Pereto - 53040 Rapolano Terme (SI) Italy - tel./fax +39 0577 704371
info@poderepereto.it - www.poderepereto.it