

# FarroMag

PERIODICO DI INFORMAZIONE DAL "PIANETA FARRO"

numero 02



 **COMINCIA BENE**  
LA TUA GIORNATA CON  
UNA BUONA COLAZIONE

Iniziare la giornata con **energia e semplicità** è facile, grazie ai nostri **prodotti per la prima colazione**. Quest'anno abbiamo arricchito la linea con i **Frollini di farro BIO**, realizzati con **pochi ingredienti di qualità** e **senza l'utilizzo di conservanti o grassi idrogenati**. Abbiamo creato una ricetta unica dai sapori autentici. La nostra linea di **Frollini di Farro BIO**, tutta a base di sola farina integrale di farro, è l'ideale per iniziare la giornata con una colazione "naturalmente ricca di gusto" o per concederti un dolce spuntino in ogni momento della giornata.

Solo pochi ingredienti per un frollino straordinario che è **fonte di fibre** e senza **olio di palma**. La gamma di Frollini Bio a base di farro è composta dai **CLASSICI**: Frollini con farina di farro integrale BIO, per un sapore tradizionale, **AL CIOCCOLATO**: Frollini con gocce di cioccolato BIO, per i più golosi e infine **AI FIOCCHI**, per chi ama un sapore leggero..#

## INCONTRIAMO I NOSTRI PRODUTTORI DI FARRO

Poggio del Farro è nata e cresciuta in Toscana nell'Alto Mugello, precisamente nel comune di Firenzuola.

Il nostro è un territorio aspro da sempre vocato ad un tipo di agricoltura estensiva.

Per molti anni la principale risorsa della nostra azienda sono stati gli agricoltori e gli allevatori di questa intatta zona dell'Appennino Tosco-Emiliano: credendo al nostro progetto, ci hanno aiutato a riscoprire e reintrodurre nel ciclo culturale il farro, un antico e sorprendente cereale.

Un rapporto di fiducia e reciproca collaborazione ci lega alle aziende agricole che lavorano con noi e questo è fondamentale per produrre farro di qualità, senza forzature e senza fretta, rispettando i tempi della natura che la civiltà contadina conosce da millenni e che continua a trasmettere alle nuove generazioni di agricoltori.

**Ad oggi, collaborano con noi più di 130 aziende agricole diffuse su tutto l'arco appenninico, dalla Toscana alla Tuscia, e speriamo di ingrandirci ancora.**

Il cuore della nostra storia però batte tra i produttori del nostro Mugello, venite a conoscerli!



Romano

**Romano** conduce con **esperienza da molti anni** una florida azienda agricola sita nei pressi del piccolo paese di Piancaldoli, a pochi chilometri da Firenzuola. All'allevamento di splendidi capi di **razza Romagnola** affianca tradizionalmente la produzione di foraggi e cereali. Nella rotazione culturale Romano ha inserito da molti anni il nostro farro. #



**SPECIALISTI DEL FARRO**



## PERCHE' PIACE TANTO ANCHE AI BAMBINI?

Per le sue particolari proprietà il Farro è un alimento estremamente **utile nell'alimentazione dei bambini** e proprio grazie al **suo gusto** e alla sua particolare "grana", una volta cucinato, è particolarmente gradito anche ai bimbi più "diffidenti". L'importanza di **abituare fin da piccoli i bambini ad integrare nella loro alimentazione quotidiana cibi diversi** dal classico riso e pasta, è fondamentale. Questo non solo per arricchire la loro dieta con un alimento "ricco" di interessanti e molteplici elementi nutritivi, ma li predispone anche ad accettare altri cereali nella loro dieta. Il farro sazia e fa ingrassare meno della pasta, inoltre favorisce il transito intestinale perchè apporta una buona quantità di fibre (soprattutto quello integrale).

## QUANDO INTRODURRE IL FARRO NELLA DIETA DEI BAMBINI?

Anche prima ma già dal 18° mese si possono preparare per i nostri bimbi dei **gustosi piatti di pasta di farro BIO** o della pastina all'uovo o del cous cous o del semolino se sono più piccoli, e proseguire gradualmente con minestre e zuppe di farro e verdura. Cominciando da piccoli è più facile far apprezzare il nostro farro biologico anche a loro. Una volta che lo avranno assaggiato lo vorranno mangiare sempre e con tutti i prodotti che abbiamo e le ricette che potete preparare non avete che da sbizzarrirvi in cucina, magari assieme a loro.



FarroMag®  
è un progetto di **Poggio del Farro S.r.l.**  
Via Pietramala-Mazzetta 670/A  
50033 Firenzuola (Firenze) Italia  
[www.poggiodelfarro.com](http://www.poggiodelfarro.com)

concept IMAGINA - studioimagina.com



## INTEGRALE BIO DICOCOCCO



CERTIFICAZIONE RINTRACCIABILITA' DI FILIERA  
Norma UNI EN ISO 22005:2008

Farro di origine Toscana  
Cert. N. 983

## PERCHE' INTEGRALE?

A differenza di quello perlato, il farro integrale conserva intatta la "pellicola" che avvolge il chicco. Questa rappresenta un veicolo **prezioso di fibra alimentare e sostanze minerali** che altrimenti andrebbero in parte perse con il processo di perlatura. Il farro integrale ha inoltre la naturale capacità di imbibirsi dell'acqua di cottura, saziando senza appesantire lo stomaco. Il nostro farro integrale è buono in tutte le stagioni: perfetto per la preparazione di zuppe, minestre e insalate fredde, tiene bene la cottura ed è caratterizzato da un sapore intenso che si abbina bene a verdure delicate. #

### La ricetta del Poggio

#### PRIMI PIATTI



#### Tortino di farro e porro

30 min facile 4

#### Preparazione:

Tagliate i porri a rondelle e fateli rosolare in 3 cucchiai di olio extra-vergine di oliva. Aggiungete il farro e fatelo insaporire dopodichè aggiungete poco alla volta il brodo vegetale mescolando spesso. A fine cottura mantecare con una bella manciata di parmigiano e una noce di burro.

#### Ingredienti:

- 400 gr di farro perlato
- 2 Porri
- 1,5 lt di brodo vegetale
- parmigiano
- olio
- burro

**BUONO**  
IN TUTTE LE STAGIONI  
**ESTATE & INVERNO**  
**INSALATE & ZUPPE**

« trovi tante altre ricette e consigli sul nostro sito [www.poggiodelfarro.com](http://www.poggiodelfarro.com)

## POGGIO DEL FARRO ALLA 43ª MARATONA DEL MUGELLO

Poggio del farro è sponsor ufficiale della Maratona del Mugello 2016 arrivata alla 43° edizione si conferma, la maratona più antica d'Italia. Prenderà il via Sabato 17 settembre alle 14,30 con partenza e arrivo a Borgo San Lorenzo, la manifestazione più antica d'Italia con l'invasione dei podisti che affronteranno gli oltre 42 km del percorso di gara che si snoda sulle strade del Mugello, nel corso di una giornata ricca, come sempre, di appuntamenti ed eventi dedicati agli amanti dello sport e non solo.



## MUGELLO MARATHON

la più antica d'Italia

