



## FARRATA DI MANFREDONIA

**Categoria del prodotto:**

PASTE FRESCHE E PRODOTTI DELLA PANETTERIA, DELLA BISCOTTERIA, DELLA PASTICCERIA E DELLA CONFETTERIA

**Altre denominazioni:**

A FARRÈTE

**Area di origine del prodotto:**

IL COMUNE DI MANFREDONIA (FG)



La farrata è una focaccia di grano un tempo preparata con il farro, ha forma di una pagnotta di circa 10 cm di diametro e spessore di 6-7 cm, è molto soffice anche a causa della farcitura a base di ricotta, emana il profumo intenso del grano cotto e della menta-maggiorana.

Il prodotto è venduto a pezzi singoli; vi sono diverse pezzature: piccola da 70-80 g; media (che è quella classica venduta in città) da 140-150 g e grande da 270-280 g.

### Caratteristiche nutrizionali (valori per 100 grammi)

Parte Edibile	Acqua	Proteine	Grassi	Carboidrati	Fibra totale	Val. Energetico
100%	54	9	17	16	3	250 kcal

#### Processo Produttivo

Le materie prime impiegate consistono in: farina di grano tenero, proveniente da mulini locali o della provincia di Bari; ricotta fresca di pecora proveniente dagli allevamenti situati nel territorio del Parco del Gargano; cariossidi di grano duro locale cotte in acqua calda; foglioline di menta-maggiorana.

Il processo produttivo è costituito da quattro fasi essenziali:

- preparazione dell'impasto con farina tipo 00, acqua e sale grosso;

- preparazione della farcitura con ricotta fresca di pecora, cariossidi intere di grano duro bollito, menta-maggiorana, cannella, sale e pepe;

- dall'impasto ottenuto inizialmente si preparano delle sfoglie di pasta molto sottili, dalla forma circolare, si introduce su una singola sfoglia circolare la farcitura, si sovrappone un'altra sfoglia circolare e si richiudono con le mani le due sfoglie come un calzone, si cosparge sulla parte superiore dell'uovo sbattuto;

- si pone il prodotto in teglie metalliche il cui fondo viene cosparso preventivamente con poco olio e farina tipo 00, e si mette a cuocere in forno per circa 20 minuti a circa 180°C.

#### Periodo di produzione

Tutto l'anno.

#### Storia e tradizione

La farrata era una focaccia preparata con il farro, un cereale dei Romani: durante la conferratio i Patrizi offrivano una focaccia di farro agli dei e agli sposi. Quando il farro fu sostituito dal grano, la focaccia di grano riempita di ricotta e menta maggiorana, era offerta a tutti gli invitati durante le nozze. In seguito la farrata divenne un tipico prodotto quaresimale. Nacquero le venditrici di farrate; ora sono i piccoli monelli a venderle: belli i loro versi e le loro caratteristiche grida ogni alba fino alle 7. Giuseppe Antonio Gentile, Arti e mestieri a Manfredonia – Centro di documentazione storica Manfredonia.

#### Tipologia di commercializzazione

Dettaglio Tradizionale - Negozi Specializzati.

#### Aziende di produzione

Si rimanda al sito [www.tipicipuglia.it](http://www.tipicipuglia.it).

#### Iniziative di promozione

Sagra della farrata, a Manfredonia (FG) nel mese di Febbraio.