

---

## La segale

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

La segale è un cereale di montagna che si adatta bene anche ad altitudini elevate e resiste ai climi freddi; cresce in terreni poveri e matura in fretta. Era conosciuta fin dall'età del bronzo e si è diffusa soprattutto per la sua adattabilità climatica. Nell'antichità era il cereale alla base dell'alimentazione dei celti e degli slavi. In questi ultimi secoli il frumento ha largamente sostituito diversi cereali, ma la segale è, anche oggi, estesamente coltivata nei Paesi di cultura germanica, in Russia, in Francia e nel nord del nostro Paese (Trentino- Alto Adige, Friuli, Lombardia e Piemonte). Questo cereale è utilizzato soprattutto per fare il cosiddetto pane nero, tipico dell'Alta Valle Canonica, ottenuto da un impasto di farina di segale e di farina di frumento. Il pane di segale ha un caratteristico sapore leggermente acidulo, ma è aromatico ed è più compatto del pane di frumento. In Russia si fa con la segale anche uno speciale tipo di birra.

Di notevole importanza sono le proprietà nutritive della segale. Questo cereale è ricco di proteine e di sali minerali e c'è da segnalare la presenza di selenio, zinco e magnesio oltre a fosforo, potassio, calcio e diverse vitamine tra cui quelle del gruppo B. Si attribuiscono alla segale benefiche proprietà antiarteriosclerotiche. Il pane di segale, secondo la medicina popolare, è considerato molto energetico. Per l'alto contenuto di fibre è lassativo ed esercita anche un certo controllo sull'assorbimento degli zuccheri. Ricco di fattori nutrienti questo pane è consigliato agli astenici, ai convalescenti ed è indicato anche a coloro che soffrono di lieve depressione. Con i chicchi tostati e macinati si può preparare un sostituto del caffè ed allestire così un'ottima bevanda salutare.

Le spighe della segale possono essere infestate (segale cornuta) da un parassita particolarmente tossico per l'uomo (*Claviceps purpurea*), dal quale l'industria farmaceutica ha ricavato importanti medicinali vasocostrittori che sono utilizzati per arrestare le emorragie uterine.

Infine c'è da segnalare una curiosità: alcuni ricercatori sudafricani dell'università di Durban, mediante tecniche di ingegneria genetica, sono riusciti a selezionare una segale che potrebbe essere utilizzata per alleviare alcune forme di emicrania.