



## La segale

di  
Giuseppe  
Chella

■ 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 nutritivi 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 micranzia. ■

## PANE DI SEGALE

Il pane di segale è ottimo sia servito semplicemente per accompagnare il pasto, sia per gustare salumi e formaggi. Si adatta molto bene ad essere impiegato per preparare dei crostini. Provate a porre sulle fette di pane dello stracchino unito a della salsiccia di prosciutto, scaldate in forno per pochi minuti e servite. I crostini con il pane di segale sono gustosi anche con le verdure, come melanzane, capperi ed olive. Squisiti antipasti si possono realizzare con fette tostate di pane di segale, burro e alici sott'olio. Ma provate anche i crostini con lardo di Arnad, castagne lesse e miele di acacia, vi conquisteranno.

### Ingredienti

300 g di farina di segale, 200 g di farina bianca, 375 ml d'acqua tiepida, 25 g di lievito di birra, 1 cucchiaino di zucchero, 1/2 cucchiaino di sale.

### Preparazione

Su un piano di lavoro mettere le due farine setacciate, fare con la mano un buco nel centro e formare

la classica "fontana". Nel centro mettervi per prima cosa il lievito di birra, che avrete precedentemente sbucciato e stemperato in poca acqua tiepida e zucchero. Spargere il sale intorno all'incavo, evitando di metterlo a diretto contatto con il lievito (ridurrebbe la lievitazione del pane).

Iniziare ad impastare aggiungendo la rimanente acqua. Dopo aver lavorato l'impasto, formare una palla, coprirla con un canovaccio e far lievitare in un luogo caldo per almeno 30 minuti, fino a far raddoppiare il volume.

Formare una o più pagnotte in relazione alle vostre esigenze. Con un coltello fare in superficie una incisione a scacchiera. Porre il pane sulla placca da forno infarinata o ricoperta da carta da forno.

Far riposare per altri 15 minuti, quindi cuocere nel forno, preriscaldato alla temperatura di 200°C, per circa 30 minuti. Il tempo chiaramente dipende anche dalla grandezza che avrete deciso di dare al pane.

Cristina Orlandi

