

## ANTICHI CEREALI RITROVATI: LA SEGALE DALLE MILLE PROPRIETÀ



Sempre più spesso sul banco delle panetterie compare il pane di segale, ma di cosa si tratta? E quali sono le proprietà di questo cereale sconosciuto a molti fino a pochi anni fa? Vediamo insieme alcune delle sue caratteristiche

La segale, un cereale che viene dal freddo

**N**onostante sia capitato a tutti noi di assaggiare il famigerato “pane nero” tipico dei paesi nordici, sempre più spesso anche fra i tagli di pane più tradizionale nelle nostre panetterie fa la comparsa il pane di segale. Questo cereale infatti, notoriamente coltivato nei paesi a clima freddo data la sua adattabilità alle basse temperature, ha preso con il tempo piede anche qui da noi, dove viene lavorato, sotto forma di farina, per ottenere pani dalle caratteristiche più svariate, dai tradizionali filoncini, ai pani umidi e dal sa-

pore acidulo che ricordano il “pumpernickel” tedesco con chicchi di cereali interi.



Si trovano in commercio due tipologie di questo cereale, ovvero “la grande segale”, varietà a ciclo lungo che si semina ad agosto e si raccoglie a settembre dell’anno successivo, caratterizzata da un chicco più grosso e tondeggiante, e la “segale dormiente” con ciclo autunnale classico. Le due varietà non differiscono nelle loro caratteristiche organolettiche e nelle proprietà nutritive, pertanto per il consumatore poca importanza ha sapere di quale delle due si tratti, entrambe vengono infatti commercializzate solitamente solo col nome di “segale”, e solo nei negozi molto specializzati vengono fornite informazioni aggiuntive.

## La segale: dove si trova

Come per tutti i “cereali secondari” anche la segale è prevalentemente disponibile nei negozi specializzati in alimentazione naturale e di prodotti biologici, dove è possibile trovarla sia sotto forma di farine, solitamente poco raffinate, che in chicchi. Sempre più spesso in questi negozi sono disponibili anche prodotti a base di questo ingrediente, come gallette, crackers, fiocchi e grani soffiati. Se non avete voglia di cimentarvi in cucina, molti dei forni più forniti ormai propongono oltre ai classici pani “multicereali” anche dei “monovarietali” come quelli di segale, farro e kamut.



## Un cereale dalle mille proprietà, rivalutato nel tempo

Le ragioni per cui la segale, che vanta oltre 2000 anni di storia e che già nel diciottesimo secolo vide momenti di gloria è stata di recente rivalutata, sono da attribuire principalmente alle sue elevate proprietà nutritive, che la rendono oltre che buona anche sana e utile al nostro organismo.

Questo cereale infatti, pur contenendo glutine e quindi da evitare in caso di celiachia o di intolleranza verso questa sostanza, è caratterizzato da un'ottima digeribilità e da un sapore piuttosto neutro, entrambe caratteristiche che lo rendono ideale nella preparazione di pani e prodotti da forno di vario tipo.

La sua scarsa predisposizione alla lievitazione fa sì che i tempi richiesti per far "crescere" i pani a base di farina di segale siano più lunghi e che, per la riuscita del prodotto finale si usino lieviti madre anziché il classico lievito di birra, così da consentire una fermentazione più completa e complessa, ad opera anche di batteri lattici (i responsabili del sapore acidulo). Tutto questo si traduce in un pane ad elevata digeribilità ideale per il ripristino e la salute della flora intestinale.



Nonostante ai tempi degli Antichi Romani la segale fosse considerata un cereale adatto solo a produrre il “pane della plebe”, nelle epoche successive la sua forte rusticità, e quindi la capacità di crescere in aree siccitose ed in terreni poveri, ne ha favorito la diffusione, e solo in tempi più recenti le sue caratteristiche intrinseche sono state studiate e valorizzate, evidenziando tutti i benefici che questo cereale può apportare alla nostra salute.

### Un alimento ideale per grandi e piccini

La segale infatti presenta ottime proprietà nutritive, è ricca di sali minerali, di Fosforo, Potassio, Magnesio e Calcio, oltre a contenere importanti quantità di vitamine del gruppo E e B (specialmente niacina, fondamentale per la costituzione di alcuni coenzimi necessari al nostro metabolismo). Inoltre, grazie alla presenza di interessanti quantità di lisina, un amminoacido fondamentale per garantire l’elasticità delle pareti delle arterie, la segale è un alimento che può positivamente integrare l’alimentazione delle persone anziane a rischio di arteriosclerosi.



Per i più giovani invece, può essere utile sapere che questo cereale ha importanti proprietà depurative e disintossicanti, ed è quindi consigliabile durante le diete detox e per “depurare” fegato e reni; inoltre, per gli amanti dello sport, la segale può costituire un alimento ideale in quanto oltre a essere molto energetica, fornisce rapidamente senso di sazietà grazie alla sua capacità di assorbire molta acqua, riducendo quindi il senso della fame e apportando un buon numero di calorie comunque inferiore agli altri comuni cereali. Dato il suo basso indice glicemico infine, la segale è consigliabile per coloro che soffrono di diabete.

## La segale in cucina: tre idee per usarla nei diversi “formati”

Oltre a poter acquistare un filoncino di pane di segale, da usare tal quale o per presentare deliziose bruschette, ecco alcune idee per utilizzare la segale nella vostra cucina, aggiungendo un alimento sano alle preparazioni anche più semplici.



## Sfofles di pane di segale

Un'idea rapida e di semplicissima realizzazione a cui il pane di segale si presta molto bene, è quella della preparazione delle "cialde di pane", una sorta di snack alternativo alle patatine, che può essere servito da solo o in accompagnamento a qualche salsa. Dovete semplicemente asportare la crosta ad un filoncino di pane di segale e conservarlo per un giorno in frigorifero, ben fasciato nella pellicola così che non disperda umidità ma anzi, che tenda a compattarsi; dopo di che avendo a disposizione una affettatrice (sarebbe l'ideale), tagliate delle sfofles dello spessore di 2-3 mm. Adagiate, in modo "disordinato" queste sfofles su una teglia e cospargetele di olio Evo Bio Toscano precedentemente aromatizzato con del rosmarino, sale e pepe. Cuocere in forno bollente per pochi minuti, finché le sfofles risulteranno dorate e croccanti! Servitele calde con abbinamenti a piacere...il figurone è assicurato!

## Polpettine di fiocchi di segale e soia

Ecco una ricetta che può essere realizzata con la segale in fiocchi o in chicchi (precedentemente lessati e tritati grossolanamente): si tratta di polpettine da servire come antipasto o, in dimensioni più generose,

come secondo vegetariano.



Ammollate in acqua tiepida i fiocchi e strizzateli bene oppure tritate i chicchi di segale cotti, aggiungete un trito di soia anch'esso inumidito e strizzato, prezzemolo e aglio tritati, sale, pepe e ricotta (precedentemente scolata). Il composto dovrebbe già così tenere la cottura, nel caso non vogliate correre rischi aggiungete un uovo ed eventualmente una patata lessata ridotta in purea. Realizzate delle palline da rotolare in pangrattato o farina di mais da polenta, friggete o cuocete in forno ben caldo cospargendo con un filo d'olio evo bio Toscano! Servitele calde, e perché no, abbinare una salsina di yogurt e ginger tritato come "dipping sauce".

## Pandolce di segale

Questa ricetta, di semplice realizzazione, è una versione dolce di focaccia, ideale per spezzare la giornata e come proposta salutare per la merenda dei bambini. È necessario circa mezzo chilo di farina (mescolando in parti uguali quella di segale ed una semola rimacinata di grano duro), aggiungere circa 100 gr di zucchero integrale di canna, un pizzico di cannella, due cucchiari di olio EVO e 15 gr di lievito di birra fresco o in alternativa una parte di pasta madre grande come un uovo. Si aggiunge acqua tiepida fino ad ottenere un impasto elastico e facile da lavorare.



Lavorare la pasta per qualche minuto e lasciar riposare lontano dalle correnti d'aria per circa 2 ore, o fin quando l'impasto non avrà raddoppiato il volume. Stendere a mano su una teglia oleata e cuocere in forno già caldo (a 180-200°C) per circa mezz'ora o meno. Può essere spolverata con zucchero a velo per essere resa ancora più golosa.

Con la segale infine potete sbizzarrirvi come con qualsiasi altro cereali: potete usarla alla stregua degli altri "chicchi" per insalate fredde o zuppe, così come per pani e focacce. Ricordate solamente che, trattandosi di un cereale solitamente commercializzato nella forma integrale, ovvero mantenendo la parte più esterna del chicco che è anche quella sottoposta ai possibili trattamenti, è sempre più saggio acquistare un prodotto certificato come biologico e di provenienza nota (ormai sono moltissime le realtà che nel nord del nostro paese producono questo cereale). Per il resto non avete che da scatenare la fantasia e...gustare in compagnia!

Riproduzione Riservata © Copyright TuscanyPeople