



## LE SCHEDE DEL CANESTRO

### LA SEGALE

**Storia** - La segale, come l'avena, predilige i climi freddi del nord ed è il cereale che gennoglia alla temperatura più bassa. Si adatta facilmente anche a terreni difficili e poveri come la brughiera e la steppa. E' molto diffusa nei Paesi dell'Est dove si mangia sotto forma di pane e zuppe. I contadini russi offrivano tradizionalmente agli ospiti di passaggio pane di segale, formaggio, cetrioli lacto-fermentati e «kvass», bevanda nazionale a base di pane di segale fermentato. Nelle nostre montagne la farina di segale è stata utilizzata per lunghi periodi in Trentino, Valle d'Aosta e Piemonte e fa ancora parte dell'alimentazione quotidiana nelle zone di lingua tedesca dell'Alto Adige e del Sud Tirolo.

**Valore nutritivo** - La segale integrale contiene ben il 69% di carboidrati e l'I 1,6% di proteine ed è quindi un alimento sia energetico che costruttivo. Contiene inoltre potassio, fosforo, magnesio e calcio e si ritiene indicata anche per chi soffre di ipertensione arteriosa e stitichezza. Le viene attribuita anche un'azione antiarteriosclerotica e protettiva dei vasi sanguigni che avrebbe costituito una valida difesa per le popolazioni dei Paesi nordici in cui, per motivi climatici ed economici, si consumano grandi quantità di grassi animali. La segale germogliata passa a un contenuto del 42% di proteine e scende al 26% di carboidrati, lo zinco sale da mgr. 1,3 a mgr. 20,8 / 100 gr., la vitamina E da 3,8 a 17,2.

**Modalità d'uso e cottura** - La segale è l'unico cereale che viene consumato quasi esclusivamente sotto forma di pane. In Germania si confeziona un delizioso pane di segale, il «pumpnickel», che contiene anche grani interi e ha un sapore leggermente acidulo. La farina viene generalmente mescolata con quella di frumento perché lievita con difficoltà.

Con la farina di segale si possono preparare anche ottime gaillette al forno da usare al posto del pane. I fiocchi sono molto saporiti nel latte per la prima colazione o in creme e minestre vegetali.

Per la cottura dei chicchi di segale occorre, un preventivo ammollo in acqua di 6 o più ore: si versa la quantità desiderata nel recipiente (1 tazza per 4 persone) e si aggiunge il doppio di acqua. Si porta a bollore e si abbassa il fuoco al minimo. Si cuoce a pentola coperta fino all'assorbimento completo dell'acqua (45 minuti circa), senza mescolare durante la cottura. Si conserva in frigorifero, nel reparto meno freddo e con un coperchio, per qualche giorno.

© CANESTRO Srl

Vietata la riproduzione non autorizzata

[www.ilcanestro.com](http://www.ilcanestro.com) – [bio@ilcanestro.com](mailto:bio@ilcanestro.com)