

Pane di segale: più salutare di quello tradizionale?

In Italia ci sono oltre 200 tipi di pane, tutti diversi per sapore e croccantezza, e spesso anche per proprietà nutrizionali. Conoscete già il pane di segale integrale? Proprio quello vero, nella sua versione integrale e senza aggiunta di farine raffinate? Al supermercato si trovano varie versioni di pane di segale e anche di **pane alla segale e con segale**, che è esattamente quello che potremo definire un “finto” pane di segale, in realtà molto più vicino come ingredienti e come proprietà nutrizionali al comune pane bianco. [Qui](#) potete vedere un esempio di finto pane di segale

Quello che però ha delle proprietà eccezionali e molto utili per la nostra salute è solo il **pane integrale di segale**, in particolar modo da agricoltura biologica. In questo articolo vediamo perchè il pane di segale è speciale per la nostra salute e come imparare a introdurlo (se non siete familiari con questo alimento) ed utilizzarlo nella vostra dieta. Per aiutarvi a familiarizzare con questo pane lascerò alla fine dell'articolo anche alcune ricette sia dolci che salate con le quali sarà possibile utilizzare questo prodotto.



Cosa ha di speciale il pane di segale?

La segale è un cereale di montagna che resiste più del frumento al clima freddo e alle altitudini elevate. Si consuma quasi esclusivamente sotto forma di pane ed è **molto nutriente**. Il pane di segale è detto anche “**pane nero**” per la sua colorazione particolarmente scura e **ha un gusto leggermente acidulo e aromatico**. Il pane di segale è un ottimo alimento, perché molto diverso dal pane fatto con la farina raffinata (farina 00 e farina 0) a cui siamo stati abituati da sempre. Questo pane ha proprietà nutrizionali molto positive:

- **è ricco di fibre** innanzitutto (a seconda dei tipi che acquistate si hanno da 7 a 10 g di fibra per 100g, basti pensare che nel pane bianco si arriva al massimo a 2 g di fibra);
- **contiene tutte le sostanze antiossidanti del germe (come la vitamina E per esempio)**, che nel pane bianco raffinato non abbiamo più e nemmeno nel finto pane integrale che l'industria produce regolarmente, quello fatto con farina raffinata e crusca aggiunta.
- **ha meno carboidrati** del pane bianco (35-38 grammi contro i 50-55 grammi del pane bianco)
- **è fatto solitamente con il lievito naturale** anziché il lievito di birra o i lieviti chimici. Questo apporta numerosi benefici all'intestino e ne determina una migliore digeribilità. Non crea infiammazione anche con un utilizzo regolare e frequente, al contrario del pane bianco e del pane lievitato col lievito di birra.

Tutte queste caratteristiche determinano una azione molto benefica sul microbiota intestinale e sulla nostra salute, in primis molto banalmente questo pane **fa ingrassare molto meno del pane bianco comune**. Numerosi studi scientifici infatti hanno dimostrato che il vero pane integrale come il pane di segale apporta benefici importanti sulla salute (per esempio è anti-stitichezza, abbassa i valori troppo elevati della glicemia, abbassa i valori troppo elevati di colesterolo ematico, ecc.).

A differenza del pane comune è granulato

Il pane di segale è fatto con **granulato di segale**, non semplice farina! Questo è un dettaglio **molto importante**, su cui vorrei farvi soffermare per un attimo. Avete mai visto una fetta di vero pane di segale? E' compattata e si possono distinguere a occhio nudo i chicchi di segale spezzettati e uniti assieme. Non si tratta di una macinazione completa fino a farina. Più i chicchi vengono macinati, più fini diventano le particelle, e **le particelle fini si digeriscono facilmente e con rapidità**. Quando sono polverizzati così finemente a

Pane di segale: più salutare di quello tradizionale?

farina, i carboidrati dei cereali (vale per qualsiasi cereale) affluiscono nel sangue in un lampo. Questo vale anche per il pane integrale di frumento fatto con farina macinata fine. **L'ideale dunque è il pane fatto con farina grossolana**, in grani. La buccia intatta del chicco forma una barriera fisica benefica: avvolge i carboidrati (amido) facendo sì che per i nostri enzimi digestivi non sia troppo facile raggiungere i carboidrati per scomporli nelle molecole singole, ossia nelle molecole di glucosio. Da questo punto di vista ricordate che il pane di segale (quello vero mostrato qui nella foto in basso) e il pane multicereali fatto con il granulato dei chicchi sono le versioni più sane e meno ingrassanti possibili di pane che avete oggi a disposizione in commercio. Anche i fiocchi di avena sono un prodotto che può vantare queste caratteristiche: sono non macinati, ma solo schiacciati, mantengono quindi tutta la parte fibrosa e sono meno ingrassanti dei comuni fiocchi di mais o cornflakes.



Acquistatelo sempre biologico

Il pane integrale di segale ormai si trova in quasi tutti i supermercati, sia biologico che da agricoltura convenzionale. **È consigliabile consumare la versione Bio** in quanto nelle

coltivazioni biologiche non si usano i pesticidi e i pesticidi rimangono in gran parte annidati nelle parti esterne del chicco (crusca e fibre) e nel germe del chicco. **Alcune marche lo producono completamente senza lievito**, sebbene la quantità di lievito per produrre questi pani sia molto modesta, in generale, rispetto ai panini e al pane fatto con farina raffinata.

Alcune ricette e idee su come utilizzare il pane di segale

Per una colazione energetica

Spalma sulle fette del burro biologico e aggiungi il miele, oppure la composta di frutta biologica 100% frutta.

Per un gustoso antipasto

Distribuisce sulla fetta di pane della Crescenza Bio o del formaggio Emmentaler svizzero, aggiungi le fette di salmone selvaggio affumicato e completa con un po' di aneto fresco o di erba cipollina.

Per un nutriente spuntino

Puoi spalmare sulle fette un po' di hummus di ceci, aggiungere un filo d'olio extravergine, un pizzico di paprika in polvere e completare con dei semi di girasole.

Per dare croccantezza a una zuppa

Taglia a cubetti il pane di segale, tostali in una padella con un filo di olio extravergine, oppure passali in forno. I crostini saranno il tocco di croccantezza perfetto per qualsiasi crema, vellutata o zuppa.

Per preparare una bruschetta

- **Bruschetta di pesce:** salmone affumicato, fettine di fichi ben maturi ed erba cipollina. In alternativa potete usare i gamberetti o le code di gambero pulite e sbollentate per pochissimi minuti, da arricchire con un pizzico di paprika in polvere e, se lo desiderate, con un pesto leggero di zucchine, basilico e mandorle. Se invece siete dei puristi della bruschetta e non potete accettare l'assenza del pomodoro, fate saltare in padella una manciata di moscardini puliti e un cucchiaino di passata o dadini di pomodoro. Condite generosamente il pane con la salsa, i moscardini e qualche fogliolina di timo.

Pane di segale: più salutare di quello tradizionale?

- Per una **bruschetta dai sapori del Sud** provate invece a rosolare in padella un po' di scarola spezzettata, capperi, olive nere e qualche acciuga, con una manciata di pinoli e di uvetta.
- **Bruschetta col Gazpacho**: il Gazpacho è un tipico piatto spagnolo a base di verdure crude che frullate insieme al pane diventano una crema solitamente servita come antipasto, o accompagnata con crostini come zuppa. Il gazpacho prevede l'utilizzo di pomodori, cetrioli, cipolla, peperoni, e si differenzia dal salmorejo che è meno acquoso per via del fatto che è preparato solo con pomodori e aglio. Il gazpacho può essere aromatizzato con diverse erbe a scelta, e a seconda dei gusti può essere facilmente modificato, eliminando o aggiungendo qualche ingrediente. L'elemento che non può mancare è un buon olio d'oliva.

[di Gianpaolo Usai]