

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**

Distribuisci sulla fetta di pane della Crescenza Bio o del formaggio Emmenthaler 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]