



## La segale torna in Valtellina per produrre pane ecologico

Al via "Progetto Segale 100% Valtellina", l'iniziativa che intende riportare la coltura ecosostenibile della segale nella regione lombarda

Andrea Ballocchi

9 dicembre 2017



Mi piace 11 | commenta

TOPICS: cereale, colesterolo, coltivazione cerealicola, concimazione, diabete, fibra, fornai, pane, parassiti, segale, Valtellina, vitamina E

Unire la bontà del pane con l'attenzione all'ecosostenibilità e alla valorizzazione del territorio. È l'obiettivo del progetto "Segale 100% Valtellina", iniziativa ideata e promossa dalla **Unione del Commercio del Turismo e dei Servizi della provincia di Sondrio** con l'Associazione Panificatori e Pasticceri, con la collaborazione della filiale locale **Coldiretti**. Non si tratta di una novità, ma di un ritorno della **segale** nell'area lombarda, la cui coltura era ampiamente praticata in passato.



*La segale contiene vitamina E, vitamine del gruppo B, soprattutto acido folico e niacina, oltre che calcio, ferro, magnesio e potassio, proteine ad alto valore biologico, fibra utile per regolare l'intestino e il ciclo del colesterolo nel sangue, foto: Pixabay*

La produzione del pane di segale sarà avviata l'8 dicembre, in occasione dell'**Artigiano in Fiera** (Milano, Rho-Fiera, padiglione 6) e proseguirà fino al 4 marzo, tutti i fine settimana. L'augurio è che la farina di segale possa essere maggiormente disponibile nel prossimo futuro: solo così il **pane "100% segale Valtellina"** potrà trovare regolarmente spazio nelle ceste dei **fornai**.

**LA COLTURA DELLA SEGALE, TANTO ANTICA QUANTO BIO** – Il pane sarà prodotto esclusivamente con farina di

segale originaria di questa regione alpina, con una **coltivazione cerealicola** praticata in modo naturale. Come afferma il segretario dell'Unione, Luca Borzi: «non usiamo prodotti chimici né per la **concimazione** né per il diserbo». Una scelta favorita anche dal fatto che «la segale è inattaccabile naturalmente da **parassiti**. Inoltre la semina e la crescita del cereale è molto fitta, quindi non offre spazio per piante invasive. La coltura ha resistito per secoli proprio grazie a queste caratteristiche». Per ora hanno aderito all'iniziativa un solo coltivatore e 15 panifici sparsi tra Sondrio e dintorni. Sarà quindi un progetto sperimentale, ma con il tempo si spera di trovare nuovi aderenti, soprattutto nei coltivatori. Enti e panettieri si augurano che metta... radici, facendo sì che nasca una **microeconomia sostenibile** in grado di produrre reddito.

La segale, come detto, non è nuova nell'area valtellinese: questo **cereale** pare abbia trovato spazio qui fin dal periodo compreso tra le Età del Rame e del Bronzo e sia stato coltivato per secoli. Ancora oggi ha un nome proprio in questa zona, conosciuto in dialetto come *ségêl* o *blá*. La sua diffusione in Valtellina era talmente ampia e radicata che caratterizzava lo stesso paesaggio, punteggiato dai mulini ad acqua, un tempo molto diffusi anche in quota. Poi, però, nel secolo scorso, attorno agli anni Quaranta le **colture cerealicole** furono abbandonate e questo segnò anche la fine di un mestiere plurisecolare e produsse una mutazione antropologica e paesaggistica del territorio.

SEGALE, CEREALE SALUTARE – Si spera, allora, che torni a biondeggiare nei campi, anche perché è un cereale salutare: la segale contiene **vitamina E**, vitamine del gruppo B, soprattutto acido folico e niacina, oltre che calcio, ferro, magnesio e potassio, proteine ad alto valore biologico, **fibra** utile per regolare l'intestino e il ciclo del colesterolo nel sangue. Inoltre, in virtù del suo basso indice glicemico, è un cereale particolarmente indicato per le persone affette da **diabete**.