



La **segale** è un **cereale antico** che veniva coltivato già almeno 2000 anni fa. Al momento la **segale** in chicco è poco presente nella nostra alimentazione ma andrebbe riscoperta dato che è ricca di proprietà benefiche.

Più conosciuta è la **farina di segale** che viene utilizzata per la preparazione del tradizionale pane di segale o **pane nero**. La **farina di segale** si ottiene dalla macinazione dei chicchi di segale e la si trova in vendita nei negozi bio e di prodotti locali.

L'utilizzo della **segale e della farina di segale** vede la propria diffusione maggiore in Scandinavia e nell'Europa centrale e orientale. La segale inoltre viene ancora utilizzata di frequente come mangime per gli animali.

Proprietà della segale

La segale è tra i cereali più ricchi di **lisina**, un amminoacido importante per mantenere un'alimentazione equilibrata. Ricordiamo che la lisina prevale nei legumi ed è solitamente carente nei cereali, tra i quali la segale fa però eccezione (insieme alla **quinoa** e all'**amaranto**, che però dal punto di vista botanico non appartengono alla famiglia dei cereali). Vista l'importanza della lisina, la cui fonte più comune sono i legumi, ai vegetariani e ai vegani di solito si consiglia di consumare sia cereali integrali che legumi per ottenere delle proteine complete.

La segale in chicchi che troviamo in vendita soprattutto nei negozi bio può essere macinata con un mulino elettrico per ottenere la farina adatta a preparare il pane di segale. Non bisogna dimenticare che la segale non è un alimento adatto ai celiaci perché **contiene glutine**.

Per chi non è celiaco o intollerante al glutine la segale può rappresentare **un'alternativa interessante al grano**, uno dei cereali più presenti sulle nostre tavole. La segale è considerata un alimento nutriente poiché contiene sali minerali, vitamine del gruppo B, vitamina E, carboidrati, fibre, proteine e la già citata lisina.

Si ritiene che la segale possa essere un alimento utile per **proteggerci dalle malattie cardiovascolari** dato che rende il sangue più fluido e contribuisce a mantenere le arterie elastiche.

