

## *IL pane nero*

Il pane nero è il pane tradizionale alpino fatto con farina di **segale integrale**.

In dialetto lo chiamano “*pan biava*”.

Un tempo veniva anche confezionato con farine diverse: segale, frumento, miglio, orzo, granoturco, riso, castagne.

Il pane di solo frumento era riservato ai ricchi. Il pane bianco compariva sulle mense dei montanari solo come dolce squisito e in occasione di feste e anniversari.

In periodi di carestia, a poca farina di segale si aggiungeva molta crusca e farine scarsamente nutrienti come quelle di saggina, di ghiande, di bacche silvestri, di vinacce, di cortecce di noci e di rovere.

Tra i diversi cereali, la **segale**, in montagna è di gran lunga dominante, grazie alla sua predisposizione ai terreni magri e la resistenza al freddo.

C'è la segale invernale o “*grande segale*” e la segale primaverile o “*piccola segale*”, quest'ultima è la più coltivata alle altitudini estreme.

La segale e l'orzo infatti erano gli unici cereali che riuscivano a germinare nelle brevi estati di montagna.

La segale, tuttavia, richiede condizioni ambientali particolari, piogge non superiori ai 140 millimetri all'anno ripartite in 120-130 giorni e una quota non oltre i 1600 metri, e questo ha imposto scelte strategiche di collocazione dei campi e l'adozione di tecniche particolari per prolungare il tempo di insolazione.

Spesso, la ripresa della vegetazione in primavera veniva anticipata spargendo cenere o terra sulla neve che ricopriva il campo, per poter raccogliere la segale in agosto, matura ma ancora molto umida.



Si doveva farla seccare negli appositi fienili fino a novembre.

Nelle zone più alte e quindi più fredde, la segale veniva seminata nel mese di luglio e raccolta nel mese di settembre dell'anno successivo.

Dopo il raccolto, la segale completava la maturazione negli *Stadel*, costruzioni di legno, ben arieggiate e asciutte che appoggiavano su particolari '*funghi*' di pietra, che rendevano impossibile l'entrata dei roditori.



Macinata e poi setacciata, la segale dà una farina biancastra, morbida al tatto, con un caratteristico profumo di violetta. Se la farina viene conservata almeno per un anno, la qualità del pane sarà migliore. Per ottenere la lievitazione occorre usare la pasta conservata dalla panificazione precedente, un quinto del nuovo impasto.

Successivamente si aggiunge il sale, non per dare sapore ma per aumentare la malleabilità. Dopo l'impasto, le forme vengono poste in recipienti foderati di tela per facilitare la lievitazione. Prima della cottura l'impasto viene lasciato all'aria in estate o in un locale caldo in inverno.

La riserva minima di pane per persona era di 80-100 chili all'anno.

Poiché i campi, in genere, si trovavano su ripidi pendii, era necessario zappare dall'alto in basso per evitare che la terra franasse a valle e spesso, al termine del lavoro, occorreva trasportare la terra dal fondo alla cima del campo.

Poiché il pane veniva cotto solo una o due volte all'anno, ogni famiglia arrivava a produrne anche due o tre quintali.

Ovviamente la quantità di pane dipendeva dalla quantità di segale prodotta.

Quando aveva inizio la nuova cottura di pane, ormai le scorte di pane vecchio erano esaurite e chi faceva la prima cottura riforniva di pane le famiglie che facevano le ultime infornate.

Questi a loro volta, lo avrebbero restituito una volta cotto il loro pane.

Era di obbligo dare il pane nuovo, che si chiamava '*pane caldo*', ai poveri che non avevano segale.

Si narra che chi era stato duro di cuore, compariva, dopo morto, in sogno a qualche familiare ricordando di dare il pane caldo ai poveri per non fare la sua stessa fine di punizione e sofferenza.

Il pane nero si conserva molto bene e si sposa felicemente con il formaggio d'alpe, con il burro, il lardo, il miele di castagno e di rododendro.

Un'antica ricetta walser lo utilizzava spezzettato nella zuppa.

Col passare del tempo lo si è accostato a miele, pere, fichi, noci, uva sultanina e frutta in generale.

Il pane, ben conservato, non ammuffiva, ma diventava durissimo, tanto da poterlo spezzare con uno speciale coltello (*brotolade*) incernierato ad un tagliere di legno.

La "*giornata del pane*" al momento della panificazione era carica non solo di gioia, ma anche di valori rituali e augurali.

Nacque una vera e propria liturgia del pane:

- il silenzio nel momento del primo impasto;
- il canto durante la lavorazione della pasta lievitata e la formazione dei pani;
- l'uso dei residui per forme di pani arabescati da dare ai bambini con forme diverse (rotondeggianti per le femminucce "*milciuru*" e allungate per i maschietti "*tzibal*").

Non mancava il pranzo rituale presieduto dal capofamiglia.

Le giornate si concludeva con la sistemazione dei pani nelle apposite rastrelliere dove si manteneva fino ad un anno.



## **Ricetta**

Il pane di segale si ottiene utilizzando i seguenti ingredienti:

3 etti e mezzo di farina di segale

1 etto e mezzo di farina di frumento

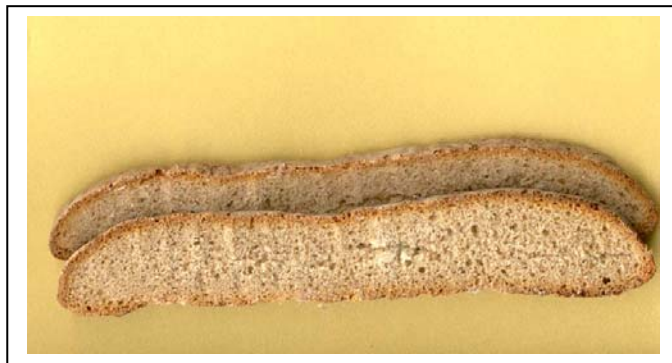
1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva

25 grammi di lievito di birra.

Si pongono su di una spianatoia i due tipi di farina e si miscelano, si aggiunge sale e acqua tiepida nella quale è stato sciolto il lievito.

Si impasta, si fa riposare e si pone la massa in uno stampo da forno o si formano delle pagnotte.

Si mettono in forno per circa quaranta minuti, a metà cottura si pennella la superficie con olio sbattuto in acqua calda, per rendere la crosta più morbida e croccante.



## **Proprietà e virtù della segale**

Questo cereale tradizionalmente considerato povero in realtà non lo è affatto. Conosciuto almeno dall'età del Bronzo, ha iniziato la sua storia come pianta selvatica nei campi coltivati ad orzo e quanto più le popolazioni si spostavano verso nord diminuivano i campi di orzo sostituiti dalla segale che ben si adattava alle diverse condizioni climatiche.

Intorno al IV secolo a.C. questo cereale era molto diffuso nei paesi nord europei e il suo utilizzo si diffuse soprattutto per la preparazione del pane.

Celti e Germani si nutrivano con frittelle di segale, mentre pare che i Romani non apprezzassero il sapore un po' forte di questa farina.

Nella preparazione del pane, una vera rivoluzione avvenne tra il 1750 e il 1850 quando il frumento si sostituì a quasi tutti i cereali. La segale continuò ad essere usata nella panificazione solo in alcune zone di montagna, nella Francia occidentale, in Austria, nel Sud Tirolo, in Russia e nei paesi di cultura tedesca. In Russia si produce ancora oggi una birra a base di segale.

La segale è un alimento con notevoli proprietà nutrizionali poiché contiene carboidrati, proteine, sali minerali (ferro, calcio, fosforo, iodio, potassio), vitamine (gruppo B ed E), è ricca di fibra e di lisina, un amminoacido essenziale che manca negli altri cereali.

Sono riconosciute le sue proprietà **antisclerotica, depurativa, energetica, ricostituente**.

La ricchezza di fibre la rende adatta a chi svolge vita sedentaria perché stimola la corretta attività intestinale. È utile nelle diete mirate ad una riduzione del peso corporeo, è meno calorica rispetto agli altri cereali.

La segale stimola la circolazione del sangue fluidificandolo, contrasta i processi di invecchiamento dei vasi sanguigni, contrasta l'ipertensione, ha un'azione di protezione anche sul fegato.

La presenza di fosforo e la ricchezza di proteine la rendono adatta a studenti, convalescenti e debilitati o comunque a tutti coloro che si trovano in periodi di fatica e di stress.

Il consumo di segale deve essere controllato solo in presenza di problemi renali oppure se il proprio fisico ha la tendenza a trattenere i liquidi.

Con la farina di segale si prepara anche un *cataplasma caldo* ( si stempera la farina in acqua, si fa bollire, si distribuisce fra due teli e si mette sulla zona interessata) che attenua gli ascessi, le infiammazioni e le contusioni.

### **Il Forno**

In ogni nucleo abitato c'era una piccola costruzione in sasso, chiusa in fondo da un muro annerito con un'apertura davanti e alcune mensole in sasso nei muri laterali: il forno comune .

Un piccolo edificio usato un tempo solo una o due volte l'anno.



L'alimentazione dei montanari una volta era basata soprattutto sui prodotti del latte e su poca carne che veniva conservata per salatura o essiccazione.

Mais e patate sono giunte in Europa dopo i viaggi di Colombo ma sono entrate nella nostra alimentazione solo dopo alcuni secoli.

Con la poca farina ricavata dai piccoli campi di segale si confezionava un pane che poteva essere conservato molto a lungo.

La vita nei villaggi aveva molti punti in comune: la fontana, il mulino, il forno erano sicuramente i più importanti.



## Bibliografia

- T. Iacchini “Sapori della provincia azzurra” da Le Rive n°4/2003  
R. Di Corato “A tavola nell’Ossola” Comunità Montana Valle Ossola  
A. Quaretta “Il pane nero ossolano” da Le Rive n°5/2002  
E. Rizzi “Cucina d’alpe” Fondazione Enrico Monti  
E. Rizzi “I Walser” Fondazione Enrico Monti  
P. Crosa Lenz, G. Frangioni “escursionismo in Valdossola-Antigorio Formazza” Ed. Grossi Domodossola  
W. Pedrotti “I cereali. Proprietà, usi e virtù” Demetra  
R. Cresta “Macugnaga tra storia e leggenda E. Iacchini Corsi

