

## *Segale: tre gustose proposte per un picnic dai sapori valtellinesi*

Luglio è un mese importante per gli agricoltori della Valtellina: è il momento in cui si raccoglie la **segale**, un cereale molto antico che viene coltivato in provincia di Sondrio da secoli e che, grazie alla sua adattabilità a climi freddi e sbalzi termici, ha trovato proprio qui, in Valtellina, il terreno perfetto dove crescere.

La segale, infatti, vanta origini antiche e si pensa fosse già presente in Valtellina nel periodo compreso tra l'Età del Rame e del Bronzo; a partire da questo momento e per diversi secoli il versante solivo della provincia di Sondrio fu caratterizzato dalla coltivazione di questo cereale, seminato durante il mese di novembre e che scandiva le giornate di instancabili contadini che lavoravano la terra con grande impegno e dedizione.

Ancora oggi la segale fa parte della tradizione gastronomica della Valtellina insieme ad altre eccellenze che vantano il marchio DOP e IGP, come pizzoccheri, mele, vini, bresaola e formaggi, e proprio per valorizzare questo cereale è nato il “**Progetto Segale 100% Valtellina**”, ideato e promosso dall'Unione del Commercio del Turismo e dei Servizi della provincia di Sondrio con l'Associazione Panificatori e Pasticceri attiva al suo interno, e da Coldiretti Sondrio. Questo ambizioso progetto mira sia a **valorizzare la segale** e l'importanza che questo cereale ha ricoperto e ricopre tutt'ora in Valtellina sia a **promuovere la produzione** di un tipo di pane realizzato con farina di segale originaria esclusivamente della Valtellina e coltivata senza l'uso di fitofarmaci. La segale, infatti, viene utilizzata per creare il pane di segale, un lievitato a forma di ciambella spesso farcito con prodotti tipici come la Bresaola della Valtellina IGP e i formaggi Valtellina Casera DOP e Bitto DOP.

Fragrante e gustoso, il pane di segale diventa l'alternativa perfetta per un trekking tra le vette della provincia di Sondrio e qui di seguito vi proponiamo tre sfiziose ricette per una gita fuori porta dai sapori valtellinesi:

### **Panino rustico**

#### *Ingredienti:*

mezza basciadela di segale

4 fette di Bresaola della Valtellina IGP

150g di Valtellina Casera DOP

4 funghi porcini sott'olio

Una manciata di cicorino

Pizzico di pesteda (insaporitore tipico della Valtellina a base di aglio, sale, pepe, foglie di achillea nana, timo serpillio)

#### *Preparazione:*

tagliare la basciadela di pane di segale in modo longitudinale. Successivamente, adagiare le fette di bresaola, formaggio Valtellina Casera, porcini sott'olio e cicorino e, per concludere, insaporire con un pizzico di pesteda.

### **Panino saporito**

#### *Ingredienti:*

mezza basciadela di segale

4 fette di salame nostrano

4 filetti di peperoni grigliati sott'olio

Una manciata di rucola

Ricotta vaccina

#### *Preparazione:*

tagliare la basciadela di pane di segale in modo longitudinale. Successivamente, adagiare le fette di salame nostrano, stendere la ricotta, unire i peperoni e la rucola. Per concludere, aggiungere un filo d'olio.

## **Panino sfizioso**

### *Ingredienti:*

mezza basciadela di segale  
8 fette di slinzega  
150g di Bitto DOP  
2 foglie di verza

### *Preparazione:*

mezza basciadela di segale. Successivamente, adagiare le fette di slinzega, unire le fette di Bitto DOP e le foglie di verza tagliate a julienne. Per concludere, irrorare il tutto con un filo d'olio.

Per maggiori informazioni: <https://www.valtellina.it/>

Sul sito <http://www.segalevaltellina.it/#1> è possibile scoprire maggiori dettagli e trovare tutti i panifici che hanno aderito al progetto.

La redazione e diffusione dei presenti materiali sono realizzati all'interno del progetto "Valtellina Rurale: uno storytelling in prima persona tra autenticità e tradizioni, una scoperta del territorio a ritmo slow, tra esperienza ed emozione" finanziato dal GAL Valtellina Valle dei Sapori con risorse del programma LEADER.

Le attività sono realizzate da Valtellina Turismo con la collaborazione dei partner Strada del Vino e dei Sapori della Valtellina e Fondazione Provinea.



GRUPPO DI AZIONE LOCALE  
VALTELLINA: VALLE DEI SAPORI  
2014 – 2020 S.C.A.R.L.



PSR LOMBARDIA  
L'INNOVAZIONE  
METTERADICI  
2014 2020

