

Hotel Edelweiss***

Ristorante - Bar - Centro benessere



Situato nell' incontaminata Val Bognanco, l'hotel Edelweiss vi offre un ambiente familiare dove potrete concedervi qualche giorno di totale relax facendovi coccolare dalla nostra cucina casalinga e cullare dal silenzio delle nostre montagne.

Via Marconi, 43 - BOGNANCO TERME (VB) Italia - Tel e fax +39 0324 234131

www.hoteledelweiss.net - info@hoteledelweiss.net

musica
e informazione

La scelta vincente



informazione
promozione delle attività
e... tanta musica



RADIO VAL DEL LAGO snc
Via alla Cartiera 47/d - 28923
Verbania Possaccio (VB)
rvl@rvl.it - www.rvl.it

Second edition

Il Gusto è a Monte

June - October 2009

Lakes and Mountains Excursions

Touren zwischen see und bergen - Itinéraires entre lacs et montagnes
Routes tussen het meer en de bergen - ITINERARI TRA LAGO E MONTI

www.gustoamonte.it

For more information visit www.gustoamonte.it

Weitere Informationen auf der Website www.gustoamonte.it

Pour plus d'infos, visitez le site www.gustoamonte.it

Voor bijkomende inlichtingen bezoek www.gustoamonte.it

Per più informazioni visita www.gustoamonte.it





La “cultura” della segale

di Carlo Solfrini

Questo nobile cereale, conosciuto almeno dall'età del bronzo nei paesi dell'Europa centro-settentrionale, era diffusamente coltivato a scopo alimentare, anche nelle nostre valli, come testimoniano i numerosi mulini dislocati lungo i corsi d'acqua e i forni presenti nelle frazioni dei vecchi centri abitati.

La segale infatti predilige zone alpine caratterizzate da inverni rigidi e terreni di natura acida e poco profondi dove risulterebbe sconsigliabile il frumento.

Inoltre ha un'elevata capacità di accrescimento in quanto sfrutta al meglio l'umidità del terreno nel periodo invernale e primaverile.

Matura quindi in anticipo di almeno dieci giorni rispetto al grano, permettendo di liberare il terreno per altre colture brevi prima dei rigori invernali.

Secondo notizie avute da mia suocera Pierina (la signora della foto che mi ha anche insegnato i segreti della mietitura, della battitura e della pulitura della granella con il classico “vall”), se il taglio avveniva entro la prima quindicina di luglio si seminava poi il “malgunin” (mais di taglia ridotta) o i fagioli. Se i tempi erano molto ristretti si procedeva anche senza più vangare il terreno. Poteva comunque succedere che i fagioli non facessero in tempo a maturare per cui, raccolti,

venivano appesi a seccare in solaio e utilizzati nelle minestre invernali con l'intero baccello.

Da fonti bibliografiche ho appreso che succedevano alla segale altre colture di breve ciclo vegetativo come il grano saraceno, il miglio e il panico. Per quanto riguarda il ciclo vegetativo ho potuto verificare che la taglia elevata del cereale (150-180 cm) predispone, nelle giornate di vento forte e pioggia, all'allettamento. Purtroppo se la spiga è in fase di avanzata maturazione difficilmente le messi si raddrizzano. Ecco perchè forse un tempo si prediligevano i terreni marginali e protetti sotto la vite.

Come si sa la segale veniva utilizzata per la panificazione del tipico pane nero, l'unico pane che un tempo compariva sulle tavole delle famiglie locali. E' un cereale che non sintetizza glutine ma particolari sostanze mucilaginose che ne sostituiscono la funzione; è comunque di difficile lievitazione ed è per questo motivo che è bene miscelare la farina di segale con quella di frumento (50 %).

Considerato tradizionalmente un cibo povero, è in realtà un alimento con notevoli principi nutrizionali: contiene carboidrati, proteine, sali minerali ed è ricco di fibre e lisina. Riconosciute sono le sue proprietà antisclerotiche, depurative e ricostituenti.

La farina può essere aggiunta anche nella preparazione di gnocchi e altri prodotti da forno oppure nella preparazione del "sciughett", besciamella di segale che veniva cucinata come pappa per i bimbi.



53. *Secale cereale* L.

24. Gramineae.

A. Hordeae.



Roggen.



*Il bed and breakfast
la Cà dal Preu a Colloro
offre un'accogliente ospitalità
ed è la struttura di riferimento
per affrontare l'avventurosa
traversata del Parco Nazionale
della Val Grande.*

Cà dal Preu

bed and breakfast

Tel. +39 0324 88745

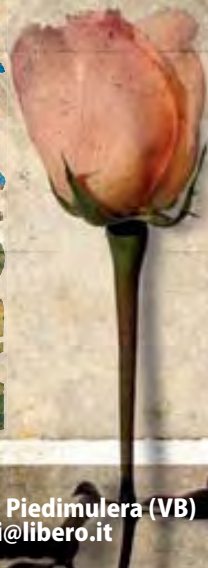
www.ossola.com/cadalpreu

^{B&B}
Cà dal Preu

LABORART

EVENTI ARTISTICI
pittura, letteratura,
poesia, musica

SPAZI ESPOSITIVI
"La non galleria"



Via Leponzi 29, Piedimulera (VB)
laborart-eventi@libero.it

RDS

Studio Fotografico

Piazza della Chiesa n.2
28845 Domodossola
Tel. 0324.570224
Cell. 340.7607559
www.studiords.it
rdsfotografia@gmail.com

The "Wedding Photographer"

Il "vero" fotoreportage matrimoniale!

*Wedding Book "Graphistudio"
leader mondiale nella produzione
dei fotolibri con garanzia "a vita".*

*Fotoreportage per battesimi,
cresime, comunioni.*

*Book fotografici aspiranti modelle/i.
Still Life per aziende.*

*Specializzato nella fotografia per
bambini con book e calendari di
altissimo pregio.*

*Restauro digitale specializzato
vecchie fotografie.*

*Servizio professionale stampa digitale
immediata da qualsiasi supporto,
telefonino compreso, anche da casa
vostra tramite internet con consegna a
domicilio senza costi aggiuntivi.*