

# Pane nero di Castelvetro, bontà e fragranza in tavola

scritto da Clarissa Iraci | 12/05/2017



**È uno dei tanti tesori della costa occidentale della Sicilia. Ha una crosta dura e molto scura, ma al suo interno si nascondono bontà, fragranza e ricchezza proteica, tanto che dal 2008 viene tutelato dal presidio Slow Food.**

Quando si parla di gastronomia siciliana, le eccellenze e le ricette tipiche sono veramente moltissime, per effetto di un territorio generoso e dalla storia millenaria, attraversata da diverse dominazioni che hanno lasciato le proprie tracce. Se i prodotti più famosi nel mondo sono i cannoli o la [cassata siciliana](#), ce ne sono tanti altri che arricchiscono le tavole quotidiane. Tra queste il **pane nero di Castelvetro** che, dal 2008 è diventato un presidio [Slow food](#).

Ha la forma di una pagnotta corposa e molto scura o **vastedda**, in dialetto trapanese, croccante fuori ma morbida e giallastra dentro. La sua preparazione avviene combinando due semole: da una parte viene usato il tradizionale grano biondo siciliano, dall'altro il grano duro detto di Tumminia, che conferisce al pane il colore scuro che lo contraddistingue. Per rendere la crosta più saporita, la superficie viene cosparsa di **semi di sesamo**. Inoltre, insieme all'acqua e al sale di Trapani, si utilizza esclusivamente il **lievito naturale** che consente un tempo di conservazione più lungo rispetto ai tempi standard.

## **Caratteristiche del pane nero di Castelvetro**

Alla degustazione, il pane si presenta **aromatico e profumato**, con sentori che rimandano al tostato, al malto e alla mandorla e, fin dalla fase della preparazione, inizia il viaggio psichedelico del palato. Le pagnotte vengono cotte molto lentamente su pietra refrattaria a 300°C e la fiamma viene alimentata con i rami degli ulivi del trapanese. A fine cottura, il forno viene spazzato con la fronda di una palma nana che, nella tradizione sicula, è l'attrezzo ideale per la pulizia dei forni a legna.

## La farina Tumminia o Timilia, celebrata anche dal New York Times

Uno dei punti di forza dell'artigianalità e del pregio del pane nero di Castelvetro è dato dall'impiego di una farina particolare di **grano marzuolo**, chiamata **farina tumminia o timilia**. Il suo nome deriva dal greco *trimenaios*, un grano a ciclo trimestrale molto duro, caratterizzato da cariossidi e dall'**altissimo valore proteico**.

A conferma delle sue proprietà nutritive, anche il prestigioso **New York Times** ha premiato questa farina, con lo scopo di favorirne la riscoperta e salvaguardare il mantenimento dell'antico processo di lavorazione. Dagli anni Settanta, infatti, l'uso delle farine ottenute con grani locali, era stato quasi soppiantato da quelle industriali, più raffinate e meno proteiche ma, soprattutto, più propense a generare allergie e intolleranze alimentari. Per evitare la scomparsa dei grani antichi ed artigianali, agricoltori e piccole aziende siciliane a conduzione familiare, hanno costituito dei consorzi per la loro tutela e promozione. Questo impegno ha condotto anche alla creazione di appositi registri paralleli a quelli dell'UE per disciplinare la coltivazione, l'uso e il commercio.

## Pane nero di Castelvetro, curiosità, condimento e ricette

A Castelvetro, famosa anche per il vino, gli ortaggi e gli agrumi, per il condimento si usa l'olio ottenuto dalla **Nocellara di Belice**, oliva grassa e dolcissima. Per apprezzare il sapore ricco e fragrante del pane nero, si consiglia di tagliarlo a fette e condirlo appena uscito dal forno.

Una delle preparazioni più comuni della Sicilia è il "**pane cunsato**", in cui la pagnotta viene insaporita con olio, sale, origano, acciughe, pomodori e formaggio tipico locale.

Alcuni panifici propongono delle personali ricette, inserendo nell'impasto degli ingredienti particolari come olive e funghi, semi di girasole e pomodorini secchi.

**PANE NERO DI CASTELVETRANO**  
**Elenco aziende produzione e vendita:**  
**Contattaci se vuoi essere presente qui!**