

Pane nero di Tumminia

Origini e storia

Il pane realizzato con la timilia era un tempo diffuso in tutta la Sicilia ed era considerato un prodotto di secondaria importanza. La timilia o tumminia è una varietà di grano duro a ciclo breve (anche detto grano marzuolo) che veniva seminata o come ringrano o quando le annate poco piovose non consentivano la semina nel periodo autunnale.

Produzione e territorio

Le zone maggiormente interessate alla produzione di tale alimento sono quelle della Sicilia occidentale ed in particolare nel comune di Castelvetro (Tp) dove da circa un decennio il Consorzio "Pane nero di Tumminia" lo ha riproposto ottenendo un largo consenso tra i consumatori. Il Pane nero è stato recentemente oggetto di un'attività di promozione, che ha visto riunire i pochi panificatori che ancora oggi lo producono, nel Consorzio Panificatori "Pane nero di Castelvetro". L'impasto è realizzato con semola, lievito naturale (biga, impasto acidificato residuo del giorno prima) ed acqua (circa 50% rispetto alla semola); al termine dell'impasto segue un periodo di riposo di circa un'ora, la spezzatura e la formatura manuale ed una ulteriore fase di lievitazione di 60 minuti. Le forme sono cotte in forni a legna alimentati con legna di ulivo, per un'ora circa.





In cucina

Non esistono particolari ricette.

Il pane nero come anche quello bianco accompagna vari cibi, dal formaggio alle carni, e risulta ottimo come abbinamento quello con un buon vino rosso.



Effetti salutistici

Il pane nero ha un valore energetico piuttosto alto: 100 gr di pane contengono circa 240 calorie.

Il suo apporto calorico è dato dal contenuto di idrati di carbonio.

Rilevante è anche il contenuto di proteine, vitamine e sali minerali e può essere considerato uno dei principali fornitori nel nostro organismo di amido, zucchero e vitamina B.