

Gli eventi enogastronomici in Sicilia compito di realtà UDA n°1 e 2 il territorio, tradizioni e risorse

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
ALBERGHIERO ERICE
"I. E V. FLORIO"
CLASSE: III° D
CASAMENTO MARIKA





Le Sagre della Sicilia

*cliquez sur le lien pour découvrir de nouvelles
fêtes siciliennes et des plats locaux typiques,
vous ne le regretterez pas !*



<https://padlet.com/casamentomarika/il-mio-padlet-fenomenale-7ob2qxrd9ncq5os6>



Sagra Del Pane Nero di Castelvetro

© Agata Imbrogiano

La Sagra del Pane Nero di Castelvetro è una tradizione annuale che celebra uno dei prodotti più tipici e rappresentativi della gastronomia siciliana: il pane nero di Castelvetro. Questo evento si tiene ogni anno a Castelvetro, un comune situato nella provincia di Trapani, nella Sicilia occidentale. La sagra è un'occasione per festeggiare la cultura e la tradizione del pane, ma anche per promuovere il territorio e le sue eccellenze culinarie.

Caratteristiche della Sagra del Pane Nero di Castelvetro.

Festa e Tradizione: La sagra si tiene generalmente durante i mesi estivi, quando i visitatori possono immergersi nella cultura locale, partecipare a eventi musicali, spettacoli e degustazioni. Il pane nero è il protagonista indiscusso della festa, ma ci sono anche altre specialità siciliane che vengono offerte ai partecipanti.

Esposizione e Degustazione del Pane: Durante la sagra, i visitatori hanno l'opportunità di gustare il pane nero preparato secondo la ricetta tradizionale. Molti panifici locali partecipano all'evento, offrendo il pane appena sfornato, accompagnato da olio d'oliva, formaggi tipici e salumi locali.

Laboratori e Dimostrazioni: La sagra include anche attività interattive come laboratori di panificazione, dove i partecipanti possono imparare a preparare il pane nero e scoprire i segreti della sua preparazione. Alcuni panificatori locali mostrano il processo di impasto, lievitazione e cottura in forno a legna.

Cultura e Storia: Oltre agli aspetti culinari, la sagra è un'opportunità per approfondire la storia e la cultura di Castelvetro, una città che ha radici antiche e una tradizione agricola e culinaria molto

Pane Nero Di Castelvetro

Il pane nero viene preparato miscelando due semole di grano duro “la burattata” ottenuta da grano duro siciliano ,e la Tumminia,una La sagra del pane nero di Castelvetro celebrerà per la prima volta,un simbolo di tradizione,loborosità e cultura gastronomica del territorio siciliano.Questo evento,atteso con grande entusiasmo sarà l’occasione perfetta per omaggiare il celebre pane nero conosciuto localmente come “pane nivuru”.Questo prodotto tipico di Castelvetro è unico per la sua colorazione scura e le sue caratteristiche organolettiche straordinarie.

varietà antica e pregiata del trapanese.

Quest’ultima è nota per la sua alta digeribilità e per la purezza della farina,non raffinata e non soggetta ad alterazioni genetiche,che conserva sapori e profumi inconfondibili.Questo pane tradizionale,cotti in forno a legna senza fiamma diretta, si caratterizza per una crosta scura,croccante e ricoperta di semi di sesamo mentre l’interno ha una calda tonalità gialla,con una mollica morbida e del sapore dolce Il Pane Nero è il pane tipico di Castelvetro, detto anche “*pani nivuru*“, caratteristico appunto per la sua colorazione scura.

Viene realizzato mescolando due semole: il grano duro biondo siciliano detto “*burattata*” e quella ricavata da una varietà di grano duro caratteristica del trapanese ovvero la Tumminia. Entrambe integrali, le semole vengono macinate in antichi mulini a pietra naturale.



I valori Nutrizionali del pane nero

Il pane nero, in particolare il pane nero di Castelvetro, è un tipo di pane rustico che si distingue per l'uso della farina integrale di grano duro. Questo tipo di farina è ricca di fibre, vitamine e minerali, il che rende il pane nero più nutriente rispetto al pane bianco tradizionale. Di seguito trovi una panoramica dei valori nutrizionali generali del pane nero, basata sulla composizione della farina integrale.

Valori nutrizionali del pane nero (per 100 g circa):Energia: 220-250 kcal

Il contenuto calorico dipende dalla quantità di olio extravergine di oliva utilizzato nella preparazione. L'olio aumenta il valore energetico del pane.

Carboidrati: 40-45 g; Di cui zuccheri: 1-3 g

I carboidrati nel pane nero sono in gran parte complessi, provenienti dalla farina integrale, e vengono assimilati più lentamente rispetto ai carboidrati semplici contenuti nel pane bianco, contribuendo a una maggiore sazietà.

Proteine: 7-9 g

Le proteine nel pane nero sono di origine vegetale, derivanti principalmente dal grano. Pur non essendo una fonte completa di proteine, il pane nero contribuisce a un apporto proteico nella dieta.

Grassi: 3-5 g; Di cui saturi: 0,5-1g

I grassi presenti nel pane nero sono principalmente grassi insaturi, derivanti dall'olio extravergine di oliva usato per la preparazione del pane. Questi grassi sono benefici per la salute cardiovascolare.

La farina integrale è particolarmente ricca di fibre, che sono importanti per la salute dell'intestino, per la regolazione del colesterolo e per il controllo dei livelli di zuccheri nel sangue.

MINERALI

FERRO:2-3 mg; MAGNESIO:50-60 mg ;Calcio:30-40 mg

Il pane nero,grazie alla farina integrale,fornisce una buona quantità di minerali essenziali come il ferro,il magnesio e il calcio

VITAMINE:0.5-1 mg

Le vitamine del gruppo B e le vitamine del gruppo E,che sono presenti nella farina integrale,contribuiscono a mantenere una buona salute metabolica e proteggono le cellule dallo stress ossidativo

BENEFICI NUTRIZIONALI.

FIBRA:La presenza di fibra alimentare aiuta a migliorare la digestione,a controllare il colesterolo e a mantenere stabile il livello di zuccheri nel sangue

sazietà: I carboidrati complessi e la fibra contribuiscono a una maggiore sensazione di sazietà,riducendo il rischio di eccessi alimentari

CONCLUSIONI: Il pane nero di Castelvetro e più in generale,il pane preparato con farina integrale,è una scelta nutrizionalmente migliore rispetto al pane bianco.Offre una buona quantità di nutrienti,fibre e minerali,ed è particolarmente adatto a chi cerca un'alimentazione sana e bilanciata.Tuttavia,come per tutti i cibi,importante consumarlo con moderazione,soprattutto per chi segue una dieta ipocalorica.

Ricetta Pane Nero Di Caselvetro

Ingredients:

- 500 g whole wheat flour
- 200 g 00 flour
- 300 ml warm water
- 20 g fresh brewer's yeast
- 10 g salt
- 10 g sugar
- 1 teaspoon fennel seeds (optional, but characteristic)
- 1 teaspoon molasses or honey (optional, for a richer and darker flavor)
- 2 tablespoons extra virgin olive oil

Procedimento:

Attivazione del lievito: In una ciotola, sciogliere il lievito di birra fresco nell'acqua tiepida con lo zucchero. Lasciare riposare per circa 10 minuti, fino a quando il lievito non diventa schiumoso.

Preparazione dell'impasto: In una grande ciotola, unire le due farine (farina di grano duro integrale e farina 00). Aggiungere il sale, i semi di finocchio (se li stai usando) e la melassa o il miele (se li stai usando).

Unione con il lievito: Aggiungere il lievito attivato e l'olio d'oliva alle farine. Iniziare a impastare aggiungendo gradualmente l'acqua restante (se necessaria) fino a ottenere un impasto omogeneo e morbido. Lavorare l'impasto per circa 10-15 minuti, fino a renderlo elastico.

Lievitazione: Coprire l'impasto con un canovaccio pulito e lasciare lievitare in un luogo caldo per circa 1-2 ore, o fino a quando l'impasto non raddoppia di volume.

Formatura del pane: Dopo che l'impasto è lievitato, sgonfiarlo delicatamente e formare il pane. Puoi fare una pagnotta tonda o allungata, come preferisci.

Seconda lievitazione: Disporre il pane su una teglia rivestita con carta da forno e lasciare lievitare per altri 30-40 minuti, coprendo con un canovaccio.

Cottura: Preriscaldare il forno a 220°C. Se vuoi, puoi fare dei tagli sulla superficie del pane con un coltello affilato, per creare un effetto decorativo e aiutare la cottura. Infornare il pane e cuocere per circa 30-35 minuti o fino a quando la superficie risulterà dorata e suonando con un dito sul fondo del pane farà un suono vuoto.

Raffreddamento: Sfnare il pane e lasciarlo raffreddare su una griglia.

Consigli: Se preferisci un pane più scuro, puoi aumentare la quantità di melassa o usare farina di segale insieme alla farina di grano duro. Il pane nero di Castelvetro si accompagna molto bene con formaggi siciliani, caciocavallo e pietta e base di pesce.



Risorse Culturali e Naturali

Tradizioni Culinarie Oltre al pane nero, la sagra offre un'opportunità per assaporare altri piatti tipici della cucina siciliana, come quelli a base di olio d'oliva, verdure locali, e piatti di carne. La sagra diventa così una vetrina per le tradizioni culinarie che caratterizzano la zona. **Musica e Danze Tradizionali** La musica folk siciliana e le danze tradizionali sono parte integrante della sagra. Durante l'evento, gruppi musicali locali e bande folkloristiche si esibiscono, creando un'atmosfera vivace e festosa che valorizza il patrimonio musicale e culturale della Sicilia. **Artigianato Locale** Durante la sagra, è possibile ammirare e acquistare manufatti artigianali tipici della zona, come ceramiche, tessuti e lavori in legno, che riflettono la tradizione artistica della città e della regione. **Storia e Patrimonio Culturale di Castelvetro** Castelvetro è una città ricca di storia, con monumenti e luoghi di interesse che risalgono all'epoca greca e romana, come il **Tempio di Selinunte**, uno dei più grandi siti archeologici della Sicilia. La sagra del pane nero è anche un'occasione per riflettere sulla storia e sulle tradizioni locali, che si intrecciano con la produzione di pane. **Attività Educative e Laboratori** Spesso la sagra prevede anche attività educative per i visitatori, come laboratori di cucina, in cui si insegnano le tecniche per preparare il pane nero e altri piatti tipici siciliani. Questi laboratori rappresentano un'importante risorsa culturale per trasmettere le tradizioni alimentari alle nuove generazioni. **Promozione della Cultura Locale** La sagra rappresenta anche un'importante occasione per promuovere la cultura di Castelvetro e delle zone limitrofe, con eventi che coinvolgono la comunità locale e attraggono turisti da diverse parti della Sicilia e oltre.

Le risorse naturali legate alla Sagra del Pane Nero di Castelvetro sono strettamente connesse all'ambiente e ai prodotti agricoli tipici della zona, che svolgono un ruolo fondamentale nella preparazione del pane nero e nei piatti tradizionali che vengono offerti durante l'evento. Ecco alcune delle risorse naturali che caratterizzano la sagra: **Grano**

Duro Il grano duro è una delle risorse naturali principali per la preparazione del pane nero di Castelvetro. Questo tipo di grano, che cresce nelle terre siciliane, è noto per la sua alta qualità e per la sua adattabilità ai climi caldi e aridi tipici della Sicilia. La farina ottenuta dal grano duro è utilizzata nella preparazione del pane, che si distingue per il suo sapore e la sua consistenza. **Olio d'Oliva** L'olio d'oliva è un altro ingrediente fondamentale nella cucina siciliana, e nella zona di Castelvetro viene prodotto olio di alta qualità, spesso a base di varietà locali come il Nocellara del Belice. Questo olio extra vergine di oliva, dalle proprietà salutari, viene usato per condire piatti tradizionali e viene spesso accompagnato al pane nero, creando una combinazione di sapori unici. **Erbe Aromatiche e Spezie** Le erbe aromatiche locali, come il rosmarino, il timo, l'origano e il basilico, sono una risorsa naturale che arricchisce i piatti tradizionali siciliani preparati durante la sagra. Queste erbe sono coltivate nelle campagne siciliane, e la loro presenza nell'ecosistema locale rappresenta un legame forte con la natura. **Acqua** L'acqua è essenziale per la preparazione del pane e per l'agricoltura in generale. Nella zona di Castelvetro, l'uso di fonti locali e sistemi di irrigazione è fondamentale per coltivare i cereali e gli altri prodotti agricoli. La disponibilità di acqua, anche se in alcune zone limitata, è una risorsa naturale preziosa per la sopravvivenza dell'agricoltura e della tradizione panificatoria. **Terreno Fertile** Il terreno di Castelvetro e della vicina valle del Belice è ricco di minerali e adatto alla coltivazione di cereali, olivi e altre piante. Il terreno fertile è alla base della qualità dei prodotti agricoli locali, che sono essenziali per la preparazione del pane nero e per la cucina siciliana in generale. **Vigneti e Uva** Sebbene il pane nero sia il protagonista della sagra, la viticoltura della zona è un'altra risorsa naturale importante. Castelvetro e i suoi dintorni sono noti per la produzione di vini, tra cui varietà locali come il Nero d'Avola. Durante la sagra, è possibile degustare anche i vini tipici della zona, che rappresentano una risorsa naturale fondamentale per l'economia locale. **Clima Mediterraneo** Il clima mediterraneo della Sicilia, caratterizzato da estati calde e secche e inverni miti, è una risorsa naturale che favorisce la crescita di colture come il grano, l'olivo e le viti. Il clima gioca un ruolo fondamentale nell'agricoltura siciliana, e di conseguenza, nelle tradizioni alimentari, tra cui la produzione del pane nero di Castelvetro. In sintesi, la Sagra del Pane Nero di Castelvetro celebra non solo la tradizione gastronomica, ma anche una serie di risorse naturali che fanno parte dell'identità e della cultura del territorio. L'interazione tra il grano, l'olio d'oliva, le erbe aromatiche, il clima e il terreno fertile crea un'unicità che rende la Sagra del Pane Nero di Castelvetro un'esperienza culturale e gastronomica indimenticabile.

Castelvetrano e il Pane Nero

Castelvetrano è una città con una lunga storia, famosa per i suoi uliveti e per la produzione di olio d'oliva di alta qualità. Il pane nero di Castelvetrano è un prodotto che affonda le sue radici nelle tradizioni agricole della zona, realizzato principalmente con grano duro, ma soprattutto con farina integrale, che gli conferisce il suo caratteristico colore scuro.

Centro Storico di Castelvetrano Passeggiata nel centro storico di Castelvetrano, con le sue strette viuzze, piazze e monumenti, per immergersi nell'atmosfera tradizionale della città. Potrai ammirare il Duomo di Castelvetrano, dedicato a San Giovanni Battista, e altre strutture storiche che raccontano la storia di questa affascinante città.

Il Pane Nero: Scoprire il Processo di Produzione Il pane nero di Castelvetrano è un pane a lievitazione naturale, tradizionalmente cotto nel forno a legna. La sua preparazione segue metodi artigianali che si tramandano di generazione in generazione.

Visita a un Forno Artigianale Forno storico di Castelvetrano: Organizza una visita a uno dei forni tradizionali dove il pane nero viene preparato. Durante la visita, potrai osservare tutte le fasi della preparazione, dall'impasto alla cottura. Qui i panettieri spiegano le caratteristiche della farina di grano locale e il motivo del colore scuro del pane. Una delle peculiarità di questo pane è l'uso di un lievito madre, che conferisce al prodotto una consistenza morbida e un sapore unico. Laboratori di panificazione: Alcuni forni organizzano anche laboratori in cui i visitatori possono imparare a preparare il pane nero, partecipando attivamente alla realizzazione dell'impasto e assistendo alla cottura nel forno a legna.

Il Pane Nero e la Storia: L'Area Archeologica di Selinunte Un altro aspetto interessante di Castelvetro è la vicinanza a Selinunte, uno dei siti archeologici più importanti della Sicilia, che arricchisce l'esperienza turistica. La città antica di Selinunte ha avuto un'importanza strategica nel Mediterraneo occidentale e i suoi resti sono un'importante testimonianza del passato. Visita al Parco Archeologico di Selinunte: Scopri l'antica città greca, le sue colonne imponenti e i templi, che sono stati dichiarati patrimonio dell'umanità dall'UNESCO. Sebbene il sito archeologico non sia direttamente collegato al pane, il legame tra le antiche tradizioni agricole e la produzione alimentare si riflette nel paesaggio circostante, che una volta ospitava estese coltivazioni. Museo Archeologico di Selinunte: Visita il museo per comprendere meglio la storia della Sicilia antica, dalle popolazioni greche fino all'epoca romana, e come le pratiche agricole abbiano influenzato la cultura locale, inclusa la produzione di alimenti come il pane.

L'Olio d'Oliva e la Cucina Tradizionale L'olio d'oliva, anch'esso una delle eccellenze di Castelvetro, è un ingrediente fondamentale per accompagnare il pane nero, e parte integrante della gastronomia locale. Visita a un frantoio locale: Castelvetro è famosa per l'olio d'oliva extra vergine, in particolare quello prodotto dalla varietà di oliva Nocellara del Belice. Una visita a uno dei frantoi ti permetterà di vedere il processo di estrazione dell'olio e di assaporarlo direttamente con il pane nero. Degustazione di piatti tipici: In un ristorante o trattoria locale, potrai gustare piatti tradizionali siciliani che abbinano il pane nero a piatti tipici come la pasta con le sarde, la caponata e i caponetti. Non perdere l'occasione di assaporare il pane nero accompagnato da un filo di olio d'oliva Nocellara, che esalta il suo sapore unico.

La Natura e il Paesaggio Circostante Oltre alla cultura gastronomica, Castelvetro è circondata da paesaggi naturali mozzafiato, che offrono ottime opportunità per escursioni e passeggiate.

Riserva Naturale Orientata del Lago Preola e Gorgi Tondi: Questa riserva naturale è un ottimo luogo per una passeggiata immersi nella natura, tra laghi e aree umide. È il posto ideale per godersi la tranquillità e ammirare la fauna locale. Esplorare i vigneti e le campagne siciliane: Castelvetro è anche famosa per i suoi vigneti, che producono ottimi vini siciliani. Una visita a una delle cantine della zona potrebbe includere una degustazione di vino accompagnato da pane nero e formaggi locali.

Acquisto del Pane Nero e Souvenir Alla fine dell'itinerario, non dimenticare di acquistare il pane nero direttamente dai forni artigianali di Castelvetro. Potrai portare a casa questo simbolo della tradizione gastronomica siciliana, magari accompagnato da un buon olio d'oliva o un vino locale, come souvenir del tuo viaggio.

Conclusione dell'Itinerario Un itinerario turistico dedicato al pane nero di Castelvetro è un'opportunità unica per immergersi nella cultura e nelle tradizioni siciliane, gustando piatti tipici, esplorando i luoghi storici e naturalistici, e vivendo un'esperienza autentica. Dalla panificazione artigianale alla scoperta dei tesori archeologici e naturali della zona, questo percorso regala un viaggio completo attraverso il cuore della Sicilia occidentale.