

# Pane nero di Immanu, antica ricetta siciliana

**Autore:** Redazione

**Data:** 03 Dicembre 2019



Il **pane nero di Immanu** è un [prodotto siciliano](#) tipico di [Nicolosi](#). Si tratta di un pane dal caratteristico colore scuro, che era molto usato durante i periodi di carestia. Nella seconda guerra mondiale la segale non era soggetta al razionamento per cui, sempre nelle aree etnee, si diffuse ampiamente.

Probabilmente i primi semi vennero introdotti dalla Germania dagli stessi monaci Benedettini che intorno al XIV secolo avevano fondato il [monastero di S. Nicolò](#).

Ancora oggi viene preparato e si possono seguire due ricette: si può creare un impasto con 80% di farina di segale e 20% di farina di semola oppure un impasto con 100% di farina di segale. Vi suggeriamo la seconda ricetta, che è quella più apprezzata dai puristi!

## Pane di Immanu Ricetta

**Ingredienti per 6 persone**

- 450 g di farina di segale
- 270 g di acqua
- 9 g di lievito di birra fresco
- 8 g di sale

## Procedimento

1. Versate in una ciotola la farina, il lievito e 270 g di acqua.
2. Impastate per alcuni minuti, quindi aggiungete il sale e poi continuate, fino a quando otterrete un impasto omogeneo.
3. Fate lievitare in un contenitore coperto per 2 ore.
4. Trascorso il tempo, prendete il panetto e allargatelo: piegate i lembi superiori verso il centro, poi portate di nuovo al centro la parte superiore.
5. Arrotolate l'impasto, senza stringerlo troppo.
6. Riponete il panetto, con la chiusura rivolta in alto, facendo lievitare per un'altra ora e un quarto.
7. Mettete il panetto su una teglia ricoperta di carta da forno e fate un'incisione sopra.
8. Fate una prima cottura nel forno caldo a 220°, poi abbassate dopo 20 minuti a 180°.
9. Ci vorranno tra i 45 e i 50 minuti di cottura.

Buon appetito!

---

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/pane-nero-di-immanu-ricetta/>

Generato il 24/05/2025