



# Antonella Scialdone

Le sue ricette  
con la farina  
di **ENKIR**

pane | pasta | dolci

**Antonella Scialdone e l'Enkir: una storia d'amore tra le mani**

**“Antonella Scialdone. Le sue ricette con la farina di ENKIR” è il sesto libro di un'appassionata e docente di panificazione artigianale che, da sempre, approfondisce lo studio dei grani antichi e ne ripropone l'utilizzo in ricette sane e buone**



Dopo i [grani antichi](#) e il [kamut](#), il nuovo libro di **Antonella Scialdone** è dedicato al **farro monococco** e in particolare alla **farina di enkir** prodotta dal **Mulino Marino**, una realtà con sede a Cossano Belbo (CN) che, da tre generazioni, si dedica alle farine biologiche macinate a pietra naturale.

Le pubblicazioni di questa scrittrice di libri di cucina, nonchè appassionata docente in corsi di panificazione artigianale, hanno uno stile molto personale in cui l'argomento centrale si integra con racconti e ricordi personali e familiari facendo emergere che, in realtà, lavoro e sfera privata si incrociano sempre nella vita di Antonella. È riuscita a trasformare le sue passioni in un lavoro che viene condotto quotidianamente con amore e non è un caso che proprio in questo libro, paragoni il grano a un figlio per la cura, la dedizione e il rispetto che esso richiede.

Già le cinque pubblicazioni precedenti avevano avuto l'obiettivo di **valorizzare i grani ancestrali**, quelli la cui coltivazione era stata abbandonata con l'avvento dei processi di trasformazione industriale nonostante fossero più resistenti alle avversità climatiche e avessero notevoli pregi dal punto di vista organolettico e nutrizionale. Ora per fortuna questa tendenza si è invertita e si registra un ritorno ai grani antichi di cui si riconoscono ampiamente i pregi.

## Antonella Scialdone. Le sue ricette con la farina di ENKIR

**“Antonella Scialdone. Le sue ricette con la farina di ENKIR”**, edito dalla **Maglio Editore** di Bologna, non è solo un testo che racconta storia e caratteristiche del *triticum monococcum* e della farina di Enkir, unitamente a **tantissime ricette di pane e lievitati**, ma è l’ambizioso progetto di promozione e valorizzazione di un tipo di agricoltura che mette **al centro dell’attenzione l’uomo e la sua salute** nonché la sostenibilità dell’ambiente, concetti che stanno fortunatamente catalizzando l’attenzione di scienza e opinione pubblica.



Una ricetta del libro (Foto © Enzo Radunanza)

## Ricette con la farina di ENKIR ma non solo

Il libro si apre con una bella prefazione di **Antonella Clerici** che rivela di essere un'estimatrice della **farina di enkir** e di utilizzarla abitualmente in cucina, dal pane ai biscotti, dalla focaccia al ciambellone.

La “storia d’amore” tra **Antonella Scialdone** e l’enkir, invece, è iniziata nel 2014 e si confonde all’amicizia nata con la famiglia Marino che ha condotto la nostra scrittrice in un mondo affascinante fatto di antichi saperi, di feste del grano, sorrisi bucolici, di evoluzioni cerealicole naturali, di procedimenti manuali e di una gestualità che si ritrova nella qualità del prodotto finale.

Il lavoro di ricerca per scrivere il libro è stato laborioso e attento, nello stile di Antonella abituata ad una scrupolosa ricerca delle fonti, alla chiarezza delle informazioni fornite, ad un

---

atteggiamento empirico tipico di chi vuole provare e sperimentare prima di consigliare un prodotto o un procedimento.

Non a caso, la Scialdone ha visitato più volte il mulino Marino in quanto, come spiega lei stessa,:

«...è importante sapere bene come funziona un mulino in quanto se lo stesso grano viene macinato in un modo piuttosto che in un altro dà due prodotti completamente differenti e, di conseguenza, due pani diversi per proprietà nutrizionali e per sapore».

In effetti il **processo di macinatura a pietra** che viene seguito da questi imprenditori illuminati delle Langhe, è molto importante per la peculiarità della farina ottenuta. Nonostante sia più costoso di quello industriale, perché lungo e con una resa inferiore, regala un grano perfettamente pulito e senza impurità; la farina estratta contiene sia la parte del germe ricca di oligominerali che quelle esterna della crusca densa di fibra e di amido.

## Farina di enkir: un progetto sostenibile ed etico

**Enkir** è un marchio registrato dal Mulino Marino in riferimento ad una farina ottenuta da una **selezione di famiglie di cereali di varietà *triticum monococcum***, un piccolo farro le cui origini risalgono a circa 12mila anni fa in una zona montagnosa della Turchia. Ma più che il prodotto in sé, quello che viene **tutelato è il metodo di lavoro** ossia la coltivazione di diverse varietà selezionate di monococco, un processo biologico, ecosostenibile ed equo per l'intera comunità. I Marino, infatti, fanno coltivare diversi tipi di farro monococco dagli agricoltori locali, su terreni montani che non sarebbero altrimenti utilizzati, e dagli stessi contadini acquistano il grano a un prezzo equo per ottenere, dal miscuglio di tali grani, la farina enkir.

Il monococco è il risultato di un processo di modifica genetica naturale che ha trasformato una specie selvatica in una varietà “domesticata”. Anche l'uomo ha avuto un ruolo inconsapevole in questa evoluzione perché nei secoli, operando una selezione delle spighe, ha scelto quelle più belle e resistenti che hanno dato vita a specie più produttive.

Accanto al *triticum monococcum* esiste anche la specie selvatica di *triticum urartu* che, circa 19.000 anni fa, si incrociò spontaneamente con la graminacea selvatica (*aegilops speltoides*) dando vita al farro selvatico o “*triticum dicoccoides*” da cui derivano il grano tenero e il grano duro di oggi che tuttavia non hanno le doti di resistenza, produttività e qualità del monococco.



La ricetta dei savoiarti con farina di Enkir (Foto © Enzo Radunanza).

## La sostenibilità del farro monococco

Alcune famiglie di *triticum monococcum* si sono adattate anche al territorio cuneese ed è proprio qui che i Marino hanno ideato il sopra descritto miscuglio con lo scopo (e l'effetto) di preservarne biodiversità e virtù nutrizionali.

Il monococco è una pianta più resistente che può essere seminata sia in autunno che a fine inverno, **non richiede l'utilizzo di antiparassitari** né di concimi di sintesi perché le sue lunghissime radici sfruttano tutti i nutrienti del terreno.

Si tratta di una coltivazione biologica anche per il suo basso impatto ambientale a fronte di una più bassa emissione di anidride carbonica rispetto alle colture tradizionali.

## Proprietà nutrizionali dell'Enkir

L'apprezzamento di Antonella Scialdone per l'enkir si fonda non solo sul migliore gusto delle preparazioni che lo contengono ma anche per il riconoscimento delle numerosissime **proprietà nutrizionali**.

L'enkir, infatti, è ricco di proteine (20 volte più del grano duro e del farro spelta), vitamine, carotenoidi, beta-carotene, acidi grassi monoinsaturi (come quelli dell'olio extravergine di oliva).

---

Gli antiossidanti, specie luteina e zeaxantina, hanno **effetti protettivi sulla vista**, prevengono le malattie oncologiche e quelle cardiovascolari ma, soprattutto, hanno un ottimo effetto sul metabolismo del glucosio. Inoltre, i fitosteroli nel germe nella crusca, fanno abbassare i livelli di colesterolo totale e LDL nel sangue.

## Ricette e galleria fotografica

Il libro **“Antonella Scialdone. Le sue ricette con la farina di ENKIR”** ha un’importante funzione divulgativa per tutto ciò che è stato detto sopra ma è anche un bellissimo ricettario che gli appassionati di cucina terranno volentieri nella propria raccolta. Le immagini, poi, sono il risultato dello **styling** di **Antonella Scialdone** e delle fotografie emozionali ed emozionanti scattate dal **fotografo Claudio Fusco**.

Le due macrocategorie **“Salato”** e **“Dolce”** racchiudono un’ulteriore distinzione tra **“Pane”**, **“Pasta”**, **“Torte e dolcetti”** e **“Biscotti”** per descrivere tutte le più tradizionali preparazioni della cucina italiana, dai vari tipi di pane, focacce e pizza, alle piadine e alle brioche, dalla pasta ripiena agli altri formati regionali, dalle torte più semplici (torta di mele, crostata e tiramisù alle castagne) a ben **10 ricette di biscotti per ogni occasione**.

|

### Data di creazione

30/01/2020

### Autore

enzo-radunanza