



# MINARDI NEWS

NUMERO 64 – ANNO XXV – APRILE 2019

## Non smettete di ascoltare! (nonostante tutto)

**L**ungi dal voler dare consigli, credo proprio che questa considerazione iniziale costituisca un potenziale mantra positivo, non solo nella vita lavorativa ma anche a livello personale e familiare.

“Ascoltare non è mai facile” - come sostiene Marc Augè, etnologo ed antropologo francese, a 82 anni fra i più noti al mondo - **in quanto al giorno d’oggi tutti vogliono parlare e pochi amano stare a sentire.**

Ma anche senza tirare in ballo stimati studiosi, quello che vorrei aggiungere è che ad un convegno, svoltosi nel giugno scorso presso l’università di Milano sul futuro professionale dei laureati in tecniche erboristiche, un’appassionata erborista ha riassunto in 3 passaggi gli elementi che un operatore professionale del nostro settore dovrebbe far emergere tutti i giorni alle prese con le più disparate richieste di aiuto da parte della propria clientela.

Ascoltare, Valutare e Decidere... Sono i tre passi fondamentali per “servire” ed aiutare al meglio il proprio cliente.

Questa serie di passaggi fa scaturire un legame tra chi parla e chiede un consiglio in modo esplicito o implicito, e chi ascolta ma necessita di una sola e fondamentale

condizione preliminare: la capacità di attenzione che, sappiamo bene, richiede tempo e rinuncia di parte di sé; servono concentrazione, sensibilità, impegno.

D’altronde più studi dimostrano che le diverse modalità di rapporto attivano precisi e differenti circuiti cerebrali e sappiamo bene quanto l’empatia possa influenzare davvero il successo di un trattamento.

Ma qual è il rischio implicito dell’ascolto?

Quello di “scontrarsi”, quando chi chiede consiglio per una soluzione ai propri problemi, oltre al bisogno di comprensione emotiva, fa emergere il bisogno del riconoscimento della propria individualità, spesso espressa attraverso auto-proposte preconfezionate tratte da quella che si chiama ormai l’università di Google, istituto più frequentato al mondo dove tutti sono laureati.

Sicuramente tra i *doveri* dell’operatore professionale c’è quello di verificare che siano state consultate delle fonti affidabili e indirizzare il cliente verso le informative corrette.

***In altre parole ascolto gentile ma senza essere passivi.***

Viviamo in un momento molto frenetico e ormai ci accontentiamo di una veloce infarinatura di notizie che ci arrivano dal web, senza un controllo di autenticità, e non siamo più interessati alla vera conoscenza che, sempre secondo

gli studiosi, sarebbe invece un vero balsamo per i nostri neuroni malandati.

La vera conoscenza, frutto di studi e approfondimenti, è oggi mal vista e provoca malumore e sfiducia nei cittadini che preferiscono affidarsi a opinioni spontanee che spuntano come funghi sul web e in quanto tali acquistano piena dignità. La rivolta della semplicità contro la complessità ha portato purtroppo all’insofferenza verso ogni autorevolezza guadagnata con anni di studio, ricerca e pratica professionale

Riuscire in questa operazione senza creare una condizione di conflitto può risultare difficile ma saper ascoltare, come sosteneva Leonardo da Vinci, di cui si celebrano proprio in questi giorni i 500 anni dalla morte, significa “possedere oltre al proprio anche il cervello degli altri”.

Buon ascolto!

*Irene Minardi*

\*\*\*\*\*

È con piacere che voglio condividere con tutti i miei affezionati lettori il saluto che dedica loro **Laura Ronconi**, erborista diplomata ad Urbino nel lontano 1977, che ha gestito il nostro ufficio acquisti dal 1994. Appassionata di erbe e di piante, è stata in forza nella mia azienda fin dal 2 agosto del 1976, come amava sempre sottolineare.

*“Cari colleghi amici, anche per me è arrivato il momento di interrompere questo lungo viaggio che dura da più di quarantadue anni e di voltare pagina. Andare in pensione è un traguardo importante della vita che ti porta a riflettere e a chiederti se hai veramente costruito qualcosa. Io, grazie al vostro aiuto, alla vostra professionalità e disponibilità, credo di averlo fatto; lo dimostra il meraviglioso rapporto che si è creato tra di noi che va ben oltre una collaborazione lavorativa.*

*Permettetemi di esprimere la mia gratitudine alla Famiglia Minardi che, fin dal lontano 1976, ha creduto in me e che mi ha dato l'opportunità di vivere un'esperienza lavorativa straordinaria e di evolvermi professionalmente.*

*Dal 01 ottobre 2018 la mia scrivania sarà occupata da Anna Cortesi, che ormai già tutti conoscete e che essendo stata una allieva modello, sarà in grado di sostituirmi in tutto e per tutto e anche meglio.*

*Veramente grazie di cuore a tutti, vi lascio con un profondo sentimento di affetto e amicizia, vi voglio bene e vi conserverò sempre nel mio cuore...*

*Un abbraccio,  
Laura ”*

La Sig.ra Ronconi lascia il testimone ad un'altra erborista diplomata, che continua la tradizione della nostra famiglia, la **Sig.ra Anna Cortesi**, in forza all'azienda fin dal 2000, che con determinazione si è buttata a capofitto tra contratti e quotazioni nel nostro mondo sempre meno bucolico, alla difficile ricerca di tutte le nostre preziose materie prime. Pur in un momento particolarmente difficile per la reperibilità delle

nostre piante, sono sicura che affronterà con fortissima motivazione questa sfida quotidiana.

\*\*\*\*\*

## **VALIDI ALLEATI IN CAMPO SALUTISTICO E CULINARIO**

**GIRASOLE SEME SGUSCIATI:** Si tratta di un achenio amigdaliforme, bislungo e piatto, di colore cenere-nerognolo. In un grammo di prodotto sono contenuti da 10 a 30 semi.

I semi di girasole sono principalmente costituiti da olio grasso (fino al 33%, costituito da linoleina, oleina, palmitina, stearina, arachidina, ecc.), lecitina, colesterina, nucleina, arginina, fitina, albumina di alta qualità, acqua (6-14%), protidi (8-19%), estrattivi inazotati (13-21%), cellulosa (23-32%), olio grasso (22-36%), ceneri (2-3%). Sono inoltre una buona sorgente di Vitamina B1, B2, E, D e di magnesio, ferro e di oligoelementi.

Le indicazioni nutrizionali medie per 100 g di prodotto presentano i seguenti valori: Valore energetico: 584 kcal; Grassi: 51.46 g - di cui acidi grassi saturi: 4.455 g; Carboidrati: 20 g - di cui zuccheri 2.62 g; Fibre: 8.6 g; Proteine: 20.78 g; Sale: 0.0225 g.

I semi di girasole vantano proprietà nutrienti ed anticefaliche sedative. L'olio che si ricava dai semi (oltre agli usi alimentari) è efficace nelle ipercolesterolemie, trova impiego nella preparazione di rimedi esterni contro l'artrosi, i reumatismi, gli spasmi muscolari e gli stiramenti. Si possono assumere in infuso al 5%, da 2 a 3 tazze al giorno, contro le cefalee.

In cucina un utilizzo interessante e curioso è quello di **surrogato**

**del caffè e della cioccolata**, i semi tostati si assumono in infuso al 3%, una tazzina dopo ciascun pasto. La farina, altamente nutritiva, viene mescolata a quella del frumento **per confezionare biscotti, pane, cracker, grissini o muffin salati**, in composizioni dietetiche. I semi si possono utilizzare **per ravvivare insalate e zuppe**, donando loro una nota croccante.

Un'altra idea particolare è data dal suo utilizzo nella **preparazione del filetto di pesce in crosta**: pulire il pesce ed eliminare la pelle, fare rotolare il filetto di pesce su un letto di semi di zucca, tritati grossolanamente, in modo che aderiscano bene su tutti i lati. Rosolare il pesce in un po' di olio di oliva su entrambi i lati e, a cottura ultimata, adagiarlo sul piatto di portata. Salare e pepare a piacere e profumare con qualche foglia di salvia, timo o rosmarino. Servite completando con un filo di olio crudo.

**NIGELLA SEMI:** Si tratta di piccoli semi di circa 2-3 mm di grandezza, larghi 1 mm circa alla base, tetraedrici, con facce convesse, creste trasversali appena percettibili e tre spigoli più evidenti longitudinali; sono di un bel nero opaco e se ne identificano alcuni di color marrone scuro. L'interno (albumine) è tenero per il contenuto di olio, grasso ed albumina. Presentano odore fortemente speziato, se triturati, e sapore acre, pungente ed amaro.

I suoi componenti principali sono olio grasso (40% - con gliceridi degli acidi miristico, palmitico, stearico), olio essenziale (0,5-1,5% - nigellone, damascenina, timochinone), flavonoidi (3 flavoni, 1 calcone, 1 aurone), glucoside (melantina 1,4%), nigellina (sostanza amara), mucillagine, zucchero, gomma, albumine.

I semi di nigella presentano proprietà carminative, digestive, diuretiche, emmenagoghe, galattogoghe, fluidificanti le mucosità, aromatiche, sudorifere, antielmintiche, tonico-stimolanti. Studi recenti ne hanno evidenziato proprietà antistaminiche e antiemicraniche (cefalee vascolari). Possono venire impiegati in preparazioni deostruenti e fluidificanti sottoforma di lavande, irrigazioni e clisteri.

In cucina si possono utilizzare per **ravvivare insalate e zuppe**, dando una nota croccante ed un sapore caratteristico pungente, e come **guarnizione di pane, cracker, grissini o muffin salati**. Vi propongo una ricetta per la preparazione di una **focaccia salata** che mi è stata consigliata da un'amica originaria dell'Eritrea, la cui madre prepara questo pane ogni mese in devozione alla loro Madonna.

Ingredienti: 1 kg di farina 0 (o integrale), circa 500 ml di acqua, 1 cucchiaino di nigella, 1 di lino e 1 di sesamo (dosaggio a piacere in base al gusto personale), 1 panetto di lievito, 2 cucchiai di olio di oliva (o di mais).

Procedimento: Impastare la farina con tutte le sementi, l'acqua ed il lievito, aggiungere l'olio a filo e, quando l'impasto sarà liscio ed omogeneo, coprire con una pellicola e lasciare lievitare per un'ora. Lavorare l'impasto fino ad ottenere un disco, stendere la carta da forno sopra una padella, adagiarvi sopra la focaccia e lasciare riposare per circa altri 20 minuti. Togliere la carta forno e cuocere direttamente in padella, controllando che non si bruci, e quando cambia colore sulla parte superiore, girarla e cuocere anche dall'altro lato. Tempo di cottura circa 15-20 minuti. Servire calda.

**ROVO A FOGLIA DOLCE:** si tratta di una piccola pianta a frutto, della stessa famiglia del lampone, simile a quella dei cespugli di rose, molto diffusa tra i 500 e 1000 metri di altitudine, che si caratterizza per il contenuto di principi attivi naturali dolci (rubusosidi), con un potere dolcificante oltre 100 volte maggiore dello zucchero da tavola, ma più delicato della Stevia ed a basso contenuto di calorie.

I componenti principali sono rubusoside (circa 4,87% in peso secco, un terpene glicosidico, noto anche come desglucostevioside, presente negli estratti acquosi), steviolmonoside (0,08% del peso secco), suavioside, acido gallico (0,13% del peso secco), acido ellagico (0,71% del peso secco), Rubusuavine AF, strutture simili al tannino, rutina (0,11% del peso secco). Il contenuto complessivo della pianta sembra comprendere un mix tra tannini e diterpenoidi: i tannini probabilmente conferiscono alcune proprietà salutistiche, mentre il rubusoside, che sembra avere un retrogusto leggermente amaro, è responsabile del potere edulcorante.

Consumate principalmente in forma di tisana rinvigorente nella Cina sud-occidentale, le foglie sono molto usate anche in Giappone impiegate per contrastare alcune malattie della pelle come l'eczema e la pelle secca. Nel 1990 fu effettuato uno studio congiunto da parte di scienziati cinesi e giapponesi che attribuì al glucoside diterpene, rubusoside, importanti funzioni biologiche utili per alleviare allergie, asma, obesità, malfunzionamento dei reni e diabete: è infatti un dolcificante naturale, ottimo come edulcorante in regime di diete dimagranti o per soggetti diabetici.

La ricerca di cui sopra ha anche rilevato che l'estratto del *Rubus suavissimus* può inibire reazioni allergiche bloccando immunoglobuline IgE e la sintesi di prostaglandina E2.

Il tè a base di questa pianta si prepara ponendo 2-3 grammi di foglie in un litro di acqua, lasciare in infusione per 3-5 minuti, filtrare e bere. Il **tè dolce** ottenuto da queste foglie presenta un sapore delicato ed è dissetante ed ideale per tutte le stagioni. Bisogna tenere presente che il sapore può passare dal dolce all'amaro se la temperatura dell'acqua è troppo eccessiva o il tempo di infusione è troppo lungo.

Le foglie di *Rubus suavissimus* si possono **aggiungere a tisane o bevande dal sapore sgradevole**, sempre tenendo conto della mancanza di stabilità del sapore nel tempo e del suo retrogusto leggermente amaro, e possono essere utilizzate in cucina **nella preparazione di pane, bevande, cioccolato ed in pasticceria**.

*Schede a cura di Giulia Berardi  
– Responsabile R&D*

\*\*\*\*\*

LA PIANTA SOTTO LALENTE:

**BARBABIETOLA ROSSA  
RADICE POLVERE**

La barbabietola rossa, *Beta vulgaris* L., della famiglia delle Chenopodiaceae (Amaranthaceae), è una pianta erbacea biennale a radici fittonanti, con fusti che possono arrivare a 1-2 m di altezza, foglie cuoriformi, grandi 20-30 cm, fiori piccoli, dal diametro di 3-5 mm, di colore verde o rossastro, con cinque petali, raccolti in dense spighe, e frutto costituito da un gruppo di dure noci.

La droga è rappresentata dalla radice selezionata fresca, lavata, sbucciata e successivamente sbollentata e affettata prima dell'essiccazione meccanica. Dopo la disidratazione, il prodotto viene macinato e vagliato. La polvere presenta granulometria intorno ai 100 micron, è impalpabile, di colore rosso-viola tipico, tendente al vinoso. La droga presenta odore e sapore caratteristico e dolce.

I suoi componenti principali sono amminoacidi non essenziali (alanina, arginina, cisteina, glicina, prolina, serina, tirosina, acido glutammico), amminoacidi essenziali (isoleucina, leucina, lisina, metionina, treonina, triptofano, valina); Acido oleico, acidi grassi essenziali (acido alfa-linolenico, acido linoleico); vitamina C, niacina (Vit. B3), acido citrico, acido tartarico, acido stearico, beta-carotene; Calcio, ferro, magnesio, potassio, selenio, sodio, zinco; fitati, fitosteroli, proteine, saponine, glucosio e galattosio.

Ricca di zuccheri, sali minerali e vitamine, presenta proprietà antiossidanti, assorbe le tossine dalle cellule e ne facilita l'eliminazione, è depurativa, mineralizzante, antisettica, ricostituente, favorisce la digestione, stimola la produzione di bile e rafforza la mucosa gastrica, cura le anemie, le infezioni del sistema cerebrale, stimola la produzione dei globuli rossi, scioglie i depositi di calcio nei vasi sanguigni e ne impedisce l'indurimento, infine stimola il sistema linfatico.

La polvere di barbabietola rossa radice è un colorante naturale molto intenso, può essere aggiunta a risotti, zuppe, minestre, ideale come colorante per biscotti o creme, per conferire sapore e colore a prodotti da forno, a paste fresche o secche o nella preparazione di ripieni per ravioli.

Si consiglia di aggiungere 1 cucchiaino a piacere di polvere di barbabietola alle pietanze per conferire il caratteristico sapore dolce ed una colorazione naturale rossa caratteristica.

Bibliografia: Giacomo Bo - Verso una salute globale - Ed. E Nudo; Dr. Duke's Phytochemical And Ethnobotanical Databases.

\*\*\*\*\*

### **IL BORSINO DELLE ERBE :**

Il meteo continua nelle sue anomalie: con piovosità variabile e concentrata e allarme siccità per i prossimi raccolti; questo ha prodotto innumerevoli problematiche di reperimento per la Balsamite odorosa, il Caprifoglio, le foglie di Corbezzolo, il Panace erba ed i semi di Angelica.

**Achillea moscata:** abbiamo allertato tutti i nostri raccoglitori, ma fino al prossimo raccolto non riusciamo a garantire la disponibilità di questa importante pianta liquoristica.

**Angostura corteccia:** come avevamo anticipato siamo riusciti finalmente a rintracciare una piccolissima e preziosa partita di Angostura vera di provenienza venezuelana. Non sappiamo tra quanto tempo sarà disponibile un nuovo arrivo.

**Ciliegie peduncoli tt:** persistono le problematiche di reperimento per mancanza di disponibilità di materia prima conforme.

**Genepi sommità femmina:** non ci sono novità in merito. Prodotto introvabile.

**Liquerizia radice fascetti:** finalmente siamo riusciti a recuperare un lotto di liquerizia radice fascetti Italiana, dolce e di buona qualità.

**Sandalo citrino corteccia:** vengono segnalati problemi all'importazione sia in Cina che in India, il che ne ha fatto lievitare il costo di acquisto.

**Stevia foglie:** a breve avremo disponibilità di un lotto di produzione italiana di ottima qualità.

**Vaniglia baccelli cristallizzati:** al momento non è ancora possibile fare previsioni; la criticità è dovuta principalmente alla reperibilità. È comunque disponibile la Vaniglia baccelli non cristallizzata.

\*\*\*\*\*

### **INFO CALENDARIO CHIUSURA PASQUALE**

Si informa la clientela che, come di consueto, **Venerdì 19 Aprile 2019** (Venerdì Santo) osserveremo una giornata di chiusura a cui si aggiungerà anche la giornata di **Venerdì 26 Aprile**.

\*\*\*\*\*

### **AUGURI PER UNA BUONA E FELICE PASQUA**



\*\*\*\*\*

- Opuscolo riservato esclusivamente agli operatori del settore.
- Questo numero è stato chiuso il 15 Marzo 2019
- Per la riproduzione è necessaria l'autorizzazione della DITTA MINARDI.
- **Scrivete alla nostra redazione per suggerimenti o consigli particolari:**

MINARDI NEWS  
VIA BONCELLINO 32  
CASELLA POSTALE 70  
48012 BAGNACAVALLLO (RA)  
e-mail: info@minardierbe.it

\*\*\*\*\*