



MINARDI NEWS

NUMERO 65 – ANNO XXVI – APRILE 2020

Zero Waste? Chiedetelo alle nostre nonne...

È con soddisfazione che mi piace riproporre un articolo comparso poco più di 10 anni fa, e quindi in tempi non sospetti, sempre sul nostro Minardi news.

“Acquistare sfuso, poco alla volta senza esagerare, senza sprecare come si faceva un tempo, è uno di quegli aspetti in cui il nostro settore, soprattutto in quest’ultimo periodo, può prendersi una piccola rivincita.

Forse non tutti ricordano che una volta, quando la ristrettezza imponeva di comperare solo il minimo indispensabile, il caffè, la pasta, il latte e persino le sigarette si potevano acquistare semplicemente a peso senza contenitori aggiunti.

Fino a metà degli anni sessanta la gente diffidava delle merci in scatola, che chiamava molto semplicemente la “roba pronta” o “cômpra”, participio del verbo comperare - come si diceva qui da noi Romagna - che stava a significare “in scatola”. Inoltre, si può dire che esisteva una certa riluttanza all’acquisto dei prodotti preconfezionati: finché si poteva vedere cosa c’era dentro si aveva la sensazione che potessero essere più genuini. Era, a dire il vero, un modo forse approssimativo e privo di orpelli, ma che dava una sorta di potere occulto all’acquirente: ficcare il naso dentro a grandi sacchi di granaglie, di pasta o altro, lo gratificava, in quanto gli permetteva di esprimere anche una sorta di giudizio sulla merce che intendeva acquistare. Le arzdòre - le reggiatrici romagnole della casa - erano

quasi orgogliose di non accettare, sicure della propria competenza, merci che non giudicavano qualitativamente all’altezza; ed in barba alle regole dell’HACCP si può aggiungere che non si è mai ammala-to nessuno.

Poi è arrivato Carosello, la pubblicità, e le case si sono riempite di scatole colorate, incellofanate, piene di immagini e di colori, e questa politica commerciale ha investito via via tutti i settori, dall’alimentare al cosmetico, fino anche ai prodotti finiti del nostro settore, sempre più liftati ed accattivanti nelle loro confezioni spaziali, ma poco ecologiche.

Inoltre - i recenti avvenimenti lo sottolineano - la gente sta affiancando alla consapevolezza del problema dei rifiuti, che si potrebbe risolvere in parte con la raccolta differenziata, anche la scelta del comperare sfuso come conseguenza immediata della crisi economica.

Ho sempre sostenuto che le erbe sfuse possono rappresentare un asso della manica per fidelizzare il cliente, ad esempio con la preparazione di miscele personalizzate e per valorizzare e differenziare la professionalità dell’operatore erboristico. Anche sotto il profilo della mancanza di imballaggio si aggiunge un altro punto a favore: vederle nei loro contenitori, con i loro colori e le loro forme più disparate, incuriosisce il cliente e lo rende partecipe dell’acquisto. Non ultimo, non vorrei sembrare retrò, aggiungo che nella vendita del prodotto sfuso la spinta al risparmio economico è sicuramente il motivo che ha più forte incidenza, ma c’è anche il fascino della nostalgia di

quando si comprava con i vuoti a rendere quel tanto che si voleva.

In questo particolare momento, dove una ventata di sobrietà non può che fare bene al nostro settore, far capire al proprio cliente quanto siano rilevanti le diverse valenze associate alla rinuncia all’imballo, può rappresentare un sistema semplice per combattere con un’arma originale questi momenti di crisi”.

Ora, a dieci anni da questo articolo, i manifesti, i decaloghi sullo spreco e sull’economia circolare si moltiplicano e non c’è contesto in cui non compaiano le parole green, eco, l’aggettivo sostenibile, il propugnare la rivoluzione verde... E ora, a fronte di una coscienza verde consapevole, non passa giorno che qualcuno dei nostri clienti non ci chiami per accertarsi su come vanno smaltiti correttamente gli imballi.

Un buon acquisto parte sempre dal saper scegliere il prodotto protetto da un imballo efficace ma non eccessivo e che sia largamente riciclabile; ma è anche vero che meno è meglio; a volte bisogna anche riflettere sul fatto che avere piccole confezioni evita lo spreco del prodotto in generale.

Inoltre, senza troppi voli pindarici, i consigli pratici, come quelli suggeriti dallo chef Francesco Aliberti, sono i più facili da mettere in pratica tutto l’anno ed in maniera automatica, come ad esempio fare la spesa giorno per giorno, valutando bene quantitativi e tempi di deperimento, cucinare porzioni ben misurate sull’appetito dei commensali, non buttare via nulla (utilizzare tutte le parti di un prodotto dando spazio

alla creatività); saper usare in modo opportuno ogni parte (o quasi) di un prodotto è segno di attenzione alla sostenibilità, ma soprattutto apre a esperienze nuove e alla scoperta di sapori o impieghi inaspettati.

Conservare, conservare e conservare; imparare l'arte della conservazione allunga la vita ai cibi, controllare la data di scadenza pensando a quando si utilizzerà il prodotto. Riusare: quando si acquista un oggetto nuovo si deve sempre ragionare in termini di riutilizzo e durata, cercare inoltre di riparare ciò che si rompe piuttosto che sostituirlo e prediligere oggetti di seconda mano. Il giorno dopo è anche meglio: il cibo avanzato non si butta, le polpette o il polpettone sono spettacolari esempi di un intelligente riutilizzo del cibo del giorno prima.

Ed infine meno è meglio: scegliere pensando al dopo. Il packaging è senza dubbio un fattore importante per la buona conservazione dei cibi, ma quando è troppo è troppo; la sostenibilità del packaging paga al pari della qualità e della sicurezza.

Le nostre nonne lo sanno bene: ai loro tempi si scendeva sotto casa e la pasta, il riso e la farina si compravano "a peso" nella bottega di fiducia. In questo modo si acquistava sempre tutto nelle giuste quantità, e non si buttava via nulla. Una tendenza "no spreco" che dà il via ad un circuito molto virtuoso che diffonde la filosofia "zero waste" e la necessità, sempre più impellente, di ridurre i rifiuti prodotti.

Irene Minardi

ANNUNCIO:

È con piacere che voglio condividere con tutti i miei affezionati lettori la notizia riguardante la nostra **Giulia Berardi**, rappresentante della quarta generazione della nostra famiglia, attuale responsabile del settore Ricerca e Sviluppo, che lo scorso 10 febbraio si è laureata in Scienze farmaceutiche applicate,

discutendo la tesi su "Moringa oleifera: molteplici proprietà e potenziale arricchimento di prodotti da forno". La Dr.ssa Berardi si aggiunge al nostro già qualificato staff di tecnici erboristi. Approfittiamo dell'occasione per presentare alcuni estratti scientifici su questa pianta.

"Ho discusso la mia tesi il 10 febbraio 2020, laureandomi all'università *Alma Mater Studiorum* di Bologna in Scienze farmaceutiche applicate – curriculum tecniche erboristiche, con sede presso Palazzo Vespignani di Imola. Mi sono appassionata alla *Moringa oleifera* per le sue interessanti potenzialità nutrizionali e tra i vari documenti scientifici che ho consultato, mi hanno colpito particolarmente alcuni studi che riassumo di seguito:

- dal 1997 al 1998 è stato condotto un test in Senegal che ha esaminato la capacità della polvere delle foglie di Moringa, aggiunta ai comuni alimenti, nel prevenire o curare la malnutrizione in donne in gravidanza, durante l'allattamento e sui loro figli. Questo test è stato realizzato tramite una collaborazione tra il *Church World Service* e l'organizzazione senegalese *Alternative Action for African Development* (AGADA). Questo test ha ottenuto i seguenti risultati, comuni in tutti i soggetti che hanno assunto polvere di foglie di Moringa:

- i bambini hanno mantenuto o aumentato il loro peso e migliorato la loro condizione di salute complessiva;
- le donne in gravidanza si sono riprese da casi di anemia ed hanno partorito bambini con pesi di nascita superiori a quelli normalmente previsti;
- la produzione di latte delle donne nei loro periodi di allattamento è stata aumentata.

Questo test è stato duplicato ed esteso in Ghana ma occorrono ulteriori test per verificarne la reale efficacia.

- È stato riportato uno studio in cui è stata osservata la potenziale

attività di flocculazione e adsorbimento dei semi di Moringa, rilevabile dalla sua capacità di ridurre la torbidità, la tossicità e il carico microbico delle acque. L'attività coagulante dei semi di *Moringa oleifera* è associata alla presenza di lectina, solubile in acqua, che è responsabile delle loro proprietà flocculanti e sedimentanti. L'analisi della costituzione chimica dei semi di Moringa rivela che la polpa contiene proteine a basso peso molecolare e il processo di dissoluzione della polpa in soluzioni acquose forma una rete attiva che favorisce l'aggregazione colloidale e l'adsorbimento degli ioni metallici. Le proteine coagulanti dei semi di Moringa sono anche in grado di ridurre la carica batterica: questa attività sembra sia dovuta alla presenza di una proteina cationica che agirebbe andando a fondere le membrane interna ed esterna delle cellule batteriche. Il meccanismo tramite cui la Moringa agisce nella depurazione delle acque non è però ancora chiaro ed è in fase di studio.

- Un altro studio ha osservato gli effetti sulla reologia dell'impasto e sulle proprietà fisiche, sensoriali e chimiche del pane, andando a sostituire la farina di grano con quantità crescenti (dallo 0% al 15%) di farina di semi deamarizzati di Moringa. Per ottenere questa farina, i semi di Moringa sono stati prima decorticati, poi deamarizzati mediante semplice ebollizione in acqua per 35 minuti (usando un rapporto 1:30 p/v), ed infine la pastella ottenuta è stata travasata ed essiccata in forno a 80°C per circa 8 ore.

I risultati ottenuti da questo studio hanno dimostrato che:

- a concentrazioni di farina di semi deamarizzati di Moringa superiori al 5% i pani hanno mostrato la tendenza al collasso;
- a concentrazioni superiori al 10% sono stati osservati buchi vistosi;
- all'aumentare delle concentrazioni la simmetria dei pani si è ridotta.

L'aggiunta di miglioratori chimici, come lo stearoil-2-lattilato di sodio, al campione contenente il 10% di semi deamarizzati di Moringa ha migliorato le caratteristiche di volume, consistenza, crosta e mollica del pane, quindi la miscela ottimale di farina di grano/farina di semi deamarizzati di Moringa è risultata essere = 90/10.

- È stato anche riportato uno studio relativamente alla preparazione e valutazione dei biscotti arricchiti con semi di *Moringa oleifera*. Semi grezzi e semi deamarizzati di Moringa sono stati ridotti in graniglie di varie dimensioni (140 µm, 300 µm, 400 µm e 800 µm) e tutti i campioni di biscotti hanno mostrato simili caratteristiche per quanto riguardava crosta e mollica. I campioni con aggiunta di semi grezzi di Moringa però presentavano un sapore amaro e sono stati giudicati inaccettabili dai membri del gruppo di studio. Inoltre, sebbene i biscotti contenenti il 30% di semi deamarizzati di Moringa presentassero ovviamente più proteine, grassi, ferro e calcio rispetto ai biscotti contenenti il 20% degli stessi semi, questi ultimi sono stati ritenuti dei prodotti più accettabili dal gruppo di studio per quanto riguardava le proprietà fisiche, sensoriali e le qualità organolettiche. Quindi la miscela ottimale di farina di grano/semi deamarizzati di Moringa è risultata essere per i biscotti = 80/20.

La *Moringa oleifera*, sulla base di varie rassegne scientifiche, risulta una potenziale alternativa economica, ecologica e socialmente vantaggiosa, soprattutto per la popolazione socialmente trascurata, che soffre di povertà e malnutrizione. Sono stati riportati diversi studi sugli animali che documentano gli effetti delle foglie di *Moringa oleifera* nella protezione da malattie cardiovascolari, diabete, NAFLD (steatosi epatica non alcolica), morbo di Alzheimer, morbo di Parkinson, ipertensione ed altri, grazie all'azione dei suoi componenti bioattivi nel prevenire

l'accumulo di lipidi, nel ridurre l'insulino-resistenza e l'infiammazione. Occorrono però ulteriori studi clinici sull'uomo che ne valutino gli effetti a lungo termine nei confronti di diverse patologie”.

BIBLIOGRAFIA PRINCIPALE:

Fuglie LJ, 2001; Anwar F, *et al.*, 2007; Santos TR, *et al.*, 2016; Ghebremichael K, *et al.*, 2010; Shebek K, *et al.*, 2015; Ogunsina BS, *et al.*, 2011.

Al momento disponiamo a listino delle foglie di *Moringa oleifera* Lam., in taglio tisana o in polvere, ma speriamo di riuscire ad inserire presto anche i semi di questa pianta, così interessante sotto il profilo nutrizionale.

Dr.ssa Giulia Berardi

LA PIANTA SOTTO LA LENTE:

La Genziana (*Gentiana lutea* L.) è una pianta erbacea della famiglia delle Gentianaceae. Famosa per la sua grossa radice fittonante dal sapore amaro molto intenso, ha un caule slanciato e foglie opposte ellittiche, brevemente picciolate alla base ed amplessicauli all'apice del fusto, percorse da 5-7 nervature longitudinali ben evidenti. I fiori giallo-dorati hanno forma stellata a 5-9 lobi acuti e si raccolgono in gruppetti all'ascella fogliare. Il frutto è una capsula ovoidale acuminata che racchiude numerosi semi ovali appiattiti.

La radice è rugosa e contorta, di colore brunastro all'esterno e spugnoso all'interno. Viene raccolta a fine estate-autunno dal II° anno di età e contiene sostanze amare tra cui amarogenzioside (principio attivo più amaro che si conosca) e genziopicroside (genziopicrina) che va scindendosi con l'invecchiamento in glucosio e genziogenina; xantonni, fitosteroli, fenoli, oligosaccaridi e pectine.

Amara, tonica e corroborante priva di effetto astringente, la genziana agisce sui recettori del gusto

stimolando la secrezione salivare e gastrica, pertanto va sorseggiata lungamente per favorire l'appetito e la digestione. Trova largo impiego nella formulazione di aperitivi e preparati eupeptici ed antidispeptici, per anemie e ricostituenti post convalescenza.

Come tutte le piante dai principi amari, è antipiretica, pare, per la presenza di genzianina che agisce sulla termoregolazione stimolando il sistema immunitario, cosa di questi tempi molto utile.

I preparati a base di genziana sono controindicati per le persone affette da gastrite, ulcera gastrica e duodenale.

...DIVERTIAMOCI A PREPARARE UN LIQUORE A BASE DI GENZIANA!

Semplici o articolate, casalinghe o industriali, innovative o tramandate di generazione in generazione, la tradizione italiana ci mette a disposizione un'infinità di ricette liquoristiche.

Primi fra tutti, gli amari rappresentano un prodotto di punta del nostro paese, apprezzati per lo più come digestivi e aperitivi o come base per la preparazione di cocktail e long drink.

Nati come veri e propri medicinali, si ottengono tramite infusione o macerazione di erbe aromatiche e amaricanti, per distillazione o, talvolta, per miscelazione a freddo di essenze.

Generalmente la gradazione alcolica può variare dai 15° ai 50°, mentre la parte zuccherina che serve a dare corposità o a correggere il gusto troppo pungente di alcune piante non dovrebbe superare i 100 g per litro.

La preparazione di liquori a livello casalingo è alla portata di tutti: l'ingrediente base è alcol etilico alimentare a 95°, ma la ricetta può prevedere in alternativa o in aggiunta l'uso di grappa (40°) o vino (11-12°). L'acqua dev'essere senza cloro e povera di sali (altrimenti va riducendosi la solubilità dello zucchero con possibile formazione di cristalli), mentre la scelta del dolcificante può variare in base alla

facilità di solubilizzazione (zucchero bianco semolato) o secondo gusto personale (utilizzando zucchero di canna integrale o miele, che aggiungono il loro caratteristico sapore al preparato).

Occorre avere a disposizione attrezzature da cucina adatte: vasi di vetro per la macerazione con chiusura ermetica e bocca ampia, pentole in acciaio inox, bilancia e bicchieri graduati, filtri (che possano essere riutilizzabili come i filtri da caffè in acciaio inox, oppure canovacci a trama fine), imbuto a bocca larga, bottiglie di vetro e tappi, etichette adesive, cucchiaini di legno, mortaio.

Gli strumenti vanno debitamente lavati e sterilizzati con acqua bollente, dopodiché si può procedere alla pesata degli ingredienti e alla loro disposizione nei vasi di vetro su cui si versa la quantità di alcol secondo ricetta. Una volta mescolato bene, il composto va etichettato (indicando il nome del prodotto e le date di inizio e fine macerazione).

I tempi di macerazione dipendono dalla ricetta (e possono variare da qualche giorno fino a oltre un mese), avendo cura di agitare il composto almeno una volta al giorno.

Una volta filtrato, il residuo della macerazione va spremuto bene, si prepara lo sciroppo e lo si unisce.

Possono seguire ulteriori filtrazioni per eliminare il sedimento, dopodiché si versa in bottiglie precedentemente sterilizzate ed etichettate.

I liquori vanno lasciati maturare prima della consumazione; questo processo richiede un minimo di qualche mese, al buio ed a temperatura ambiente.

Ricetta:

40 g di radice di genziana,
30 g di bacche di ginepro,
20 g di scorza di arancia amara,
10 g di foglie di menta piperita,
5 g di foglie di salvia officinale,
5 g di finocchio frutti,
1 g di noce moscata,
1 g di corteccia di cannella,
330 g di alcol alimentare a 95 °,
750 g di acqua,
80 g di zucchero di canna.

Abbiamo adottato come unità di misura il grammo anziché il millilitro per rendere la preparazione più immediata e precisa, utilizzando una semplice bilancia da cucina. La miscela di erbe va lasciata macerare in una soluzione idroalcolica formata dai 330 g di alcol e solamente 600 g dell'acqua totale per una decina di giorni, avendo cura di mescolare almeno una volta al giorno.

Una volta filtrato, si prepara uno sciroppo sciogliendo nei 150 g di acqua rimanenti gli 80 g di zucchero di canna; lo si fa bollire qualche minuto continuando a mescolare. Una volta raffreddato si unisce al macerato e si imbottiglia.

Il liquore va lasciato riposare 3 mesi prima di consumarlo; è consigliabile agitare la bottiglia per amalgamare meglio i sapori prima di gustarlo.

Dr.ssa Irene Martini

IL BORSINO DELLE ERBE:

Nonostante qualche campanello di allarme sulle problematiche di importazione dalla Cina, dobbiamo ahimè prendere nota che il meteo continua nelle sue anomalie: con piovosità variabile e concentrata e allarme siccità che influirà sui prossimi raccolti.

Achillea moscata sommità fiorita: introvabile. Si tratta in realtà di una temuta ri/conferma; abbiamo diffuso il più possibile l'informazione ai nostri raccoglitori, ma fino al prossimo raccolto non riusciamo a garantire la disponibilità di questa fondamentale pianta liquoristica.

Bucco foglie: la produzione è molto limitata e quel poco di questa materia prima arriva dall'origine con prezzi in massima ascesa.

Cardamomo seme verde: l'approvvigionamento è altalenante, causa difficoltà all'origine.

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

Finocchio selvatico frutti: forti difficoltà di recupero per questa peculiare materia prima.

Genepi femmina sommità: contro ogni previsione siamo riusciti a recuperare questa particolare varietà.

Genzianella fiori e foglie: non c'è stato raccolto.

Poligala vulgaris radice: attualmente introvabile.

INFO CALENDARIO CHIUSURA PASQUALE

Si informa la clientela che, come di consueto, **Venerdì 10 Aprile 2020** (Venerdì Santo) osserveremo una giornata di chiusura.

AUGURI PER UNA BUONA E FELICE PASQUA



- Opuscolo riservato esclusivamente agli operatori del settore.
- Questo numero è stato chiuso il 10 Marzo 2020
- 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
