

GIUGNO 2018
www.casadivita.it



10
ANNI

magazine

Afferra i tuoi *(bi)sogni*

COPERTINA
DA COLLEZIONE
ILLUSTRATA DA
LUCA MORGANTI
PER DESPAR



TRIMESTRALE DI ATTUALITÀ E BENESSERE • N° 36 • ANNO 10 • GIUGNO 2018 • COPIA OMAGGIO



Leggere e fresche in un secondo.



DESPAR 
INSALATE PRONTE





Note dal Direttore

Tutti abbiamo bisogno di qualcosa o di qualcuno. Nessuno di noi è autosufficiente nel senso letterale del termine, in particolare oggi, vista la complessità della nostra società e delle nostre relazioni. Eppure definire di cosa abbiamo bisogno è più difficile di quello che possiamo pensare. E soddisfare veramente quei bisogni è addirittura un'impresa che riesce in realtà solo a pochi. Possiamo dire che vivere

a pieno, essere felici e soddisfatti ha molto a che fare col sentire che i propri bisogni sono pienamente soddisfatti.

Ma a complicare le cose ci sono livelli diversi di bisogni non sempre compatibili tra loro. Potremmo, per esempio, avere bisogno di piacere e ricercarlo nel cibo in eccesso per poi compromettere così il bisogno di salute e sentirci in colpa. Insomma, siamo complessi e la nostra complessità si riflette pienamente anche nelle modalità che scegliamo per soddisfare i nostri bisogni. Non esistono bisogni buoni e altri cattivi ma esistono modalità fisiologiche e funzionali di soddisfarli e altre invece pericolose o del tutto dannose.

Noi esseri umani viviamo una sorta di conflitto irrisolto tra le componenti emotive del nostro cervello e quelle invece razionali, e tra esigenze individuali e regole sociali. Da un lato siamo perennemente tentati di farci gli affari nostri e badare ai nostri interessi, dall'altro temiamo le punizioni e le conseguenze sociali delle nostre azioni.

Noi crediamo che la chiave, come accade spesso, sia l'equilibrio. Nella persona completa c'è spazio per tutto nelle giuste dosi. In fondo, è proprio attraverso l'armonia che si raggiunge la completezza.

Un percorso di crescita che dura una vita intera, non è forse questo il bello?

Filippo Ongaro

Filippo Ongaro, 47 anni, è uno dei pionieri europei della medicina funzionale e anti-aging. Ha lavorato presso l'Agenzia Spaziale Europea come medico degli astronauti, occupandosi anche della nutrizione degli equipaggi. Oltre a dedicarsi all'attività clinica, è giornalista e autore di numerosi libri divulgativi, cura in prima persona i contenuti del sito www.filippo-ongaro.it e collabora regolarmente con varie testate giornalistiche nazionali e con emittenti radiofoniche e televisive.

Registrazione Tribunale di Padova nr. 2179 del 04.06.09
 Trimestrale di attualità e benessere

DIRETTORE RESPONSABILE
 Filippo Ongaro

EDITORE
 AD 010 Srl
 via San Marco, 9/M - 35129 Padova
 T. 049 8071966 - F. 049 8071988
 www.ad010.com - redazione@ad010.com

COORDINAMENTO GENERALE
 Aspiag Service Srl

REDAZIONE
 AD 010 Srl

PROGETTO GRAFICO
 AD 010 Srl

FOTOGRAFIA
 Roberto Sammartini

STAMPA
 Mediagraf S.p.A. - viale Navigazione Interna, 89
 35129 Noventa Padovana (PD)
 T. 049 8991511 - www.mediagrafspa.it



CHI SIAMO

Fiorino s.r.l., con i suoi punti vendita Despar, Eurospar e Interspar, è uno dei più importanti centri distributivi presenti a Messina e provincia. Una realtà all'avanguardia, attenta allo sviluppo delle nuove tecnologie destinate al miglioramento delle attività logistiche e distributive, Fiorino si contraddistingue anche per l'impegno nell'ascoltare (con indagini di mercato) e nel soddisfare (con piani promozionali) le esigenze del consumatore finale.

Scopri molte altre novità su www.desparmessina.it
 Seguici anche su



Il prossimo numero ti aspetta
 a **SETTEMBRE** in tutti i punti vendita



**Questo Di Vita magazine
 appartiene a:**

.....





31



20



44

4 5 COSE CHE QUESTO NUMERO MI INSEGNERÀ

CRESCITA PERSONALE

6 FACCIAMO LA PACE
TRA DESIDERI E BISOGNI

9 LA SALUTE COME STRUMENTO
DI CRESCITA

12 3 ATTIVITÀ DI CUI DEVI SBARAZZARTI
PER RICONQUISTARE IL TUO TEMPO

16 LA SICUREZZA
DELLE BUONE ABITUDINI

STORIE SPECIALI

20 LA TERRA CHE COLTIVA PASSIONI

22 E IO TI SEGUO

24 LA STORIA DI CATERINA

CIBO DI VITA

26 RICETTE

40 I LEGUMI DELLE MERAVIGLIE

44 3 RICETTE PER I BAMBINI

46 BIONDA, ROSSA O IPA?
SEMPRE ARTIGIANALE E ITALIANA

47 "SICILIANU È MEGGHIU!"
I PRODOTTI DELLA NOSTRA TERRA

Si ringrazia Cristiana De Simone per la sempre preziosa
collaborazione nell'allestimento dei set delle foto ricette.

5 cose che questo numero mi insegnerà

1

LA SAGGEZZA MI AIUTA A INDIVIDUARE I MIEI BISOGNI

Non permetto al desiderio incontrollato di guidare la mia vita. Mi affido alla mia saggezza per individuare quali sono le mie vere necessità, cioè quei bisogni più profondi che mi abitano il cuore.

2

BISOGNO DI CRESCERE COME PERSONA? LO STILE DI VITA SANO È LA SOLUZIONE

La salute è qualcosa di più ampio dell'assenza di malattia. La salute è la strada per soddisfare uno dei miei bisogni fondamentali: quello di crescita. Adottare uno stile di vita sano, infatti, significa dare il meglio di sé come persona e vivere in pienezza e armonia con me stesso.

3

BISOGNO DI PIÙ TEMPO? ADDIO ALLE DISTRAZIONI

Mi capita spesso di pensare che non ho mai tempo. In realtà, non è che mi manchi il tempo, è che molte volte lo uso in modo sbagliato; cioè lo impiego in attività inutili e pericolose che, appunto, sono una perdita di tempo. Sono le attività obbligatorie che non contribuiscono a farmi raggiungere i miei obiettivi, sono le attività che compio solo perché "si è sempre fatto così" e sono le attività che non mettono in luce i miei veri punti di forza. Le individuo e mi impegno a limitarle.

4

BISOGNO DI SICUREZZA? PUNTO SULLE BUONE ABITUDINI

Mi immagino mentre conseguo i miei obiettivi: è già questo un primissimo passo per raggiungerli davvero! Infatti, l'immaginazione ha la grande capacità di riuscire a far emergere il meglio di me.

5

BISOGNO DI MIGLIORARE LO STILE DI VITA? PARTO DAL CIBO SANO

Se aspiro a migliorare il mio stile di vita, so che un primo passo importante è rendere più sana la mia alimentazione. Seguo il modello del piatto unico poiché è la guida perfetta per sapere come comporre colazione, pranzo e cena in modo da fornire al mio corpo quei nutrienti di cui ha bisogno, nelle giuste proporzioni, per funzionare al 100%. Per seguire un'alimentazione ben bilanciata conto anche sull'aiuto del piano settimanale: così posso programmare facilmente ogni pasto della settimana ed essere certo di nutrirmi correttamente. ●

.....
Che cosa ti piacerebbe imparare nel prossimo numero di Di Vita magazine?

Scrivilo a redazione@divitamagazine.it



CRESCITA PERSONALE

Soltanto
la saggezza
può guidarci verso
ciò che sono davvero
i nostri bisogni

Facciamo la pace tra desideri e bisogni

Testi Gianluca Lisi





oggi tendiamo a credere che qualcosa, per il solo fatto che ci piace, che lo desideriamo ardentemente e per il fatto che non averlo ci fa soffrire, diventi per noi automaticamente un bisogno. Nel nostro mondo di oggi e **nel nostro attuale modo di pensare, il desiderio tende a diventare e confondersi con il bisogno.**

Viviamo in un'epoca in cui il desiderio è il grande protagonista della nostra vita: è il fuoco, l'energia che ci tiene in movimento, che ci fornisce la motivazione per affrontare le nostre lunghe e faticose giornate. Ci fa sentire vivi.

Superata l'infanzia, durante la quale ci viene insegnato che non si possono soddisfare tutti i nostri desideri, che non possiamo mangiare tutti i gelati che vogliamo e avere tutti i giocattoli che ci piacerebbe acquistare, **diventiamo adulti e crediamo di avere imparato a desiderare ciò che è meglio per noi.** Così, quando desideriamo qualcosa, facciamo il nostro massimo per averla, sicuri che il nostro desiderio ci stia guidando verso ciò che ci renderà felici.

Ma se non fosse così?

Per capire la **differenza tra desiderio e bisogno** e cominciare a **guardare con più attenzione ai nostri desideri**, possiamo farci aiutare da un altro punto di vista, dalla saggezza di un'altra epoca.

Per gli antichi Greci il desiderio era un dio, Eros. Un dio raffigurato come un bambino o un giovane, spesso bendato, che lanciava quindi un po' a casaccio le sue frecce. Era temuto dagli stessi dèi perché il desiderio ardente di questo dio ragazzino poteva causare disastri, indurre a rompere patti e a violare leggi e regole e distruggere così istituzioni, legami, relazioni, amicizie. Eros era figlio di Afrodite, la dea della bellezza e del piacere: le sue frecce rendevano bello e piacevole ciò che si trovava di fronte a chi ne era colpito.

Per gli antichi Greci il desiderio era dunque un dio molto pericoloso.

L'unica divinità immune dal potere delle frecce di Eros era Atena, la dea della saggezza, l'unica forza che poteva proteggere dai pericoli, dai disastri e dalle sconfitte verso le quali il desiderio può condurci: Atena, proprio per questo, era spesso raffigurata in compagnia di Nike,

la dea della Vittoria.

La dea della necessità, e quindi del bisogno, invece si chiamava Ananke per i Greci, e Necessitas per i Romani. Tra i Greci pochi erano ammessi al suo culto, tra i Romani non aveva altari dove potesse essere adorata. Non aveva corpo, non aveva raffigurazioni, non aveva volto. Eppure guidava il destino di ogni essere, sia che si trattasse di uomini che di dèi. Nessuno poteva opporsi alla sua forza: opporvisi poteva significare andare incontro a tragedie, sconfitte, perdite terribili.

Per l'antico mito greco soltanto la saggezza può aiutarci a dare un volto alla necessità: soltanto la saggezza può guidarci verso ciò che sono davvero i nostri bisogni, ciò che è necessario per la nostra vita, salute e felicità, senza subire il potere delle frecce del desiderio incontrollato.

Serve certamente saggezza per ascoltare la voce dei nostri bisogni nella profondità di noi stessi e serve molta saggezza per dare ascolto alla saggezza negli altri quando siamo già adulti. Ma serve ancora più saggezza per mettere in pratica questi saggi consigli e **dirigere il nostro desiderio verso ciò che è per noi un vero bisogno.**

Ma per fortuna Atena, la dea della saggezza, amava aiutare i giovani eroi, quelli impegnati nelle imprese più difficili: Atena proteggeva attentamente Eracle, Giasone e Odisseo nei loro pericolosi viaggi e tremende fatiche. Se davvero ci affideremo a questa energia profonda, essa ci aiuterà a **guidare il nostro desiderio verso la vittoria più bella:** quella su noi stessi, e la conquista della pace tra desideri e bisogni nel nostro cuore. ►

UN LIBRO

PER APPROFONDIRE



UNA SECONDA VITA

Come cominciare a esistere davvero

di François Jullien
Feltrinelli

Il grande filosofo francese ci aiuta a scoprire il disegno segreto che si forma giorno dopo giorno nella nostra vita, a capire la nostra vera natura che emerge progressivamente negli anni, a tener conto del nostro bisogno profondo di diventare noi stessi e di accogliere la necessità di essere quello che siamo. Si tratta di una consapevolezza che non nasce dal pensiero, dal ragionamento, dalle influenze della società in cui viviamo: è qualcosa che si sprigiona dalla nostra esperienza stessa di vita, dai nostri incontri, dal nostro percorso. Una nuova lucidità che ci permette di capire che ciò di cui abbiamo realmente bisogno è seguire noi stessi, al di là dell'andare e venire dei nostri mille, mutevoli, desideri.



Inquadra il QR CODE e prenota il tuo libro direttamente su bookstore.despar.it

ESERCIZIO: L'INVENTARIO DEI BISOGNI

Scopri i tuoi bisogni tra quelli sotto proposti e altri da te individuati, valuta quanto li stai soddisfacendo, crea progetti per soddisfarli sempre meglio:

BISOGNI

INTEGRITÀ: quanto ciò che dici corrisponde a ciò che fai? Quanta fiducia stai creando intorno a te?

CRESCITA PERSONALE: quanto e come ti impegni a diventare più maturo, adulto e meno egocentrico?

EREDITÀ: cosa stai lasciando alle prossime generazioni grazie a ciò che fai?

ETICA: quale maggiore giustizia stai cercando di portare nel mondo attraverso le cose che fai?

NUOVI STILI DI VITA: quale nuovo e migliore modo di vivere stai mostrando agli altri attraverso la tua vita?

IMPATTO POLITICO: per quale cambiamento nella società ti stai impegnando?

PASSIONE: quanto ti gratifica ciò che stai facendo nella tua vita? Quanto ti fa sentire felice di farlo al di là della fatica che comporta ●

VOTO*

PROGETTI

Scrivi cosa puoi fare in più per soddisfare questo bisogno

* Dai un voto da 1 a 10 per valutare quanto viene soddisfatto ogni bisogno

La salute come strumento di crescita

Testi Filippo Ongaro



Ti sei mai chiesto **di cosa hai veramente bisogno nella vita?** Non parlo delle cose che la società ci convince a cercare (soldi, carriera, oggetti da accumulare) ma di quelle che ti regalano **un senso di profonda soddisfazione e felicità.** I bisogni di ciascuno di noi dipendono da una miscela di predisposizioni genetiche, esperienze precoci e influenze familiari, sociali e culturali. Molto spesso queste influenze determinano bisogni che sono in conflitto gli uni con gli altri e portano la persona a vivere **un attrito interiore che riduce la possibilità di essere davvero felici.**

Uno dei conflitti più evidenti è quello che ci porta da un lato a voler proteggere la nostra salute e dall'altro però a non voler rinunciare a nulla di ciò che ci può danneggiare. Eccesso di cibo, alcol, fumo, guida spericolata sono alcuni esempi di comportamenti nocivi di cui molti di noi non riescono a fare a meno. Come mai accade tutto questo?

Ogni nostro comportamento esteriore viene messo in atto nel tentativo di soddisfare un bisogno primario di cui magari non ci rendiamo nemmeno conto.

I bisogni universali primari sono:

CERTEZZA

Cerchiamo cose che ci rassicurano e ci forniscono una sensazione di stabilità: la casa, il posto di lavoro, le abitudini quotidiane, la famiglia come entità protettiva, la salute che funge da antidoto alla paura della malattia e della morte.

VARIETÀ

Troppa certezza e stabilità però annoiano e quindi cerchiamo un compenso: viaggi, sport estremi, tradimenti amorosi, ma anche troppo cibo, alcol o fumo che usiamo per sentirci vivi.

SIGNIFICATO

Ognuno di noi ha bisogno di sentirsi importante. Spesso per ottenere questo siamo costretti a metterci in mostra in termini di soldi, vestiti, case, macchine, titoli e molti altri elementi che ci permettono di posizionarci rispetto agli altri.

AMORE

Abbiamo tutti bisogno di sentirci amati, di essere connessi ad altri e di sentire affetto, calore e desiderio. ►

CRESCITA

Se smettiamo di crescere, ci arrestiamo. La vita è crescita e ogni cosa che conquisti va coltivata e fatta crescere altrimenti degenera.

CONTRIBUTO

Abbiamo poi bisogno di andare oltre i nostri stessi bisogni e di imparare a soddisfare i bisogni altrui. Contribuire al bene degli altri significa lasciare una traccia indelebile con la nostra esistenza.

I primi quattro bisogni sono essenziali per la nostra sopravvivenza e sono i bisogni espressi dalla nostra personalità spesso prevalenti nella prima fase della vita. Crescita e contributo sono invece bisogni fondamentali per sentirsi soddisfatti ed emergono con maggiore probabilità nella seconda parte della vita.

Ogni bisogno può essere soddisfatto in modo fisiologico e sano oppure adottando comportamenti sbagliati per sé e per gli altri.

Cosa c'entra tutto questo con la salute e i comportamenti che la mantengono o al contrario riducono?

In genere l'**attenzione alla salute** nasce dalla paura della malattia e dunque tende a soddisfare il bisogno di sicurezza. Questo però limita il bisogno di varietà che è rappresentato spesso dai vizi, dal divertimento e anche da comportamenti che ci danneggiano ma ci fanno sentire felici.

Questo porta inevitabilmente a una continua frizione tra i comportamenti che tendono a soddisfare questi due bisogni antitetici.

In chi riesce ad adottare stabilmente comportamenti salutari, il concetto stesso di salute è abbinato a un altro bisogno, quello di crescita e non quello di sicurezza. In questo modo la salute viene intesa come qualcosa di molto più ampio dell'assenza di malattia fino a diventare sinonimo di **vita vissuta pienamente**.

È solo quando iniziamo a percepire la salute come un mezzo che facilita e rende possibile la nostra crescita che saremo pronti a non vedere le rinunce e i sacrifici ma la bellezza di vivere in armonia con noi stessi. ►

UN LIBRO**PER APPROFONDIRE**

**LE ABITUDINI
PER L'ALTA
PRESTAZIONE**
La strada
per diventare
persone eccezionali
di Brendon Burchard
Roi Edizioni

Un libro da leggere e rileggere per comprendere al meglio i passi verso una vita completa e felice. Dopo anni trascorsi a seguire persone che hanno raggiunto i massimi livelli di realizzazione personale e professionale, Burchard ha identificato le sei abitudini che hanno permesso a questi individui di raggiungere il massimo risultato al minor costo. Un testo che racconta il successo non come qualità innata ma come frutto di impegno e lavoro costanti.



Inquadra il QR CODE
e prenota il tuo libro
direttamente su
bookstore.despar.it

ESERCIZIO: STEP BY STEP

1) Scrivi i **3** obiettivi principali
che vuoi raggiungere nei prossimi 12 mesi



2) Scrivi le **3** azioni che puoi mettere in atto
per arrivare ai 3 obiettivi



3) Scrivi le **3** cose che puoi fare già da oggi
per avviare le azioni necessarie
per raggiungere gli obiettivi •





3 attività di cui devi sbarazzarti per riconquistare il tuo tempo

Testi Andrea Giuliodori

Sapevi che ogni giorno, in media

- controlliamo il nostro smartphone per ben 85 volte
- trascorriamo 317 minuti davanti a uno schermo (TV, laptop, smartphone e tablet)
- sprechiamo più di 2,72 ore lavorative in distrazioni
- impieghiamo 23 minuti e 15 secondi per ritrovare il focus ogni volta che ci distraiamo

P

otrei terminare questo articolo qui! Eliminare le distrazioni, soprattutto quelle "digitali", ci permetterebbe infatti di recuperare interi anni di vita. Eppure le distrazioni sono solo la punta di un iceberg; insomma ne siamo consapevoli, ma semplicemente non possi-

amo o non vogliamo sbarazzarcene del tutto.

Nella parte sommersa di questo "iceberg" ci sono, infatti, altre attività, che spesso sottovalutiamo o addirittura non consideriamo affatto, attività che ci stanno letteralmente rubando la vita da sotto il naso.

Ecco le 3 più pericolose di cui sbarazzarti se vuoi davvero riappropriarti del tuo tempo:

1. LE ATTIVITÀ CHE GLI ALTRI VOGLIONO COSTRINGERTI A FARE

Senso di colpa. Senso del dovere. Senso di responsabilità.

Scegli il tuo "senso" preferito e... liberatene, perché ti sta fa-

cendo perdere un mare di tempo. Sul serio, pensa a tutte quelle **attività che ti senti obbligato a fare, ma che in realtà in nessun modo contribuiscono a farti raggiungere i tuoi obiettivi o a renderti più felice.**

Sì, sai bene di cosa sto parlando: parlo di tutte quelle attività che gli altri (colleghi, amici, parenti, ecc.) ti scaricano addosso come sacchi dell'immondizia e di cui tu ti occupi diligentemente per quieto vivere o per elemosinare qualche pacca sulla spalla.

Ho uno scoop per te!

Fare lo zerbino è un modo "malato" per ottenere l'apprezzamento degli altri.

Se vuoi essere davvero rispettato, ma soprattutto **se vuoi rispettare il tuo tempo, impara a dire "no", con gentilezza e fermezza**, a questi "sacchi dell'immondizia" che ti vengono continuamente lanciati addosso.

2. LE ATTIVITÀ CHE SONO SEMPRE STATE FATTE COSÌ

Ogni volta che hai un dubbio sul perché sia necessario fare una certa attività e ti viene risposto "perché è sempre stato fatto così", scappa! Scherzi a parte, spesso siamo noi stessi a cadere in questa pericolosa trappola.

Ci abituiamo a fare le cose in un certo modo e insistiamo a spreccare tempo ed energie pur di non dover accendere il cervello per un minuto e pensare a un modo innovativo per ottenere lo stesso risultato (o addirittura un risultato superiore) in minor tempo.

Certo, **provare nuove strade** all'inizio è faticoso, e paradossalmente potrebbe farci perdere più tempo, ma dobbiamo **imparare a ragionare sul lungo termine**. Le scelte che ci sembrano facili oggi, non sempre sono quelle giuste per il nostro domani.

3. LE ATTIVITÀ PER CUI NON SEI PORTATO

Conosci la parabola dei talenti? Un ricco commerciante parte per un viaggio e affida i suoi beni ai suoi servi. A un servo dà cinque talenti, al secondo due e al terzo uno. I primi due investono i propri talenti e riescono a raddoppiarne il valore; il terzo, invece, temendo di perdere il proprio talento, lo sotterra. Al suo ritorno, il padrone elogia pubblicamente l'operato dei primi due servi e condanna, invece, il comportamento dell'ultimo.

Smettila di nascondere il tuo talento sotto terra, continuando a perdere tempo su attività su cui sei negato! Dissotterra il tuo talento e inizia a usarlo.

Non realizzeremo di certo i nostri sogni costringendoci a correggere le nostre debolezze; lo faremo solo facendo leva sui **nostri punti di forza.** ►

UN LIBRO PER APPROFONDIRE



RICONQUISTA IL TUO TEMPO
Vinci le distrazioni.
Riprendi il controllo delle tue giornate. Cambia la tua vita.

di Andrea Giuliadori
BUR Rizzoli

Quante volte ci siamo detti che vorremmo avere più tempo per noi stessi, le nostre passioni, le nostre ambizioni? E quante volte abbiamo accantonato i nostri sogni perché non abbiamo tempo per inseguirli? In questo libro chiaro ed efficace Andrea Giuliadori ci accompagna lungo una giornata immaginaria, e ci svela, ora dopo ora, strategie pratiche e concrete per riconquistare il nostro tempo.



Inquadra il QR CODE e prenota il tuo libro direttamente su bookstore.despar.it

ESERCIZIO: VIA IL DENTE, VIA IL DOLORE

Oltre alle 3 attività di cui ti ho parlato nell'articolo, c'è una quarta categoria di attività di cui puoi (e devi) sbarazzarti per riconquistare il tuo tempo:

le attività che non ami fare.

Ah, ti ho visto! Hai avuto un fremito di piacere appena hai letto questa quarta categoria, ammettilo! Prima di metterti beatamente a oziare, leggi attentamente qui: per ottenere ciò che ami, dovrai sempre sorbirti una dose di attività che odi. Sempre. Questo però non significa che devi farne più del necessario.



ECCO ALLORA L'ESERCIZIO PRATICO CHE VOGLIO PROPORTI.

Ogni volta che incontrerai sul percorso verso i tuoi sogni attività che non ami fare, chiediti:

*** POSSO EVITARLA?**

C'è una strada diversa che mi permette di raggiungere il mio obiettivo, senza necessariamente fare questa attività che odio?

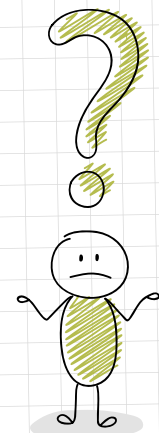
*** POSSO ELIMINARLA?**

Posso sbarazzarmi del tutto di questa attività? Cosa accadrebbe se decidessi semplicemente di eliminarla dalla mia to-do list?

*** POSSO DELEGARLA?**

Posso far fare questa attività a un'altra persona o a un'altra azienda? Posso addirittura farla fare a un'applicazione o a un software?

Naturalmente, se la risposta è "no" a tutte e tre le domande, ingoia il rospo e affrontala subito, non lasciarla a prendere polvere nella tua mente. ●



TANTI PRODOTTI PER RENDERE SPECIALI LE TUE RICETTE

SENZA LATTOSIO

SCEGLI I PRODOTTI
AD ALTA DIGERIBILITÀ



SPECIALE LIGHT

SCEGLI IL GUSTO
DELLA LEGGEREZZA



TROVI L'ASSORTIMENTO IN TUTTE LE FILIALI:

DESPAR



EUROSPAR



INTERSPAR



www.desparmessina.it



La sicurezza delle buone abitudini

Testi **Tatiana Berlaffa**

Il bisogno di sicurezza è una delle necessità umane più importanti.

Ne era ben consapevole lo psicologo Maslow che, nel 1954, elaborò la “piramide dei bisogni”, attuale ancora oggi sotto diversi punti di vista.

Nella gerarchia che Maslow ha individuato, **la sicurezza si trova tra le esigenze più importanti**, seconda soltanto ai bisogni fisiologici, come respirare e nutrirsi.

Ma in che modo puoi sentirti più sicuro all'interno della tua vita?

Spesso, le persone che si percepiscono più forti fondano la propria routine quotidiana su buone abitudini. ►

I rituali, infatti, hanno diverse ricadute positive sulla tua vita.

1. TI RASSICURANO:

ripetere periodicamente la stessa cosa, dal caffè alla mattina con il partner, al cinema il sabato sera, al riposo nei giorni di festa durante l'anno, dà un ritmo alla tua vita e ti consente di stabilire un ordine.

2. TI CONCEDONO UNA PAUSA DAL PRENDERE DECISIONI:

scegliere è un processo che implica dispendio di energie perché prevede che tu rifletta e valuti più opzioni. Se quello che fai è già stato deciso a monte, non devi più preoccupartene, sei rilassato mentre compi quell'azione e, successivamente, potrai concentrarti meglio su altro.

3. TI PERMETTONO DI RISPARMIARE TEMPO:

quando un'azione diventa abitudinaria, spesso, diventa anche più rapida e facile da svolgere.

Come si formano le abitudini positive, allo stesso modo, però, si formano anche quelle negative.

Perciò, prenditi un po' di tempo per decidere quale abitudine positiva vuoi acquisire, stabilisci un "piano" per raggiungerla e poi agisci di conseguenza.

Puoi fare così. ►

UN LIBRO PER APPROFONDIRE



CAMBIARE È FACILE. Come liberarsi dalle cattive abitudini e vivere felici di Gretchen Rubin

Ed. Sonzogno

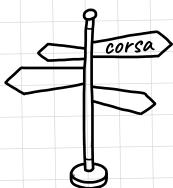
Una domanda tanto facile quanto complessa: come fare per cambiare? Questo testo guida il lettore verso un cambiamento sostanziale ma non repentino, esortando ognuno a trovare la propria strada verso una nuova vita.

Una vera e propria celebrazione delle abitudini e dell'individualità di ciascuno, che pone l'accento sull'importanza di studiare a fondo i propri obiettivi per vivere la vita al meglio.



Inquadra il QR CODE e prenota il tuo libro direttamente su bookstore.despar.it

ESERCIZIO: UNA NUOVA BUONA ABITUDINE



1. SCEGLI UN ASPETTO DELLA TUA VITA IN CUI VUOI MIGLIORARE E SCEGLI UNA SOLA ABITUDINE SU CUI CONCENTRARTI

Spesso compiamo l'errore di voler cambiare tutto e subito della nostra vita. Questo è molto difficile. E, in breve tempo, possiamo sentirci frustrati. Se, per esempio, vuoi fare attività fisica tutte le mattine prima di andare al lavoro, inizia a concentrarti sull'abitudine di alzarti prima al mattino. Solo successivamente, unirai anche l'abitudine al movimento.



2. PROCEDI IN MODO GRADUALE

Se ti svegli sempre alle 7, ad esempio, non puoi improvvisamente puntare la sveglia alle 6 del mattino. Procedi a piccoli passi. Inizia ad anticipare il momento di alzarti dal letto di dieci minuti e aumenta a poco a poco fino a ricavarti un'ora di tempo in più.



3. PERSEVERA PER PIÙ DI 2 MESI

Affinché il comportamento diventi abituale bisogna che venga costantemente rinforzato.

Questo vale sia per i comportamenti virtuosi che per quelli nocivi. Nel momento in cui decidi l'abitudine che vuoi acquisire, non demordere. Lasciale il tempo di consolidarsi.



4. STABILISCI UNA RICOMPENSA

Questo aspetto è molto importante ma spesso trascurato.

Non è facile uscire dal letto la mattina quando si è ancora assonnati.

Perché dovresti rinunciare al piacere immediato di riposarti ancora un po' per essere soddisfatto (in futuro) della tua forma fisica? È questo il momento di crearti qualcosa che ti dia soddisfazione e ti sostenga nel tuo proposito. Potrebbe essere la tua colazione preferita (con gli ingredienti che ti sei procurato apposta il giorno prima) subito dopo l'allenamento. Prevedi anche ricompense di altro tipo a lungo termine. Se acquisisci una buona abitudine, te le meriti!



5. TIENI TRACCIA DEL PERCORSO

Scrivi i risultati che raggiungi (sia positivi che negativi) su un diario.

Ti aiuterà a capire la direzione che stai seguendo e a correggere il tiro, se necessario. ●



STORIE SPECIALI

Recuperare
le proprie radici
territoriali
per dare alla nostra
generazione
un nuovo modello



La terra che coltiva passioni

Testi **Selene Cassetta**

👤 Silvia Salmeri ♂ 32 anni

🏠 Valsamoggia Loc. Monteveglio (BO)

🔗 Fondatrice di ViviSostenibile

🌐 vivosostenibile.net

Silvia non sapeva esattamente dove sarebbe andata, ma sapeva perfettamente da dove stava partendo: la Valsamoggia, una terra di mezzo tra Bologna e Modena, dove si respira un'aria di fermento ed innovazione. È qui che sorge la prima Transition Town d'Italia e la prima fusione di Comuni della provincia di Bologna. Una terra dal carattere schietto e generoso, in cui si respira un clima di collaborazione.

[Sarà per questo che hanno fatto quello che hanno fatto?](#)



Redazione: Silvia, ViviSostenibile è l'associazione che hai fondato, nemmeno trentenne: cosa ti ha spinto a occuparti di sostenibilità?

Silvia: La **forte appartenenza al nostro territorio**, la Valsamoggia. Abbiamo sentito di essere parte di una terra genuina, autentica, con valori forti, dove pulsa uno spirito associativo e collaborativo che sicuramente ci ha influenzato. Volevamo dare voce alle storie di chi contribuisce ogni giorno con il suo lavoro a far crescere la valle, adottando comportamenti che tutelano l'ambiente e la sua bellezza. Promuovere la sostenibilità ambientale, ma anche sociale, per **ricostruire i rapporti tra l'uomo e il contesto naturale in cui**

abita: crediamo che questo sia il primo primo passo per riappropriarsi del senso di comunità, che affonda le radici nella propria terra.

R: Che cosa fa ViviSostenibile?

S: Raccoglie storie di passione: mette in rete chi lavora nel mondo dell'ospitalità, agriturismi e piccole strutture ricettive a livello familiare, ovvero chi sceglie di "aprire le proprie porte di casa" per trasmettere i valori della tradizione e amore per il proprio territorio.

Con ViviSostenibile vogliamo dare risalto a queste realtà magari poco conosciute, offrendo strumenti di promozione autentica, umana.

Inizialmente attraverso trekking, eventi nella natura, social dinner, poi con un portale dedicato, abbiamo creato un punto di incontro tra strutture e viaggiatori che condividono l'attenzione per l'ambiente e l'importanza delle relazioni umane. Ci siamo resi conto di quanta sete ci fosse, tra i viaggiatori, di storie positive; quanta voglia di ascoltare i racconti appassionati degli host sulla propria vita e sulle meraviglie sconosciute del proprio territorio.

R: Perché c'è bisogno di recuperare il senso di appartenenza al proprio territorio di origine?

S: Senza radici dove possiamo andare? Senza appartenenza non abbiamo un luogo da poter chiamare "casa" e ci sentiamo spaesati.

Recuperare il legame con le nostre origini è tanto più necessario in un periodo storico come questo, in cui sono profondamente mutati i modelli di riferimento tradizionali. Il lavoro, la famiglia, le relazioni stanno subendo radicali trasformazioni e questo ci disorienta e ci fa sentire isolati.

Recuperare le proprie radici territoriali per dare alla nostra generazione un nuovo modello

che, forte della tradizione, guarda a un futuro sostenibile in tutte le sue accezioni.

R: Ma come si risveglia il senso di identità, di territorio? Oggi ci sentiamo molto meno parte di una comunità e questo provoca un senso di solitudine e isolamento.

S: Attraverso le relazioni umane. Bisogna ricreare lo spirito di comunità, che ci porti fuori dall'isolamento nel quale siamo finiti. Attraverso anche il ripopolamento dei piccoli borghi, possiamo sentirci nuovamente parte di un gruppo e comprendere che

il paese stesso è la casa dove nessuno è solo.

Da parte nostra, crediamo talmente tanto nella **forza delle relazioni**, che ViviSostenibile si è evoluta nel tour operator Destinazione Umana, che **ribalta completamente il concetto del viaggio chiedendoti non dove vuoi andare, bensì chi desideri conoscere**. L'obiettivo è proporre il viaggio ispirazionale che fa più al caso della persona che sta partendo, facendole incontrare persone che possano esserle da ispirazione, appunto, verso un stile di vita più sostenibile. ►

E IO TI SEGUO

di Michela Caputo, autrice di libri per bambini



C

he esserino potente è il bambino. Non ha in dotazione grandi parole per farsi capire e la logica, la ragione, non sono per lui più reali della fantasia.

Il bambino è... due grandi occhi spregiudicati. Occhi che guardano, occhi che scoprono, occhi che chiedono e rispondono.

È la sfida più bella per il mondo sapiente dell'adulto: tu che sei grande, tu che vorresti insegnarmi, tu che vorresti essere la mia guida; sta a te fare il discorso giusto per chi ti sta ascoltando anche con gli occhi. E ritirarsi da questa responsabilità non è ammesso, perché io, bambino, non smetterò di apprendere, né tantomeno di guardare a te come al mio primo modello di riferimento.

Sentirò le tue parole e osserverò al contempo ogni tua espressione, atteggiamento, scelta. Continuerò a seguirti senza chiederti niente. Senza fare domande o attirare l'attenzione, ma con lo sguardo curioso di chi semplicemente ha bisogno di te per sopravvivere in questo mondo e ti sta dicendo, con la sua sola presenza: "Introducimi, conducimi, educami. E io ti seguo".

INTRO-DUCIMI

[*Introdurre, dal lat. **Introducĕre, com. di intro- e ducĕre «guidare, condurre»***]
ovvero

PORTAMI A VEDERE CIÒ CHE VEDI TU.

Introducimi ha tra i suoi significati *portami all'interno, avviami o, come direbbe un bambino, fammi vedere*. Questo il primo bisogno di guida da considerare. Il grande si stupisce di ciò che fa il piccolo, a volte decisamente non lo capisce. "Perché fai i capricci? Perché ti comporti così? Dove hai imparato a fare questo?". Ma il bambino, per natura, cresce e forma la sua esperienza affidandosi proprio

all'adulto. **È essenziale che sia il grande a compiere le prime scelte per lui; che, ricordandosi com'è essere bambini, gli mostri come affrontare ogni aspetto della vita, che gli faccia chiarezza su ciò che è bene e su ciò che è meno bene.**

CON-DUCIMI

[*Condurre, dal lat. **conducĕre, com. di con- e ducĕre «guidare, condurre»***]

ovvero

PORTAMI CON TE.

Conducimi è una parola straordinaria, perché racchiude in sé il bisogno di accompagnamento: *portami con te, portami a te*. E, infatti, se un genitore indica un comportamento al figlio (ad esempio dice: "Non si urla!") ma lui per primo agisce all'opposto (ad esempio, lo dice urlando), molto probabilmente non otterrà l'effetto formativo desiderato. **Quando il bambino intraprende il suo cammino di crescita, necessita, infatti, che l'adulto, dopo avergli mostrato qual è la strada, diventi suo compagno di viaggio e resti un riferimento visibile e presente lungo tutto il percorso.**

EDU-CAMI

[*Educare, dal lat. **educare intens. di educĕre, com. di e- e ducĕre «trarre, condurre»***]

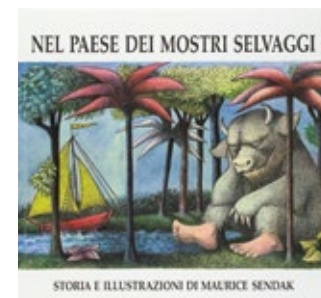
ovvero

PORTA FUORI IL MIO IO.

Educami, portami fuori, allevami, è una parola difficile nel significato e ancor più per ciò che comporta nella vita. Tra i bisogni del bambino, può essere tradotta come *tira fuori il meglio di me*. Il bambino non è un vuoto da riempire; ha la sua entità peculiare che si confronta con l'adulto per acquisire piena forma, ma che non può essere cambiata. Tutti i termini che indicano conduzione, o guida, d'altra parte, racchiudono al loro interno il significato di *portare*, che, a sua volta, significa *reggere, sostenere lungo un tragitto*. **Sarà impossibile, quindi, in-**

troddurre, condurre, e ancor più educare il bambino se lui non avverte che l'adulto al suo fianco è lì per sorreggerlo laddove dovesse cadere, e valorizzarlo in ogni suo successo e talento. ►

UN LIBRO PER TE E IL TUO BAMBINO



NEL PAESE DEI MOSTRI SELVAGGI

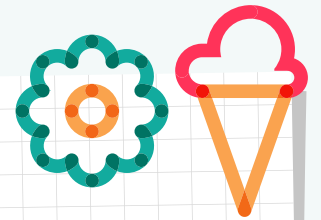
di Maurice Sendak
Adelphi Edizioni

Con poche parole e immagini evocative Maurice Sendak crea un albo illustrato unico per intensità e profondità, per raccontare a grandi e piccoli il mondo incantato dell'infanzia. Un mondo fatto di fantasia, forti emozioni e ribellioni. Un'età che ha bisogno dell'amore costante dell'adulto, mai visibile nel libro ma percepibile in ogni pagina, con la sua presenza autorevole e al tempo stesso rassicurante.

Età di lettura: dai 6 anni



Inquadra il QR CODE e prenota il tuo libro direttamente su bookstore.despar.it



ESERCIZIO: PRONTI? EDUC...AZIONE!

esercizio a cura di **Francesca Munegato**, psicologa dell'età evolutiva

Quali sono le emozioni, i sogni e i desideri che rendono unico il tuo bambino? Forse, sentiresti il bisogno di conoscerli meglio, sostenerli e valorizzarli, affinché possa crescere felice e sicuro di sé? Ecco, allora, **un suggerimento per passare del tempo assieme e conoscersi sempre più!**



Disegna su un foglio di carta due colonne distinte. Nella prima riporta **le aspettative, gli interessi e i pensieri in riferimento alla crescita del bambino**, oppure a ciò che desideri per lui. (Qual è il suo talento più grande? Come si relaziona con i suoi compagni? Quali sono le sue paure? Cosa gli piace fare? Cosa non gli piace fare e perché?



Rivolgiti ora a lui e, aiutandoti con domande, osservazioni e riflessioni, accompagnalo a esprimere **il suo punto di vista** sugli stessi aspetti che hai descritto. Prendine nota nella seconda colonna.



Infine, leggete insieme le due colonne e scoprite **le simmetrie e le diversità** che sono emerse.

Divertitevi a ripetere l'attività, mettendo a confronto aspetti diversi o invertendo il punto di vista, per partire, quindi, da **come il bambino vede se stesso!** ●

La storia di Caterina

Testi La Redazione

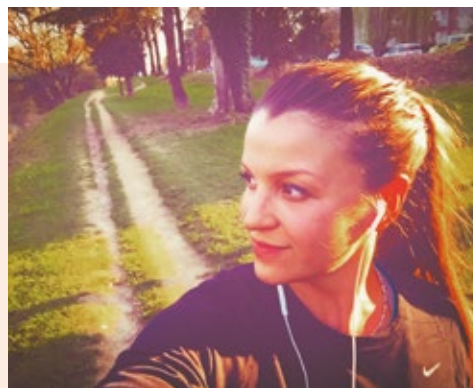
Movimento e sport sono da sempre, fin da quando ero piccolina, la mia più grande passione. Una passione talmente forte che negli anni mi ha portato a condurre uno stile di vita sano e attivo ed è diventata il mio lavoro come personal trainer nel primo centro di personal training in Italia. Essere una personal trainer significa

prendermi cura degli altri, significa ispirare le persone ad avere uno stile di vita sano ed equilibrato.

Per essere un esempio vero e concreto per gli altri, io per prima mi prendo cura di me stessa. Come? Non solo allenandomi, ma anche cercando di alimentarmi in maniera equilibrata.

Proprio nell'ultimo anno ho conosciuto Casa Di Vita durante un corso di formazione all'interno del centro personal dove lavoro. Da subito mi ha incuriosito l'approccio verso un'alimentazione completa ed equilibrata attraverso la programmazione di un piano alimentare e la proposta di ricette facili e veloci da eseguire (per nulla scontato tenendo conto dei ritmi lavorativi che ormai tutti noi abbiamo) e allo stesso tempo innovative e gustose. Ho iniziato da subito a provare le modalità proposte e ho visto che si adattavano alla perfezione alle mie esigenze e al modo di alimentarmi che ho sempre cercato: una combinazione equilibrata tra carboidrati, proteine e grassi buoni in ogni pasto della giornata, dalla colazione alla cena.

Il primo passo che mi ha aiutato ad attivare questo stile alimentare sano è stata la pianificazione della spesa settimanale: imparare a scegliere dagli scaffali del supermercato gli alimenti corretti per comporre un piatto unico ricco di tutti i macro e micronutrienti



necessari al mio fabbisogno e in grado di soddisfare anche il mio gusto.

Ma le due sorprese per me più grandi sono state la colazione e gli spuntini pre e post allenamento.

Ho scoperto come aggiungere le proteine alla mia colazione in maniera gustosa e ho provato per la prima volta la colazione salata (pane integrale e salmone, una vera goduria!). Gli spuntini pre e post allenamento, invece, si sono rivelati invece il giusto modo per rendere ancora più efficaci i miei allenamenti di forza e tonificazione e ottenere così maggiori benefici e soddisfazioni.

Adoro cucinare, soprattutto per le persone a cui voglio bene, e mi sono spesso ispirata alle ricette di Di Vita magazine e Casa Di Vita, proponendo piatti apprezzati da tutti e condividendo attraverso il mio profilo Instagram la realizzazione dei miei pasti con l'obiettivo di ispirare gli altri e far loro conoscere il valore di questi due progetti.

Ancor più nell'ultimo periodo, mangiare in modo bilanciato e completo mi è stato d'aiuto, perché a ottobre sono rimasta incinta (a luglio arriverà Pietro!). Ho sentito da subito la necessità e la voglia di dedicarmi ancor più a me stessa durante questo periodo così importante e bello per la vita di una donna. Seguire un'alimentazione mi permette di fare il pieno di nutrienti corretti necessari alla crescita e allo sviluppo del mio piccolo, di abituarlo ai gusti già attraverso la placenta per prepararlo in futuro ad apprezzare più cibi. Sicuramente seguirò questo stile alimentare anche nel post gravidanza per recuperare più velocemente la mia forma fisica e soprattutto per il mio bimbo. ●

The background of the entire image is a repeating pattern of watermelon slices. Each slice is a triangular wedge with a pinkish-red interior, a thin green rind, and several small black seeds. The slices are arranged in a staggered grid across the entire page.

CIBO DI VITA

La salute
è una conquista
di ogni giorno

6 MODI DI CUCINARE LE VERDURE D'ESTATE

1.

Peperoni marinati al timo

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 100 g di peperoni rossi
- 100 g di peperoni gialli
- 2 rametti di timo fresco
- Mezzo spicchio di aglio
- 1 cucchiaio di aceto di mele
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- 2 pizzichi di gomasio

PROCEDIMENTO

1. Taglia i peperoni, elimina semi e parti bianche interne. Tagliarli a faldine lunghe e larghe circa mezzo cm.
2. Crea un'emulsione con olio, aceto, succo di limone, timo, aglio e gomasio. Mescola bene tutti gli ingredienti.
3. Versa i peperoni a faldine in una ciotola e condiscili con l'emulsione. Copri con pellicola per alimenti e riponi in frigorifero per circa un'ora prima di servirli.

2.

Gazpacho di pomodoro al basilico

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 150 g di pomodori ramati
- ¼ di cetriolo
- 1 cucchiaio di cipolla novella tritata
- 2 foglie di basilico fresco
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 1 cucchiaio di pane raffermo integrale a cubetti
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva 100% Italiano Despar Premium
- Un pizzico di gomasio alle erbe
- Un pizzico di pepe nero macinato Despar

PROCEDIMENTO

1. Lava i pomodori e tagliarli a pezzi; lava il cetriolo e taglialo a fettine. Frulla tutto con il frullatore a immersione, aggiungendo anche il pane a cubetti.
2. In una ciotola prepara una citronette emulsionando l'olio con il succo di limone, un paio di pizzichi di gomasio e il pepe.
3. Aggiungi al pomodoro frullato la citronette, il basilico spezzettato, la cipolla tagliata molto finemente e mescola bene tutto. Conserva in frigorifero sino al consumo.

3.

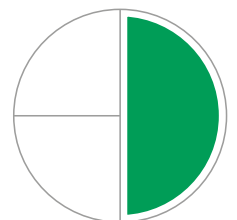
Crema spalmabile di rucola, mandorle e lime

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 50 g di rucola Era Ora Despar
- 30 g di mandorle spellate Bio,Logico Despar
- 1 cucchiaio di ricotta Bio,Logico Despar
- 1 cucchiaio di succo di lime
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Un pizzico di sale marino integrale

PROCEDIMENTO

1. Inserisci la rucola, le mandorle, la ricotta, il succo di lime, l'olio e pochissimo sale nel frullatore.
2. Aziona e lascia in funzione sino a ottenere una crema liscia e uniforme.





4.

**Barchette
di sedano**con caprino ed
erba cipollina**INGREDIENTI PER 1 PERSONA**

- 1 gamba di sedano
- 60 g di caprino spalmabile Despar
- 4 gherigli di noce Bio, Logico Despar
- 5 fili di erba cipollina
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar
- 1 cucchiaino di gomasio alle erbe

PROCEDIMENTO

1. Versa il caprino in una ciotola e aggiungi l'olio, il gomasio, l'erba cipollina tritata e le noci anch'esse tritate grossolanamente, tenendone un cucchiaino per la decorazione finale. Amalgama bene il composto con una forchetta.
2. Lava e monda il sedano, taglialo in tre o quattro parti.
3. Inserisci con un cucchiaino o con una sac à poche la crema ottenuta nella parte interna del sedano e decora con delle noci tritate grossolanamente.

5.

**Rosti
di zucchine
alla paprica****INGREDIENTI PER 1 PERSONA**

- 4 cucchiari di zucchina grattugiata
- 1 cucchiaio di patata
- Passo dopo Passo grattugiata
- Mezzo cucchiaio di farina di grano tenero integrale Bio, Logico Despar
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar
- La punta di un cucchiaino di paprica dolce
- Un pizzico di sale marino integrale

PROCEDIMENTO

1. Unisci zucchina e patata grattugiate in una terrina. Aggiungi la farina, la paprica e poco sale, quindi mescola bene tutto.
2. Versa un filo d'olio in una padella mantenendo il fuoco al minimo, versa con un cucchiaio parte del composto sulla padella e schiaccia lievemente con una paletta o spatola. Prosegui fino a terminare la pastella.
3. Lascia dorare i rosti da entrambi i lati, quindi spegni il fuoco e adagiali su un foglio di carta assorbente affinché perdano l'olio in eccesso.

6.

**Melanzane
al forno
con ricotta****INGREDIENTI PER UNA PIROFILA
DI LUNGHEZZA 21 CM**

- 1 kg di melanzane
- 250 g di ricotta Bio, Logico Despar
- 600 g di passata di pomodoro Despar Premium
- 80 g di Parmigiano Reggiano Despar Premium grattugiato
- 4 foglie di basilico fresco
- Sale grosso q.b.

PROCEDIMENTO

1. Monda, lava e taglia a fette di 1 cm di spessore le melanzane. Disponile a strati in uno scolapasta e aggiungi del sale grosso. Appoggia un peso sopra per circa un'ora affinché perdano parte del sapore amaro.
2. Trascorso il tempo, risciacqua le fette di melanzana sotto acqua corrente, disponile su una griglia da forno e cuoci per 10-15 minuti a 150° C.
3. In una teglia, preferibilmente di vetro o ceramica, versa un mestolo di sugo di pomodoro, quindi alterna strati di melanzane grigliate, ricotta, basilico spezzettato, nuovamente salsa di pomodoro e Parmigiano grattugiato.
4. Completa ricoprendo con sugo di pomodoro e ricotta. Inforna a 160° C per circa 50 minuti. Fai riposare qualche minuto prima di servire.



3 MODI DI CUCINARE LA CARNE BIANCA

1.

Insalata di coniglio alle pesche

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 1 coscia di coniglio
- Mezza carota
- Mezza gamba di sedano
- 1 spicchio di aglio
- 1 chiodo di garofano
- 1 foglia di alloro
- 1 pesca Passo dopo Passo Despar
- 4 gherigli di noce Bio,Logico Despar
- Una manciata di misticanza Era Ora Despar
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva 100% Italiano Despar Premium
- 1 cucchiaio di succo di limone Passo dopo Passo Despar
- Un pizzico di gomasio alle erbe
- Un pizzico di pepe nero macinato Despar

PROCEDIMENTO

1. Monda le carote e il sedano e tagliali a pezzetti.
2. Lava la coscia di coniglio sotto acqua corrente e mettila a bollire in abbondante acqua con la verdura, il chiodo di garofano e l'alloro per circa un'ora. Trascorso il tempo, spegni e lascia raffreddare la coscia nell'acqua di cottura. Spolpala e tieni da parte la polpa.
3. In una ciotola unisci la misticanza alla pesca tagliata a fettine, aggiungi le noci tritate e condisci con olio, gomasio e pepe. Condisci anche la polpa di coniglio con gomasio, olio e limone.
4. Disponi l'insalata su un piatto e appoggia al centro la polpa di coniglio.

2.

Polpette di pollo con insalata russa

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

Per l'insalata russa:

- 1 tuorlo d'uovo Bio,Logico Despar a temperatura ambiente
- 10 ml di succo di limone
- 125 ml di olio di semi di girasole
- Un paio di gocce di aceto di vino bianco Despar
- Un pizzico di pepe nero macinato
- Un pizzico di sale fino integrale
- 50 g di carote a dadini
- 50 g di fagiolini a dadini
- 50 g di patate a dadini
- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar

Per le polpette di pollo:

- 80 g di petto di pollo tritato Passo dopo Passo Despar
- 1 cucchiaino di erbe aromatiche miste tritate (salvia, rosmarino, timo)
- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Un pizzico di curcuma
- Un pizzico di pepe nero macinato
- Un pizzico di sale marino integrale

PROCEDIMENTO

1. Per l'insalata russa cuoci gli ortaggi a vapore per 8 minuti. Lascia intiepidire.
2. Per la maionese metti il tuorlo in una ciotola e aggiungi poco sale, pepe e aceto, quindi lavora con uno sbattitore elettrico. Nel frattempo versa a filo l'olio di semi. Quando la maionese è montata, aggiungi il succo di limone e lavora ancora. Incorpora la maionese alle verdure.
3. Condisci il petto di pollo con olio, erbe aromatiche, pepe, curcuma e poco sale. Mescola e forma una polpetta. Cuoci a vapore per 20 minuti. Al termine servi con una quenelle di insalata russa.

3.

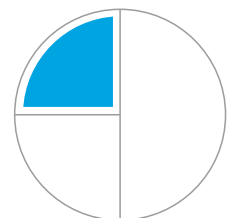
Involtini di tacchino con rucola e robiola

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 1 fetta di fesa di tacchino da circa 80 g
- Una manciata abbondante di rucola Era Ora Despar
- 2 cucchiaini di robiola
- 1 cucchiaio di granella di pistacchi
- Mezzo bicchiere di vino bianco secco Despar
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Un pizzico di peperoncino in polvere Despar
- Un pizzico di sale marino integrale

PROCEDIMENTO

1. Condisci la rucola con olio, peperoncino e pochissimo sale, quindi amalgama bene.
2. Distendi la fetta di tacchino, battila con un batticarne e inizia a farcirla facendo un primo strato di rucola, poi di robiola e infine di granella di pistacchi.
3. Arrotola su se stessa la fetta di tacchino e fermala con uno stecchino.
4. Metti l'involtino in una teglia da forno ricoperta di carta da forno. Versa sopra l'involtino il vino bianco e cuoci a forno preriscaldato statico per 20 minuti a 160° C.





3 MODI DI CUCINARE LA PASTA INTEGRALE

1.

Ditali di farro con crema di fagioli borlotti

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 40 g di ditali rigati di farro Bio,Logico Despar
- 50 g di fagioli borlotti Bio,Logico Despar
- Mezza carota
- Passo dopo Passo Despar
- Mezza costa di sedano
- 1 cucchiaino di scalogno tritato
- 1 foglia di alloro
- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Un pizzico di sale marino integrale
- Un pizzico di pepe nero Despar macinato

PROCEDIMENTO

1. La sera prima metti in ammollo in acqua i fagioli (3 parti di acqua per 1 di legumi), aggiungendo un cucchiaino di succo di limone.
2. Il giorno successivo scolali, risciacquali e mettili in una pentola con l'olio, la carota, il sedano e lo scalogno tritati grossolanamente. Aggiungi la foglia di alloro e copri di acqua fino a superare di due dita i fagioli. Cuoci a fuoco basso per 2 ore.
3. A cottura ultimata scola i fagioli conservando l'acqua di cottura. Metti i fagioli nel frullatore e aggiungi gradualmente l'acqua di cottura in modo da ottenere una crema densa e omogenea. Aggiusta con poco sale e pepe.
4. Cuoci in abbondante acqua leggermente salata i ditali per il tempo indicato sulla confezione e servi con la crema di borlotti.

2.

Spaghetti di farro con ragù di spigola

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 80 g di spaghetti di farro Bio,Logico Despar
- 60 g di filetto di spigola
- 6 pomodori pachino
- 3 fili di erba cipollina
- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- 2 pizzichi di gomasio alle alghe

PROCEDIMENTO

1. Taglia a cubotti il filetto di spigola privato di pelle e spine. Taglia a metà i pomodorini e trita l'erba cipollina.
2. Versa l'olio in una padella, la spigola e i pomodorini, accendi il fuoco al minimo e aggiungi un paio di cucchiaini d'acqua. Cuoci per 5 minuti.
3. Al termine della cottura unisci l'erba cipollina tritata e il gomasio. Mescola e tieni da parte.
4. Porta a bollire l'acqua leggermente salata per la pasta. Cuoci gli spaghetti al dente e saltali con il sugo precedentemente lavorato aggiungendo poca acqua di cottura della pasta.

3.

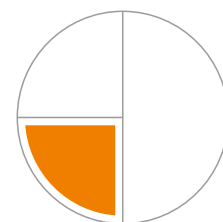
Spirali di farro con pollo e peperoni

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 80 g di spirali di farro Bio,Logico Despar
- 40 g di petto di pollo
- Passo dopo Passo Despar
- 50 g di peperoni gialli e rossi
- 1 cucchiaino di porro tritato
- 1 cucchiaino di erbe aromatiche miste (timo, origano, rosmarino)
- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Un pizzico di gomasio alle erbe
- Un pizzico di sale

PROCEDIMENTO

1. Metti a cuocere le spirali in abbondante acqua leggermente salata tenendole al dente.
2. Nel frattempo taglia il pollo a dadini e i peperoni a faldine.
3. Metti a cuocere il pollo e i peperoni in una padella con olio, un mestolino di acqua, aggiungi il porro e cuoci a fuoco basso per circa 12 minuti con il coperchio. Al termine della cottura aggiungi il gomasio e le erbe aromatiche.
4. Lascia raffreddare la pasta e il sugo. Una volta raffreddati, uniscili, mescola bene e servi.





1.

3.

2.

Muesli salato di yogurt, verdura, semi e fiocchi di farro integrali

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 1 vasetto di yogurt bianco intero Bio, Logico Despar
- 2 cucchiaini di fiocchi di farro integrale Despar Vital
- 1 cucchiaino di carota tagliata a dadini
- 1 cucchiaino di sedano tagliato a dadini
- 1 cucchiaino di cetriolo tagliato a dadini
- 1 cucchiaino di semi misti Despar Vital
- 1 cucchiaino di succo di limone Passo dopo Passo Despar
- 1 cucchiaino di olio di semi di sesamo

PROCEDIMENTO

1. Riunisci in una ciotola tutte le verdure, insaporisci con l'olio di semi di sesamo e con il succo di limone. Mescola bene.
2. Versa lo yogurt in una tazza e aggiungi le verdure, sopra i semi misti e i fiocchi di farro.



— Per rendere davvero completo
il tuo pasto

FRULLATO DI MORE, MIRTILLI E MANDORLE



Ingredienti per 1 bicchiere

- 1 cucchiaino di more Despar Vital
- 1 cucchiaino di mirtilli Despar Vital
- 1 bicchiere di bevanda di mandorla
- 3 mandorle Bio, Logico Despar
- 2 foglie di menta fresca

Procedimento

Inserisci tutti gli ingredienti nel frullatore e aziona sino a ottenere un composto liscio e omogeneo.

**SEMI OLEOSI DALLA A ALLA Z**

I semi sono ormai noti per le loro molteplici proprietà benefiche e, a ragione, sempre più persone li consumano con regolarità.

In generale i semi garantiscono un **buon apporto di grassi sani, proteine, fibre, vitamine e minerali** e aggiungono sapori interessanti ai nostri piatti. Andrebbero sempre scelti nella **versione grezza**, non tostati né salati. Sul piano nutrizionale i semi non sono tutti uguali e per questo è importante assumerli tutti a rotazione o nelle pratiche versioni dove si trovano già mixati. È buona norma **consumarli a crudo** per evitare che si surriscaldino a temperature troppo elevate.

1. Semi di girasole

Sono soprattutto ricchi di vitamina E, ottimo antiossidante capace di proteggere pelle, cuore e vasi. Contengono anche acidi grassi omega-6, non sempre salutari se l'assunzione di omega-3 è insufficiente.

2. Semi di lino

Per compensare gli omega-6 dei semi di girasole, sarebbe bene assumere in dosi maggiori i semi di lino che, oltre a contenere buone dosi di lignani, riducono il colesterolo e sono ricchi di acido alfa linolenico (ALA), un importante omega-3.

3. Semi di zucca

I semi di zucca sono un'ottima fonte di magnesio, un minerale di cui molte persone sono carenti, che contribuisce anche a ridurre lo stress. Per questo i semi di zucca sono ottimi come snack serale per togliere tensione e conciliare il sonno.

4. Semi di canapa

I semi di canapa hanno un sapore più simile a quello delle noci e hanno una concentrazione elevata di proteine. Sono quindi un'ottima aggiunta a uno snack post-allenamento.

5. Semi di chia

I semi di chia sono ricchissimi di fibra e molto utili per chi soffre di stitichezza. La fibra contribuisce anche a un maggior senso di sazietà che facilita chi sta seguendo una dieta dimagrante.



Insalata estiva con ortaggi, alici marinate e dressing allo yogurt e cetriolo

INGREDIENTI PER 1 INSALATA UNICA

- 80 g di patate novelle
- 70 g di pomodoro a fette
- 50 g di fagiolini
- 50 g di rucola Era Ora Despar
- 30 g di sedano

Per le alici marinate:

- 80 g di filetti di alici freschissime
- Il succo di un limone Passo dopo Passo Despar
- 1 foglia di basilico
- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar
- Un pizzico di sale marino integrale

Per il dressing:

- 2 cucchiaini di yogurt bianco intero Bio, Logico Despar
- 50 g di cetriolo a dadini
- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar
- 1 cucchiaino di gomasio alle erbe

PROCEDIMENTO

1. Lava sotto acqua corrente i filetti di alici e riponi in congelatore per 36 ore. Trascorso il tempo, prelevale dal congelatore e lasciale scongelare.

2. Unisci in una ciotola succo di limone, olio, basilico spezzettato e pochissimo sale. Mescola con un cucchiaino e immergi i filetti facendo attenzione che tutti entrino in contatto con la citronette. Lascia marinare in frigo ben coperti per 24 ore. Trascorso il tempo, i filetti saranno pronti per essere consumati.

3. Prepara l'insalata: lava e monda patate, sedano, fagiolini. Cuoci a vapore le patate tagliate a spicchi e i fagiolini. Una volta cotti, lascia raffreddare e componi l'insalata mettendo tutti gli ingredienti in un'insalatiera.

4. Per il dressing frulla con il frullatore a immersione tutti gli ingredienti previsti, quindi vers sull'insalata.



Insalata unica



IL PESCE AZZURRO: UNA PREZIOSISSIMA FONTE DI OMEGA-3

Sugli **acidi grassi omega-3** in questi anni si è detto e scritto tantissimo. Senza dubbio sono uno dei nutrienti chiave in un'alimentazione corretta, capaci di **regolare l'infiammazione** e, tramite questa modulazione, di incidere positivamente su una lunga lista di malattie. Uno studio recente indica come gli omega-3 possano perfino aiutare a mantenere la massa muscolare, parametro fondamentale per rallentare la velocità di invecchiamento del nostro corpo. I due acidi grassi che dobbiamo assumere regolarmente sono l'acido eicosapentaenoico (EPA) e docosaesaenoico (DHA), che si trovano in particolare nel pesce azzurro. Proprio **il pesce azzurro di piccola taglia e possibilmente pescato** dovrebbe diventare **la fonte principale di proteine animali nella nostra dieta**. Del resto gli studi indicano come **mangiare molta verdura e pesce** sia una combinazione davvero vincente in termini preventivi. Anche cuore e cervello possono beneficiare dell'azione degli omega-3. Non è un caso se il latte materno è ricco di omega-3. Questi preziosi acidi grassi servono, infatti, alla maturazione del sistema nervoso centrale che si compie nelle prime fasi di vita. Ma gli omega-3 sono indispensabili anche dopo, perché velocizzano le connessioni neuronali e danno vitalità alle cellule del cervello anche in fase adulta. E per finire, oltre che più sani, gli omega-3 **ci rendono anche più felici** perché recenti studi hanno dimostrato che casi di depressione hanno avuto dei miglioramenti grazie proprio a una dieta ricca di questi acidi grassi.



Panino unico

Wrap di ceci con stracchino, peperoni, melanzane, zucchine e lattuga

INGREDIENTI PER 1 WRAP

Per il wrap:

- 1 uovo Bio, Logico Despar
- 1 cucchiaio di farina di ceci
- 1 cucchiaio di farina di grano tenero integrale Bio, Logico Despar
- Mezzo bicchiere di acqua

Per la farcitura:

- 2 cucchiai di stracchino Bio, Logico Despar
- 3 falde di peperone
- 2 fette di melanzana
- 2 fette di zuccina
- 4 foglie di lattuga Era Ora Despar
- Olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar q.b.
- Un pizzico di gomasio alle erbe
- Un pizzico di pepe nero macinato

PROCEDIMENTO

1. Prepara la pastella frullando con un frullatore a immersione acqua, farine e uovo (risulterà abbastanza liquida).
2. Versa la pastella su una padella antiaderente riscaldata e cuoci il disco da entrambi i lati.
3. Versa i peperoni, le zucchine e le fette di melanzane in una padella con un filo di olio e un mestolino di acqua. Insaporisci con del pepe e lascia appassire a fuoco bassissimo per 5 minuti con il coperchio. Una volta cotte le verdure, aggiusta di sapore con del gomasio alle erbe.
4. Distendi le foglie di lattuga sul disco, poi le altre verdure cotte e al centro lo stracchino. Arrotola su se stesso.

—— Per rendere davvero completo il tuo pasto

ESTRATTO DI MELONE, PESCA, CAROTA E SEDANO

Ingredienti per 1 bicchiere

- 2 fette di melone
- 1 pesca
- 1 carota passo Dopo Passo Despar
- Mezza gamba di sedano

Procedimento

Inserisci nell'estrattore tutti gli ingredienti tagliati a cubetti alternandoli.

RIO mare

Ce n'è per tutti i gusti



RIO MARE
Tonno all'Olio
di Oliva
4x80 g + 2



RIO MARE
Tonno all'Olio di Oliva
Pescato a Canna
3x80 g + 1



RIO MARE
Tonno al Naturale
3x80 g + 1



RIO MARE
Tonno Super Naturale
3x56 g + 1



RIO MARE
Tonno Leggero
4x60 g



RIO MARE
Filetti di Tonno
all'Olio di Oliva
180 g



RIO MARE
Filetti di Sgombro
Grigliati, gusti vari
120 g



RIO MARE
Insalatissime,
gusti vari
220 g



Rio Mare. Qualità Responsabile dal mare alla tua tavola. Scopri l'impegno di Rio Mare su www.qualitaresponsabile.it

TROVI L'ASSORTIMENTO IN TUTTE LE FILIALI:

DESPAR



EUROSPAR



INTERSPAR



www.desparmessina.it

I legumi delle meraviglie

Testi La Redazione

I legumi fanno parte dell'alimentazione dei popoli sin dall'antichità: circa 20.000 anni fa nasceva l'agricoltura e con essa le prime coltivazioni di questi ingredienti. Dal Medio Oriente alle Americhe, i legumi sono sempre stati protagonisti!

A cosa devono la loro **larga diffusione**?

- Sono alla **base delle diete più longeve** al mondo
- Sono una **fonte proteica** molto **sostenibile** dal punto di vista ambientale
- Sono **facili da coltivare** anche in territori scarsi di acqua
- Aiutano a **prevenire e gestire** patologie come il **diabete** e l'**obesità**

5 INCREDIBILI PROPRIETÀ DEI LEGUMI

1. LA CARNE DELL'ORTO

Allo stato secco i legumi hanno un **alto contenuto proteico**. Essi contengono anche altre sostanze che fanno bene all'organismo, come **carboidrati complessi**, **vitamine** del gruppo B, **calcio** e **ferro**. In più, contengono **pochi grassi**, caratteristica che li rende amici di chi soffre di obesità.

2. AMICI DELLA FLORA INTESTINALE

I legumi contengono anche degli amido-resistenti, delle sostanze non digeribili che si pensa favoriscano la **produzione di un probiotico**: l'acido butirrico che contribuisce alla buona salute della tua **flora intestinale**.

3. COMBATTONO IL COLESTEROLO

Oltre a proteine e carboidrati, i legumi contengono anche molte **fibre**. Esse aiutano a **regolarizzare le funzioni dell'intestino** e a rallentare l'assorbimento di grassi e zuccheri da parte dell'organismo. Questa azione permette ai legumi di aiutarti nella perdita di peso, contribuendo anche alla riduzione di colesterolo e glicemia.

4. UN PIATTO UNICO PER TRADIZIONE

I legumi sono ricchi di proprietà ma per essere davvero completi, hanno bisogno di più aminoacidi essenziali, come i solforati. Dove trovarli? Nei **cereali integrali**. In questo modo, si crea un **piatto unico e completo** dal punto di vista proteico e calorico. Gli antenati, quindi, con le loro ricette tradizionali che univano questi due alimenti, come pasta e fagioli o riso e piselli, ci avevano visto giusto!

5. SONO AMICI DEL TUO ORTO

Cultivare i legumi non fa bene solo a te ma anche alla terra in cui crescono. Queste piante, infatti, sono **azotofissatori** del terreno. Sono utili finché crescono ma anche dopo: la **pianta** si può utilizzare come **compost**, mentre le **radici** è meglio lasciarle nel terreno, così, decomponendosi, si trasformano in **fertilizzante ricco di azoto** molto utile a ortaggi a foglia (come biette, cavoli e spinaci).



LEGUMI SECCHI: ISTRUZIONI PER L'USO

1. Lascia in ammollo i legumi per almeno 6-24 ore (a seconda del tipo di legume) in acqua fredda, evitando di usare bicarbonato ma piuttosto aggiungendo **un cucchiaino di succo di limone per litro di acqua**. Alla fine, scarta i legumi che galleggiano e non usare l'acqua dell'ammollo per la cottura perché contiene sostanze tossiche.
2. Sciacqua bene i legumi prima della cottura e **cuocili a freddo**, senza inserirli direttamente in acqua bollente. Lasciali cucinare a fuoco lento e mescola con un mestolo di legno solo se necessario.
3. Durante la cottura, **aggiungi erbe aromatiche** come alloro, salvia o rosmarino per insaporire e una **patata** o dell'**alga kombu per favorire la digestione** dei legumi, che contrasta la formazione di gas intestinali.
4. Dopo la cottura i legumi si possono lasciare in acqua al massimo per 30 minuti, poi vanno scolati e **conservati in frigo** per evitare che fermentino.
5. I legumi spesso sono poco usati in cucina perché causano un'eccessiva produzione di gas intestinale: questo è dovuto alla **buccia** che contiene **sostanze difficilmente digeribili**. Per contrastare questo problema è bene eliminarla completamente utilizzando un passaverdure al posto del frullatore o del mixer.

TUTTE LE FORME DEI LEGUMI

SECCHI

I legumi secchi sono la versione più **ricca di proteine**, ma anche di **carboidrati** e **lipidi**. Grazie a questi elementi si considerano una grande **fonte di energia**, perfetti in caso di affaticamento o debolezza.



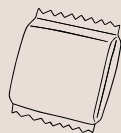
FRESCHI

Sono quelli più **ricchi di nutrienti e meno calorici**. Sono da considerarsi nella loro forma più simile a quella delle verdure: ricchi d'acqua e sali minerali, sono più digeribili della variante secca.



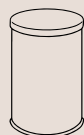
SURGELATI

Questa versione è la più vicina a quelli freschi; ne conservano, infatti, tutte le **caratteristiche nutrizionali**. Quello che cambia sono la **perdita di vitamine idrosolubili e sali minerali**.



IN SCATOLA

Sicuramente è la soluzione più pratica per consumare i legumi. Attenzione però al **sale**, perché ne contengono molto di più di tutte le altre tipologie, quindi occhio ai condimenti!





3 RICETTE

CON I LEGUMI



2.



1.



3.



1.

Panzanella di cannellini

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 80 g di fagioli cannellini Bio,Logico Despar già ammollati
- Mezzo pomodoro ramato
- Mezzo cetriolo
- 1 carota
- 1 gamba di sedano
- ¼ di cipolla rossa
- 1 fetta di pane integrale
- 1 foglia di alloro
- 1 rametto di rosmarino
- 1 cucchiaio di aceto di mele
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva 100% Italiano Despar Premium
- Un pizzico di gomasio alle erbe
- Un pizzico di pepe nero macinato

PROCEDIMENTO

1. Cuoci a fuoco basso per 2 ore i fagioli in una pentola con olio, mezza carota, sedano e rosmarino. Al termine lasciali raffreddare.
2. Lava, monda e taglia a dadini piccoli carota, cetriolo e sedano rimasti. Taglia a rondelle la cipolla e a spicchietti il pomodoro. Taglia a cubetti la fetta di pane.
3. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola e condisci con olio, aceto, gomasio e pepe. Mescola tutto e servi.

2.

Vellutata di borlotti al rosmarino

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 80 g di fagioli borlotti Bio,Logico Despar già ammollati
- 1 cucchiaio di porro tritato
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 1 rametto di rosmarino fresco
- 2 cucchiai di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Un pizzico di cannella macinata
- Un pizzico di pepe nero macinato
- Un pizzico di gomasio alle erbe
- Un pizzico di sale marino integrale

PROCEDIMENTO

1. Cuoci lentamente coperti con acqua per 2 ore i fagioli con olio, mezza carota, mezza costa di sedano, porro e mezzo rametto di rosmarino. Al termine scola i fagioli conservando l'acqua di cottura.
2. Passa tutto al passaverdura e rimetti in pentola la crema ottenuta, aggiungendo al bisogno acqua di cottura. Aggiusta di sapore con cannella, pepe e poco sale.
3. In una padella lascia appassire per 4 minuti a fuoco basso con 2 cucchiai d'acqua carota, sedano e rosmarino rimasti. Aggiusta di sapore con il gomasio. Servi fredda o tiepida con le verdure saltate.

3.

Crocchette di fagioli stregoni

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 80 g di fagioli stregoni del Piemonte Despar Premium
- Un mazzetto di erbe aromatiche (salvia, rosmarino e alloro)
- Mezza cipolla Passo dopo Passo Despar
- 2 cucchiai di passata di pomodoro Bio,Logico Despar
- Fiocchi di avena Despar Vital q.b.
- 1 cucchiaio di succo di limone Passo dopo Passo Despar
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Un pizzico di sale marino integrale

PROCEDIMENTO

1. Metti in ammollo i fagioli per 12 ore con il succo di limone (3 parti di acqua per 1 di legumi). Trascorso il tempo, scolali, risciacquali e mettili in una pentola con olio, cipolla ed erbe aromatiche. Copri con acqua fino a superare di due dita i fagioli e cuoci per 2 ore.
2. Una volta cotti, scolali, elimina le erbe aromatiche e schiaccia con una forchetta assieme alla cipolla. Aggiungi un cucchiaio di passata, poco sale e amalgama.
3. Forma con le mani le crocchette e passale sui fiocchi di avena. Inforna per 10 minuti a 160° C. Servi le crocchette calde con alla base una cucchiata di pomodoro.



1.



2.



3.



3 RICETTE

PER I BAMBINI

1.

Penne con sogliola, fagiolini e pomodorini

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 40 g di penne integrali Bio,Logico Despar
- 40 g di filetto di sogliola
- 40 g di fagiolini
- 4 pomodori ciliegino
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Un pizzico di gomasio
- Un pizzico di sale

PROCEDIMENTO

1. Taglia a dadini la sogliola privata della pelle, taglia anche i pomodorini a metà e i fagiolini a pezzettini.
2. Metti tutto a cuocere a fuoco basso per 15 minuti con il coperchio in una padella con olio e due cucchiaini di acqua.
3. Nel frattempo porta a bollore abbondante acqua leggermente salata e cuoci le penne per il tempo indicato sulla confezione.
4. Scola la pasta e ripassala con il sugo alla sogliola per un minuto aggiungendo poca acqua di cottura delle penne. Al termine insaporisci con del gomasio.

2.

Frittatina di zucchine e feta greca

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 1 uovo Bio,Logico Despar
- 1 cucchiaio di feta greca sbriciolata
- Mezza zucchina
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar

PROCEDIMENTO

1. Rompi l'uovo in una ciotola, aggiungi la feta sbriciolata e sbatti.
2. In una padella antiaderente versa la zucchina tagliata a dadini, aggiungi l'olio e un paio di cucchiaini di acqua. Lascia appassire a fuoco basso per 5 minuti.
3. Aggiungi l'uovo sbattuto con la feta e cuoci la frittata sempre a fuoco basso da ambo i lati per 4/5 minuti.
4. A piacere taglia la frittata con delle formine per biscotti.

3.

Pesca granatina allo yogurt greco

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 1 pesca Passo dopo Passo Despar
- 1 cucchiaio di yogurt greco bianco Despar
- 2 gherigli di noci Bio,Logico Despar
- 1 cucchiaino di miele di acacia
- 2 cubetti di ghiaccio

PROCEDIMENTO

1. Taglia a metà la pesca, priva una metà del nocciolo e scavane l'interno senza romperla, mantenendo parte della polpa. Taglia l'altra metà a pezzetti e tieni da parte.
2. Metti il ghiaccio nel frullatore, aggiungi il miele e la polpa di pesca. Frulla sino a ottenere una granatina. Farcisci la mezza pesca con la granatina e riponi in congelatore.
3. Al momento del servizio metti il cucchiaino di yogurt greco sopra la pesca e guarnisci con le noci tritate.



LA MUSICA AIUTA A CRESCERE

Ogni giorno ritagliati un momento per ascoltare musica insieme al tuo bambino.

Inquadra il QR CODE e accedi alla playlist **DIVITALANDIA** su Spotify.

Bionda, Rossa o Ipa? SEMPRE ARTIGIANALE E ITALIANA



Testi La Redazione

U

na vera **novità** è arrivata sugli scaffali Despar: una birra tutta italiana che accontenta anche i palati più esigenti.

Diamo il benvenuto a La Tarsina, la **birra artigianale** prodotta con **malto d'orzo al 100%**.

Sarà possibile gustarla in **tre versioni** differenti: **bionda**, da provare con risotti, pizza e aperitivi leggeri; **rossa**, per chi cerca sapori più decisi da abbinare a carni rosse e primi piatti importanti; infine, **ipa**, dall'aroma caratteristico che ben si sposa con carni bianche, pesce e primi piatti.

L'**artigianalità italiana** ha anche il sapore di La Tarsina, prodotta per accontentare anche i palati più difficili grazie al suo **sapore persistente e ben bilanciato**. Non resta che assaggiarle tutte per capire quale sia la migliore.



La Tarsina Bionda

Chiara, di puro malto, dal gusto fresco e leggermente fruttato. L'amaro è ben bilanciato e la schiuma compatta, cremosa e aderente. Ottima per chi cerca una **birra leggera** per un **aperitivo**.

La Tarsina Rossa

Gusto intenso, secco e leggermente amaro, lascia un **retrogusto di caramello e nocciola** dato dall'uso di malti speciali. La schiuma è compatta e cremosa, perfetta per piatti dal sapore importante.

La Tarsina Ipa

È una birra **doppio malto**, marcatamente amara con note erbacee date dalla luppolatura a freddo, che dona un profumo caratteristico alla birra senza aumentarne il retrogusto amaro. L'abbinamento ideale è con sapori leggeri e delicati.



"Sicilianu è megghiu!"

I PRODOTTI DELLA NOSTRA TERRA.



Valorizzare i **prodotti del territorio**, incontrando i bisogni di tutti con un'offerta di qualità, profondamente legata alla **tradizione siciliana**, è una missione molto importante per Despar.

Il territorio della Sicilia è conosciuto in tutta la Penisola come terra di **grandi prodotti culinari**, gustati ogni giorno in tante ricette diverse, per questo motivo noi di Despar Messina e Catania abbiamo scelto di mettere al centro questi prodotti e collaborare con i **produttori**

locali per offrire il cibo migliore, direttamente dai campi della nostra regione.

La scelta di canali a Km zero sottolinea l'attenzione verso un canale di **acquisto sostenibile**, che fa bene a chi acquista e all'ambiente, riducendo al minimo la distanza tra il coltivatore e la tavola del consumatore.

I prodotti a Km zero sono sinonimo di **qualità**, perché **locali e freschi**, e della loro filiera si può conoscere ogni passaggio. La conoscenza diretta dei produttori è alla base di una produzione di qualità, che coinvolge direttamente le attività sociali, puntando al recupero di

sapori tipici e degli alimenti protagonisti delle **ricette tradizionali**.

Spesso, quando si parla di prodotti a chilometro zero, si pensa a **frutta e verdura**, come **arance, fragole e pomodori** che sono protagonisti della campagna. Ma chilometro zero vuole anche dire la valorizzazione di altri **prodotti tipici**, prodotti che sono il **simbolo della Sicilia** in tutta Italia, come il Formaggio Ragusano, il Pecorino Siciliano con pistacchi, la Salsiccia Nostrana e le Olive alla Messinese. Tutti prodotti che colorano le tavole della Sicilia e riempiono di gusto i palati di tutti i siciliani.



SCOPRI

NEL TUO PUNTO VENDITA I PRODOTTI A KM ZERO
CONTRASSEGNA TI CON IL BOLLINO "PRODOTTO
SICILIANO" E PORTA SULLA TUA TAVOLA TUTTO
IL SAPORE DELLA SICILIA!

TROVI L'ASSORTIMENTO IN TUTTE LE FILIALI:

DESPAR



EUROSPAR



INTERSPAR



www.desparmessina.it



**CRESCONO FELICI,
CRESCONO BIO**



DESPAR 
Bebe

Il miglior nutrimento per il tuo bambino
da agricoltura biologica.

DESPAR 

ALIMENTA LA TUA FELICITÀ

EUROSPAR 

INTERSPAR 

www.desparitalia.it



Insegna dell'anno **Italia** 2018 - 2019



Categoria "SUPERMERCATI"

Scegli Despar come insegna preferita,
dai la tua valutazione e vinci uno dei fantastici premi*!

www.insegnadellanno.it/despar

*Offerti da Insegna dell'Anno - Leggi le condizioni per la partecipazione sul sito

DES PAR



EUROSPAR



INTERSPAR



BUONE AL 100%



La dolcezza degli ananas del Costa Rica, il gusto delle arance di Sicilia e il fresco sapore delle mele italiane sono i protagonisti delle **nuove spremute 100% frutta della linea Despar Premium**, ottenute direttamente dalla spremitura dei frutti e non da succhi concentrati, senza aggiunta di zuccheri, per darti il 100% di sapore di frutta!



www.desparitalia.it