



magazine

COL

TI

VA

BUONE IDEE





INSEGNA DELL'ANNO ITALIA

2019 - 2020



CATEGORIA "SUPERMERCATI"

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

insegnadellanno.it/despar

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

DESPAR



EUROSPAR



INTERSPAR



L'EDITORIALE

"Mi basterebbe essere padre di una buona idea", così cantava nel non lontano 2012 Niccolò Fabi, cantautore italiano che ha fatto della sua sensibilità e del suo "interesse" per le persone una vera e propria arte.

Mi basterebbe essere padre di una buona idea. Di fronte a un mondo e a persone sempre più disorientati, essere padri di una buona idea è quello che, senza forse, servirebbe più che mai a ognuno di noi.

Quell'aggettivo "buona" affiancato a "idea" non è casuale. **Il mondo oggi ha un enorme bisogno non solo di idee, ma di buone idee.** Idee che possano contribuire a migliorare un qualsiasi pezzettino, anche sperduto, di esso.

E se la first lady statunitense Eleanor Roosevelt ci ricordava che "grandi menti parlano di idee, menti mediocri parlano di fatti, menti piccole parlano di persone", il nostro Oscar Di Montigny ci ricorda nel suo articolo a pagina 6 che **gli eroi di oggi coltivano buone idee.** Perché queste, più del denaro, sono il vero capitale della società e sono capaci di cambiare il mondo. Lo cambiano una volta che si trasformano in azioni e subito dopo in abitudini, in cui chi le genera e chi si lascia contaminare può incarnarsi. Per coltivare una buona idea servono – sì, è vero – tempo, competenza (intesa come quella conoscenza che ci dà i mezzi per affrontare la vita), tecnologie abilitanti, **ma serve soprattutto l'Uomo.** Servono la sua curiosità, le sue aspirazioni, i suoi valori, i suoi ideali, le sue volontà, i suoi propositi. Ed ecco ripristinata, ancora una volta e per chi avesse ancora dubbi, la **centralità della Persona.**

In questo numero abbiamo deciso di raccontarti l'idea più ampia di "medicina" del dott. Ivo Bianchi, medico chirurgo esperto in Medicina Naturale e Micoterapia all'Università G. Marconi di Roma.

Presenti, inoltre, tante idee di piatti sani, alcuni di questi unici e quindi già completi di tutti i macronutrienti, realizzati per te dal nostro chef Stefano Polato o ancora qualche consiglio di lettura da fare al rientro dalle vacanze come per esempio "Piccoli gesti di ecologia", un libro attivo che propone delle piccole buone azioni quotidiane da fare da soli, in famiglia o con gli amici.

E se per caso tu non sapessi ancora da dove partire, speriamo che questo numero ti offra qualche spunto da cui partire, senza mai dimenticare l'importanza della **condivisione** e del **divertimento.**

Non servono idee geniali, guardati attorno e trasforma ciò che c'è in ciò che vuoi!

Questa sì che è una buona idea,
La Redazione



LA NOSTRA SQUADRA



Giuseppe Cordioli
Giornalista e
Direttore Responsabile
di Di Vita magazine
e Casa Di Vita



Oscar di Montigny
Manager,
divulgatore e fondatore
del movimento
culturale BYE



Ivo Bianchi
Medico Chirurgo esperto
in Medicina Naturale
e Micoterapia
Univ. G. Marconi (Roma)



Stefano Polato
Direttore dello Space
Food Lab di Argotec
e dell'Academy
Avamposto43



Selene Cassetta
Blogger
specializzata in
turismo sostenibile



Michela Caputo
Scrittrice di libri
per bambini



Roberto Sammartini
Food photographer
di fama internazionale

DIRETTORE RESPONSABILE
Giuseppe Cordioli

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

RICETTE
Stefano Polato

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

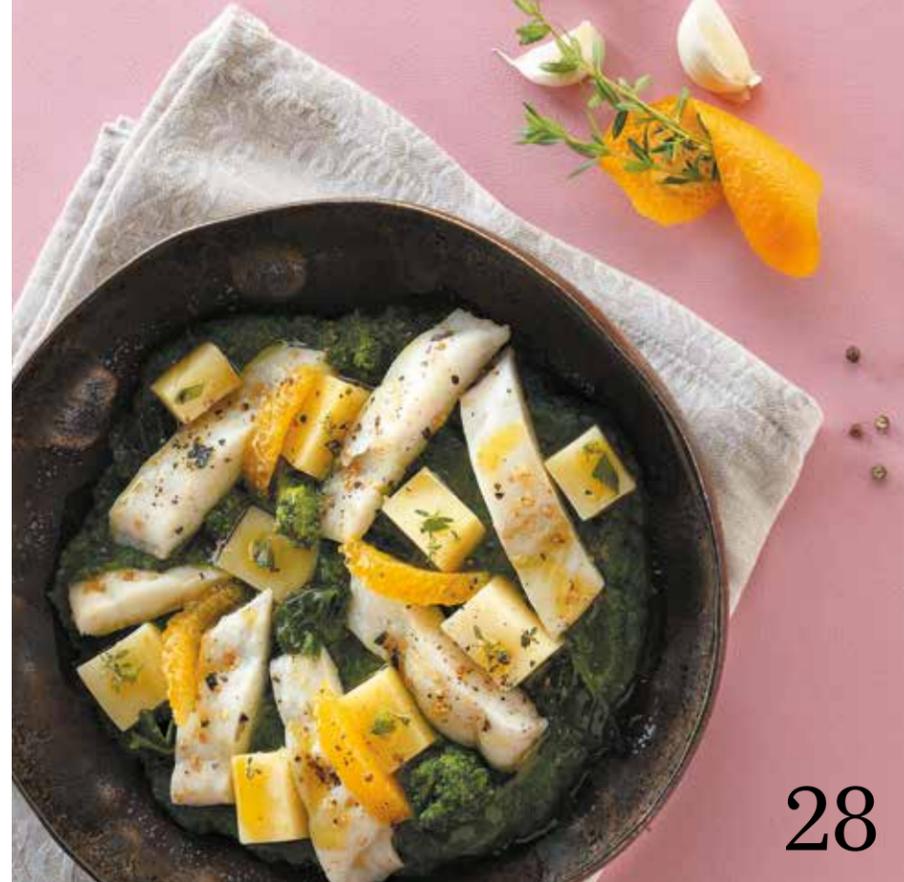
CHI SIAMO

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.despamessina.it
Seguici anche su

 Despar Messina

Il prossimo numero ti aspetta
a DICEMBRE in tutti i punti vendita



Sommario

- 4 5 cose che questo numero mi insegnerà

NUOVI EROI

- 6 Le idee che cambiano il mondo

CIBO DI VITA

- 10 Medicine a confronto
- 11 Prevenire con l'alimentazione: grazie natura
- 14 6 cibi per iniziare a prevenire a tavola
- 16 Ricette

BENVENUTO AUTUNNO

- 24 Verdura e frutta d'autunno
- 26 Pesci d'autunno
- 28 Ricette d'autunno
- 40 Scelti per te da Di Vita magazine

STORIE SPECIALI

- 42 Vivi eco? Fallo per me!
- 44 La bacheca dei lettori
- 46 Despar Messina e Catania tra teatro, musica e ambiente
- 48 Letture consigliate

5 cose che questo numero mi insegnerà

2

LA RELAZIONE CON GLI ALTRI MI FA CRESCERE

La relazione con gli altri è alla base della storia dell'Umanità e del progresso della società. Imparare a confrontarmi con le persone che mi circondano mi aiuta a capire come rapportarmi positivamente con loro e a comprendere la complessità del mondo.

4

SCELGO CIBI DI STAGIONE: MENO SPRECHI, PIÙ GUSTO E PIÙ RISPETTO

Conoscere frutta, verdura e pesce di stagione mi aiuta a essere più consapevole delle mie scelte quando faccio la spesa. Così posso rispettare l'ambiente ed evitare sprechi alimentari, oltre a riempire i miei piatti di gusto e nutrienti.

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

Scrivilo a redazione@divitamagazine.it
.....

1

LE IDEE SONO IL VERO CAPITALE DELLA SOCIETÀ

Cerco la strada giusta per arrivare a intuire un'idea chiedendomi "Cosa posso fare io?". Dopo averla trovata, provo a farla mia facendola entrare nella mia vita e condividendola con gli altri, così da diventare per loro un modello.

3

LA NATURA MI OFFRE TUTTO QUELLO DI CUI HO BISOGNO

Conoscere gli strumenti della medicina convenzionale e naturale moderna consente di prevenire e curare. Sono, comunque, consapevole che l'alimentazione e un corretto stile di vita mi aiutano e mi offrono soluzioni molto potenti.

5

VIVO ECO PER ESSERE D'ESEMPIO AGLI ALTRI

Mi impegno a rispettare l'ambiente, così da dare l'esempio ai miei bambini e non solo. Condivido con loro le mie esperienze, per contribuire a formare una generazione consapevole e sensibile alle tematiche ambientali.



NUOVI EROI

—
Se vogliamo garantirci un futuro prospero, impariamo a relazionarci con la complessità del nostro mondo

Le idee che cambiano il mondo

Testi

Oscar di Montigny

Manager, divulgatore e fondatore del movimento culturale BYE



Si può cambiare il mondo con un'idea? Me lo sono chiesto molte volte e ogni volta mi sono risposto di sì: il mondo si cambia con le idee, facendole diventare azioni, incarnandoci in esse. **Sono le idee il vero capitale della società, non il denaro.** Sono le idee che plasmano il mondo e muovono i capitali nel mercato facendo incontrare una domanda e un'offerta. Poi servono: il tempo da dedicare alla realizzazione di quelle idee, le competenze necessarie e, infine, le persone e le tecnologie che abitano tutto il processo. Solo alla fine serve il capitale. Ma noi tendiamo sempre a fermarci all'apparenza, all'aspetto materiale e grossolano

delle manifestazioni della realtà: quindi ai capitali, alla scarsità o all'abbondanza. E ci dimentichiamo che dietro a una vera idea c'è sempre un proposito. Che dietro a un proposito c'è sempre una volontà. Che dietro a una volontà c'è sempre una visione. Che dietro a una visione c'è sempre un ideale. Che dietro a un ideale c'è sempre un valore. Che dietro a un valore c'è sempre un'aspirazione di quell'uomo che ha intuito e razionalizzato quell'idea. La nostra storia è cadenzata dal susseguirsi di momenti in cui grandi idee intuite e realizzate da visionari, sono sorte a rischiarare il nostro mondo e momenti in cui esse sono tramontate perché si erano definitivamente evolute in idee ancora più innovative.

Il processo attraverso il quale nella storia si sono affermate le idee veramente grandi e innovative è sempre stato lo stesso. **Tutto parte sempre da un'incontenibile curiosità di un uomo che viene fecondato dal forte desiderio di dare un contributo concreto alla collettività, procurando un beneficio o risolvendo un problema, che lo induce a domandarsi incessantemente "cosa posso fare io?".** Si attiva così in quell'uomo una capacità molto rara: quella di rendersi particolarmente sensibile al fine di intuire quell'idea col proposito di incarnarla rettamente nella propria vita, divenendone anche modello per il resto della collettività. Divenendo quindi un Nuovo Eroe. Alla fine, giunge il tempo della divulgazione dell'idea, sia in prima

persona sia attraverso il coinvolgimento di altri che prima ne restano suggestionati e poi ne sostengono la diffusione.

Si narra che nel 1930, sul finire di una cena che si stava tenendo al Savoy Hotel di Londra in onore di Albert Einstein, lo scrittore George Bernard Shaw ebbe a dire che nella storia sono stati moltissimi gli uomini capaci di creare grandi imperi, ma pochissimi quelli che hanno creato universi senza che le loro mani si macchiassero del sangue dei propri seguaci. *"Andando indietro di 2.500 anni posso contarli sulle dita delle mie mani. Pitagora, Aristotele, Tolomeo, Copernico, Galileo, Keplero, Newton e Einstein, e mi restano due dita. Anche tra questi otto uomini devo*

fare distinzioni: alcuni di essi furono solo restauratori. Newton creò un universo durato 300 anni. Einstein un universo che suppongo voglia non abbia mai fine, ma non so quanto in effetti durerà!"

Vi ho raccontato questo aneddoto perché il punto di vista lucido e tagliente di una penna ficcante come quella del noto scrittore e commediografo irlandese, ci aiuta a inquadrare con immediata chiarezza la prospettiva della storia dell'Umanità: noi esistiamo solo in **relazione con** oppure in **contrapposizione a**. Cioè **l'uomo è andato avanti nel proprio cammino evolutivo rapportandosi con i suoi simili o da una posizione di contrapposizione** (quella di coloro che hanno realizzato le proprie idee e visioni



con la forza, gli scontri, le guerre) **oppure mettendosi in relazione con il tutto.** Tuttavia sappiamo che se vogliamo garantire un futuro prospero alla nostra specie dobbiamo puntare proprio sulla capacità di relazionarci con la complessità del nostro mondo.

“La scienza ci sta urlando che il nostro attuale modello di crescita è insostenibile. Dobbiamo cambiare le nostre politiche che offrono incentivi per l’uso eccessivo delle risorse. Dobbiamo invece valorizzare il nostro capitale naturale come l’aria, la terra e l’acqua. Il prezzo per chi esaurisce il nostro capitale naturale deve essere adeguatamente contabilizzato.” Questo è stato il messaggio forte e chiaro che Laura Tuck, vicepresidente per lo sviluppo sostenibile della Banca mondiale, ci ha voluto inviare dal World Circular Economy Forum, il forum mondiale sull’economia circolare che quest’anno si è svolto a Helsinki e al quale ho partecipato, per condividere insieme a governi, industrie, imprese e cittadini **l’urgenza di uno sforzo decisivo nel ritenere insostenibile in maniera definitiva il nostro sistema economico.** Tuttavia, a mio parere il modello circolare è una

soluzione di breve periodo che per essere risolutivo deve necessariamente evolvere in un modello di economia sferica che da tempo teorizzo. La circolarità prevede che i processi produttivi prendano in considerazione tutte le fasi di un prodotto: dalla progettazione alla produzione, al consumo, fino alla destinazione a fine vita, e che si sappia cogliere ogni opportunità di limitare l’apporto di materia ed energia in ingresso e di minimizzare scarti e perdite, ponendo attenzione alla realizzazione di nuovo valore sociale e territoriale e alla prevenzione delle cosiddette esternalità ambientali negative che sono, per esempio, l’inquinamento atmosferico o idrico, in quanto comporta un costo sociale, in termini di danno all’ambiente e alle persone, che non viene pagato da chi lo produce. Oppure l’accumulo di rifiuti e di scorie radioattive, che minaccia la salute delle persone. O ancora, gli effetti collaterali dei farmaci, che producono malattie non risarcibili. Dunque, si basa sulle tre azioni di Ridurre, Riutilizzare e Riciclare, obiettivi che per essere raggiunti necessitano di un processo di eco-design che abbia la capacità di progettare un bene o un servizio in modo da garantirne

la maggiore durata possibile, la sua manutenzione e riparazione, l’opportunità di rilavorarlo, ammodernarlo o aggiornarlo, la possibilità di riciclarlo facilmente al termine della sua vita utile. **Se però restiamo in questa dimensione piatta, bidimensionale, continueremo a rimandare il momento del salto di paradigma che l’economia è chiamata a fare cioè quello di produrre non ricchezza, bensì prosperità. Per l’umanità. Per tutti.**

Come possiamo noi, Nuovi Eroi, agire affinché ciò accada lo vedremo nel prossimo numero.

Nel frattempo, *fai della vita un dono e di questo dono qualcosa di significativo per l’insieme.*

👤 Oscar di Montigny
 🌐 www.oscardimontigny.it
 ✉ oscar.dimontigny@gmail.com
 📍 [bye.beyouessence](https://www.instagram.com/bye.beyouessence)

L'ARTICOLO IN BREVE

L’evoluzione del mondo passa attraverso le idee, vero capitale della società, e attraverso la loro trasformazione in azioni concrete. Il Nuovo Eroe è quindi chi, grazie a una spiccata sensibilità, è in grado di intuire un’idea, di incarnarla e di divulgarla, divenendo un modello per gli altri. La capacità di relazionarsi con i nostri simili si rivela fondamentale per il futuro della nostra società.

In questa visione la stessa economia non potrà più limitarsi a produrre ricchezza, ma dovrà orientarsi alla prosperità per l’umanità intera.



CIBO DI VITA

—
**La Natura
 ci offre sempre
 e al momento
 opportuno ciò di cui
 abbiamo bisogno**

Medicine a confronto

Facciamo un po' di chiarezza

Kivi e agrumi in inverno per rafforzare le difese immunitarie, qualche noce al giorno e riso rosso per ridurre il colesterolo, zenzero per facilitare la digestione, tè verde per rallentare l'invecchiamento cellulare...
Credi che siano i classici e intramontabili consigli della nonna? No, o meglio non solo.
Oggi si parla sempre più spesso di **medicina naturale**, o meglio di medicine naturali, che impiegano **a scopo terapeutico sostanze re-**

peribili in natura (vegetali in particolare, ma anche minerali e animali), tra cui appunto il cibo.

"Che il cibo sia la tua medicina, che la medicina sia il tuo cibo" è la filosofia che sta alla base di alcune di queste nuove frontiere della medicina.

Il **cibo** non è più visto solo come un mezzo di sostentamento, quanto piuttosto come un **potentissimo mezzo** a nostra disposizione per salvaguardare l'organismo e mantenere uno stato di benessere ottimale.

Medicina e terapia vegetale, nutraceutica, fitofarmaci, integrazione

sono termini comunemente usati, ma troppo spesso in modo inopportuno e con leggerezza, con il rischio che ognuno possa interpretare a proprio modo.

Prima di lasciare la parola, anzi la penna, al Prof. Ivo Bianchi, medico chirurgo esperto in medicina naturale, micoterapia e terapie complementari presso l'Università Guglielmo Marconi di Roma, proviamo a fare un po' di chiarezza su questo mondo articolatissimo e complesso, fatto di tante parole che spesso finiamo per confondere o sovrapporre.

La **MEDICINA NATURALE** tende alla prevenzione dell'insorgenza di diverse patologie o viene affiancata in supporto alle terapie convenzionali.

Quello della medicina naturale è un mondo molto articolato. Ti riportiamo qui a seguire uno schema che può esserti utile per orientarti. La medicina naturale si suddivide infatti come segue:

Antica

Egizia, Greca, Romana.

Tradizionale

Cinese, Ayurvedica, Tibetana, Araba, Coreana, Kambo.

Etnica sciamanica

Indiani d'America, Africana, Siberiana.

Moderna

Nutraceutica, Fitoterapia, Omeopatia, Naturopatia, Omotossicologia, Osteopatia, Riflessologia, Iridologia, Floriterapia, Integratori alimentari.

La **MEDICINA CONVENZIONALE**

od OCCIDENTALE tende alla risoluzione del problema acuto quando la patologia si è manifestata ed è in corso.

Potresti, infine, aver sentito parlare anche di **MEDICINA INTEGRATA o INTEGRATIVA**. Di cosa si tratta? Di un nuovo approccio medico-scientifico, che riafferma l'importanza del rapporto terapeuta-paziente e considera l'individuo attraverso un approccio olistico (corpo, mente e spirito).

È basata sulle evidenze scientifiche (studi clinici condotti secondo standard internazionali) e fa uso di tutti gli approcci terapeutici appropriati per conseguire una guarigione e una salute ottimali.

Prevenire con l'alimentazione: grazie natura

Testi

Ivo Bianchi

Medico Chirurgo esperto
in Medicina Naturale e Micoterapia
Università G. Marconi (Roma)

La Medicina Naturale, la cui origine viene ricondotta all'antico Egitto e in Grecia, nasce dalla sintesi di esperienze millenarie e fa parte integrante del grande patrimonio della filosofia classica.

La **Natura** non solo ha costituito, nel corso dei millenni, la **prima fonte di principi medicamentosi per l'uomo**, ma ha fornito le **basi per lo sviluppo scientifico della terapia farmacologica moderna**: gran parte dei farmaci oggi utilizzati sono di derivazione vegetale e ogni pianta, utilizzata a tali scopi, rappresenta una vera e propria farmacia complessa.

L'utilizzo scientifico e medicamentoso delle piante viene definito

fitoterapia,

una pratica che con l'avvento della chimica e dei primi farmaci di sintesi, è stata accantonata, ma che, negli ultimi decenni è stata riscoperta, come **medicina integrativa da affiancare a quella ufficiale sia nella prevenzione sia nella cura di determinate patologie**.

Secondo il Ministero della Salute "i medicinali fitoterapici sono tutti quei medicinali

il cui principio attivo è una sostanza vegetale. Questi medicinali sono stati ufficialmente approvati dall'Associazione Italiana del Farmaco (AIFA), che ne ha verificato la loro qualità, efficacia e sicurezza, e sono venduti esclusivamente nelle farmacie, alcuni dietro presentazione di ricetta medica e altri come medicinali senza obbligo di prescrizione o medicinali da banco".

Questo chiarisce il fatto che **si tratta a tutti gli effetti di MEDICINA** e che per essere applicata è necessaria una **conoscenza profonda del fitoterapico, del paziente, delle patologie** che si devono trattare, dei dosaggi, delle tempistiche di somministrazione e delle possibili interazioni con altri farmaci.

Quando oggi si pensa a oli essenziali, estratti, tinture madri, aromaterapia, non si parla più di erboristeria ma di

nutraceutica,

(neologismo coniato dal dottor De Felice nel 1989 unendo i termini nutrizione e farmaceutica), ossia la scienza che studia gli alimenti che hanno un benefico effetto sulla salute umana. Ogni preparato fitoterapico è oggi validato scientificamente nell'efficacia e dosato esattamente nei suoi principi attivi.



Fitoterapia e nutraceutica possono rappresentare strumenti utili per raggiungere e mantenere uno stato di salute e di benessere solo se **gestite con serietà e professionalità**, ma soprattutto se **supportate da uno stile di vita, non solo alimentare, appropriato**. Attenzione: il fitoterapico o il nutraceutico non possono e non devono rappresentare le scorciatoie o gli alibi per poter comunque condurre una vita sregolata.

Un tempo, soprattutto per quanto riguarda giovanissimi o non più giovani, ci si rassegnava alle malattie tipiche della stagione fredda, dai dolori alla suscettibilità alle malattie da raffreddamento, dalla depressione a varie problematiche cutanee. Da qualche decennio è stato introdotto il tema del **valore della genetica**: alcune persone si ammalerebbero di più in autunno-inverno per ragioni genetico-ereditarie. Per questo tipo di problemi, e non solo, ci viene in soccorso la

epigenetica,

secondo cui ognuno di noi ha una diversa sensibilità ereditaria nei confronti del clima umido e freddo ma **l'esercizio fisico, la riduzione dello stress e soprattutto un'alimentazione adeguata possono far superare anche le tendenze genetiche**.

Anche la tanto controversa

omeopatia,

se **prescritta da professionisti esperti**, può giocare un ruolo importante in queste situazioni. L'omeopatia (da *homòios*, simile, e *pàthos*, malattia) **si propone di curare sintomi o malattie con dosi infinitesimali delle sostanze che in dosi maggiori provocherebbero gli stessi disturbi o malattie nei soggetti sani**. Tali rimedi non eliminano il sintomo, ma stimolano l'individuo a vincere la malattia, rafforzando la costituzione. Le sostanze omeopatiche a scopo terapeutico sono tutte sottoposte

a diluizione e scuotimento, per eliminare le proprietà tossicologiche, esaltandone invece quelle terapeutiche.

Tenendo conto della costituzione psicofisica dell'individuo e del problema specifico che si vuole affrontare, il farmaco omeopatico può trasmettere un mirato stimolo immunitario.

Questa medicina non convenzionale risulta senz'altro valida ma oggi difficilmente praticabile, per la carenza di medici che la conoscono a fondo e per la frettevolezza dei pazienti che mirano a risultati veloci senza un impegno di osservazione e ricerca personale.

La **soluzione più semplice e alla portata di tutti** per prevenire l'insorgenza di molti disturbi e, in particolare con l'arrivo della stagione fredda, affrontare più forti la stagione perturbata, ci arriva quindi dall'**alimentazione**.

La Natura, del resto, ci fornisce sempre e al momento opportuno ciò che realmente ci serve.

Ad esempio, verso la fine di settembre il diminuire della temperatura e le prime piogge creano le condizioni adatte per la comparsa copiosa dei frutti degli alberi sotterranei: i **funghi**.

Queste creature, che non sono parte né del regno vegetale né di quello animale, formano un gruppo a sé.

Essi, oltre a essere una fonte di preziosi minerali e amminoacidi, contengono delle tipologie di zuccheri che non potendo essere digeriti e passare nel sangue come glucosio, si fermano nei tessuti linfatici stimolando intensamente il sistema immunitario.

Consumare frequentemente una porzione (100-150 grammi) di funghi, quali prataioli e pleorotus, oltre ad apportare preziosi amminoacidi, stimola potentemente le difese immunitarie del periodo invernale.

Oltre ai funghi, altri vegetali estremamente importanti sono quelli della famiglia

delle **Brassicaceae** (broccoli, cavoli, verze, rapanelli ad esempio). Grazie al buon contenuto di zolfo, sono infatti degli ottimi **depurativi e antinfiammatori**, e stimolano la pulizia dell'organismo dopo il possibile sovraccarico di tossine della stagione estiva.

A questi vegetali dovrebbe essere associato un adeguato consumo di **cereali integrali, soprattutto riso**. Questi ultimi sono particolarmente ricchi di lisina, un amminoacido dalle straordinarie **proprietà antivirali** il quale agisce al meglio in presenza di un buon apporto di **vitamina C** che può essere fornita dagli **agrumi**.

Altri ingredienti tipici del periodo autunnale che derivano da piante molto utilizzate in fitoterapia sono: **l'olio extra vergine di oliva** (per molte cultivar, la raccolta delle olive e la loro frangitura avviene in autunno), **l'uva**, le **mandorle**, i **fichi**, la **melagrana**.

Nelle prossime pagine saranno proprio questi ingredienti i protagonisti delle ricette dello chef Stefano Polato.

L'ARTICOLO IN BREVE

Medicina convenzionale e medicina naturale appartengono a un mondo assai complesso e articolato. La prima tende a risolvere un problema, la seconda a prevenirlo. In entrambi i casi sono stati fatti notevoli passi avanti negli ultimi decenni, e in questo la natura ha avuto un ruolo di primo ordine. Dalla fitoterapia alla nutraceutica, passando per l'epigenetica e l'omeopatia, ognuna fornisce un contributo differente per farci mantenere uno stato di salute e benessere ottimali. Eppure, il migliore alleato per salvaguardare il nostro organismo è semplicemente, ancora una volta, una sana e corretta alimentazione.



6 cibi per iniziare a prevenire a tavola

Nelle pagine precedenti abbiamo voluto fare un po' di chiarezza su come il cibo all'interno di uno stile di vita sano possa effettivamente essere di supporto nella **prevenzione** e nel raggiungimento di uno stato di **benessere**.

Conoscere quanto di straordinario ha la Natura da offrirci in tutti i sensi è solo il primo passo. Perché tutto questo non resti semplicemente una serie di concetti astratti, è necessario allora passare alla fase 2, quella che avviene **nel supermercato**, quando sei alle prese con la spesa, e ogni giorno **nella tua cucina**, quando ti appresti a preparare i tuoi pasti.

Anche oggi ci facciamo guidare da un esperto, il nostro chef Stefano Polato. In questa e nella prossima pagina scopriamo assieme quanto e perché alcuni alimenti siano alleati della nostra salute, subito dopo (da pag. 16 a pag. 21) invece passiamo all'azione con alcune **ricette semplici ma potentissime**.

Fonte dei contenuti: "Medicina Naturale. Manuale di Terapia Vegetale. L'uso scientifico ed efficace delle Piante in ogni loro forma, dal cibo al fitofarmaco" di Ivo e Valentina Bianchi - Mos Maiorum Edizioni

Crostatine salate con caprino e uva rossa (pag. 16)

La vite e l'uva rappresentano due elementi importantissimi non solo per l'economia del nostro paese, ma anche per la medicina naturale. La vite sintetizza in modo naturale il **resveratrolo**, una sostanza utile alla pianta stessa per difendersi dall'attacco dei parassiti, microbi e funghi. Il resveratrolo, che poi ritroviamo nell'uva e in particolare nella buccia degli acini, è un **potente antiossidante** che agisce in modo particolare sull'**iperlipidemia**.

Focaccia integrale con fichi freschi e noci (pag. 17)

Un frutto magnifico, anche se recentemente poco utilizzato e sottovalutato. Per natura la pianta del fico sa difendersi autonomamente dai parassiti e per questo viene trattata molto raramente con prodotti chimici. Forse non tutti sanno che il fico è ricco di **proteine**, di **grassi vegetali benefici** e di **carboidrati energizzanti**, ovviamente, non raffinati. Contiene anche buone quantità di calcio, fosforo e ferro.

Funghi ripieni di ricotta alla paprica (pag. 18)

Apprezzatissimi per il loro gusto e profumo, spesso non si considerano quanto meriterebbero le loro proprietà nutritive e benefiche. In medicina naturale vengono molto utilizzati i cosiddetti funghi medicinali, ossia determinate varietà con specifiche **proprietà terapeutiche**. Oltre a questi vi sono ovviamente i classici funghi edibili che si trovano in commercio a uso alimentare (i quali devono sempre essere certificati e consumati in sicurezza previo controllo), che possiedono una buona dose di proteine, fibre, vitamine e minerali, e in particolare contengono **beta-glucani**, polisaccaridi dall'**azione immunostimolante** che contribuiscono all'attivazione del sistema immunitario.

Vinaigrette e citronette (pag. 19)

L'olivo è da sempre considerato una pianta di fondamentale importanza per i popoli del bacino del Mediterraneo, dal momento che i suoi frutti e l'olio sono una delle basi della dieta mediterranea. Per secoli, l'uomo ha utilizzato l'olio di oliva **sia per via interna che per via esterna** nella cura di diverse malattie. L'olio d'oliva intiepidito applicato sulla cute, ad esempio, aiuta a espellere le tossine liposolubili. La sua assunzione quotidiana e regolare attraverso la dieta **stimola la funzione delle colicisti e previene la formazione di calcoli**.

Bevanda di mandorle alla cannella (pag. 20)

Esistono testimonianze sulla coltivazione del mandorlo che risalgono a 4000-3000 anni a.C. Questo seme ha straordinarie proprietà nutritive, è ricco di **grassi polinsaturi**, presenta un elevato quantitativo di **fosforo** ed è un nutriente **importantissimo per il sistema nervoso**, nonché **protettivo per il fegato**. Oltre a questo, apporta buone quantità di magnesio, vitamina E, calcio e aminoacidi, tra cui l'**arginina**, utilissima per la buona **salute dell'apparato cardiocircolatorio**.

Pan di Spagna al cacao con crema di yogurt greco e succo di melagrana (pag. 21)

Oramai sono numerosi gli studi scientifici che indicano il succo di melagrana come un potente anti-aging naturale. Già 4.000 anni fa in Egitto si conoscevano le sue proprietà benefiche tra cui il suo prezioso contenuto di **vitamina A e B**, di **flavonoidi**, potenti antiossidanti utili a proteggere le arterie e ad arginare il rischio di ipercolesterolemia, arteriosclerosi e altre patologie cardiovascolari come ictus o infarto.





Crostatine salate con caprino e uva rossa

Difficoltà media

Costo basso

Tempo di preparazione 20 min.

Tempo di cottura 25 min.

INGREDIENTI PER 6/8 CROSTATINE

Per la pasta brisée all'olio:

- 200 g di farina semintegrale di grano tenero (tipo 2)
- 50 g di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- 80/90 g di acqua naturale
- 1 cucchiaino di rosmarino tritato
- Un pizzico di sale fino

Per il ripieno:

- 240 g di caprino fresco Despar
- La scorza grattugiata di un limone
- Olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar q.b.
- 10 acini di uva rossa

- Stampini da crostatina monoporzione

PROCEDIMENTO

1. Prepara la pasta brisée all'olio versando la farina in un'ampia ciotola. Unisci sale e rosmarino, quindi mescola. Aggiungi l'olio e l'acqua, poca per volta (ricorda che ogni farina assorbe i liquidi in maniera diversa in anche in funzione del grado di raffinazione, ossia, in base alla fibra presente). Mescola tutti gli ingredienti e forma un panetto morbido. Lascia riposare avvolto da pellicola da cucina in frigorifero per almeno 30 minuti.
2. Lavora il caprino in un'altra ciotola con la scorza di limone. Aggiungi un filo d'olio per ammorbidire il composto e amalgama bene.
3. Infarina un piano di lavoro e stendi la brisée con il matterello sino a ottenere una sfoglia di circa mezzo centimetro di spessore. Ricava i dischi e fodera ogni stampino, praticando dei fori sul fondo con una forchetta. Cuoci le basi ottenute in forno preriscaldato a 170 °C per 10 minuti.
4. Una volta cotte, riempi con il composto al caprino livellandolo.
5. Ripassa le crostatine in forno caldo a 170 °C per altri 15 minuti.
6. Una volta cotte, lascia raffreddare e appoggia sopra gli acini d'uva lavati e tagliati a metà.

Focaccia integrale con fichi freschi e noci

Difficoltà media

Costo basso

Tempo di preparazione 15 min.

+ il tempo di riposo dell'impasto

Tempo di cottura 60 min.

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 350 g di farina integrale Bio,Logico Despar
- 150 g di farina tipo 1 Bio,Logico Despar
- 100 g di gherigli di noci Bio,Logico Despar
- 10 fichi freschi
- 350 ml di acqua naturale
- 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- 3 g di lievito di birra fresco
- 8 g di sale marino integrale
- Farina di semola integrale q.b.

PROCEDIMENTO

1. Mescola bene in una ciotola il lievito con 100 ml di acqua (prelevati dal totale). Amalgama bene i due tipi di farine, aggiungi il lievito sciolto in acqua, impasta per circa 5 minuti. Aggiungi quindi l'acqua rimanente, il sale e l'olio a filo, impasta ancora per qualche minuto.
2. Nel frattempo trita le noci e aggiungile all'impasto un po' alla volta.
3. Trasferisci l'impasto in una ciotola leggermente unta d'olio, copri il recipiente con pellicola alimentare, metti a riposare per circa 6 ore in ambiente non troppo caldo e al riparo da luce diretta e correnti d'aria.
4. Trascorso il tempo, riprendi l'impasto, lavoralo nuovamente per qualche minuto, conferisci la forma tipica della focaccia e trasferiscilo su di una leccarda ricoperta di carta da forno. Taglia in quarti i fichi e disponili ordinatamente sulla superficie della focaccia premendo in modo da affossarli leggermente nell'impasto.
5. Spolvera con farina di semola integrale la superficie della focaccia. Copri con uno straccio in cotone e fai lievitare per un'ora.
6. Preriscalda il forno a 170 °C e inforna per circa 40 minuti, poi abbassa ancora la temperatura a 150 °C e prosegui la cottura per altri 15-20 minuti.



Funghi ripieni di ricotta alla paprica

Difficoltà bassa

Costo basso

Tempo di preparazione 20 min.

Tempo di cottura 25 min.

INGREDIENTI PER 8 FUNGHI MEDIO/GRANDI

- 8 funghi champignon medio/grandi
- 3 cucchiaini di ricotta Bio,Logico Despar
- 4 cucchiaini di Parmigiano Reggiano Despar Premium grattugiato
- 1 cucchiaio di pangrattato integrale
- 1 spicchio di aglio
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- 1 cucchiaino di paprica dolce Despar
- 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Pepe nero Despar q.b.

PROCEDIMENTO

1. Stacca la cappella dei funghi dai gambi. Metti da parte la cappella e pulisci i gambi eliminando la parte terrosa. Pelali in superficie e tagliali in pezzi piccoli.
2. Prendi una padella, aggiungi un filo d'olio e, uno spicchio d'aglio e il trito di funghi e prezzemolo. Lascia cuocere a fuoco moderato per qualche minuto aggiungendo un paio di cucchiaini d'acqua solo se necessario. Al termine, toglilo dal fuoco e lascia intiepidire.
3. Aggiungi al trito di funghi cotti la ricotta, il Parmigiano, una macinata di pepe nero e il cucchiaino di paprica dolce. Amalgama bene tutto.
4. Spella con le mani le cappelle dei funghi, riempi con la farcia e mettile su una teglia ricoperta con carta da forno naturale. Spolvera con il pangrattato integrale.
5. Inforna a 165 °C per 30 minuti circa. Lascia intiepidire prima di servire.



1. Vinaigrette all'arancia

Difficoltà bassa

Costo basso

Tempo di preparazione 5 min.

Tempo di cottura /

INGREDIENTI PER CIRCA 100 ML

- 4 cucchiaini di succo di arancia
- 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva 100% Italiano Despar Premium
- 1 cucchiaio di vino bianco secco
- Mezzo cucchiaino di miele Bio,Logico Despar
- Mezzo cucchiaino di senape Despar
- Un pizzico di gomasio alle erbe
- Una spolverata di pepe bianco

PROCEDIMENTO

Versa tutti gli ingredienti nel bicchiere del frullatore e frulla a velocità moderata fino a ottenere una salsa omogenea.



2. Citronette ai semi di papavero

Difficoltà bassa

Costo basso

Tempo di preparazione 5 min.

Tempo di cottura /

INGREDIENTI PER CIRCA 100 ML

- 5 cucchiaini di succo di limone Passo dopo Passo Despar
- 5 cucchiaini di olio extra vergine di oliva 100% Italiano Despar Premium
- Una manciata di semi di papavero Despar Vital
- Un pizzico di gomasio
- Una spolverata di pepe nero Despar

PROCEDIMENTO

Versa tutti gli ingredienti nel bicchiere del frullatore e frulla a velocità moderata fino a ottenere una salsa omogenea.

3. Citronette al pompelmo e prezzemolo

Difficoltà bassa

Costo basso

Tempo di preparazione 5 min.

Tempo di cottura /

INGREDIENTI PER CIRCA 100 ML

- 5 cucchiaini di succo di pompelmo
- 5 cucchiaini di olio extra vergine di oliva 100% Italiano Despar Premium
- Un cucchiaino di foglie di prezzemolo tritate
- 1 filetto di alice sott'olio
- Un pizzico di gomasio
- Una spolverata di pepe nero Despar

PROCEDIMENTO

Versa tutti gli ingredienti nel bicchiere del frullatore e frulla a velocità moderata fino a ottenere una salsa omogenea.



Bevanda di mandorle alla cannella

Difficoltà bassa

Costo basso

Tempo di preparazione 5 min.
+ 4 ore di ammollo delle mandorle

Tempo di cottura /

INGREDIENTI PER 1 L DI BEVANDA

- 150 g di mandorle pelate Bio, Logico Despar (se utilizzi l'estrattore le mandorle possono essere anche non pelate)
- 1 cucchiaino di cannella in polvere Despar
- 1,2 l di acqua naturale

PROCEDIMENTO

Se usi il frullatore

1. Versa le mandorle in una ciotola, ricoprile con acqua a temperatura ambiente e lascia riposare per 4/6 ore, perché si ammorbidiscano e si idratino.
2. Trascorso il tempo, scola e tieni da parte l'acqua dell'ammollo. A questa aggiungi l'acqua necessaria per raggiungere la quantità di 1,2 litri.
3. Metti le mandorle sul fondo del bicchiere di un frullatore e azionalo versando l'acqua necessaria a poco a poco. Continua a frullare per alcuni minuti così da tritare le mandorle il più finemente possibile.
4. Filtra la bevanda di mandorle con un colino a maglie strette e trasferiscila nella bottiglia di vetro con l'aiuto di un imbuto, strizzando bene la polpa di mandorle.
5. Aromatizza la bevanda con un cucchiaino di cannella in polvere.

Se usi l'estrattore

1. Lascia in ammollo per una notte in acqua le mandorle.
2. Inserisci le mandorle nell'estrattore.
3. Aggiungi pian piano l'acqua in cui hanno riposato.

Pan di Spagna al cacao con crema di yogurt greco e succo di melagrana

Difficoltà media

Costo basso

Tempo di preparazione 20 min.

Tempo di cottura 25 min.

INGREDIENTI PER UNA TORTIERA DA 24 CM

- 4 uova Bio, Logico Despar
- 150 g di farina di farro preferibilmente integrale
- 5 cucchiaini di miele di acacia Bio, Logico Despar
- 15 g di cacao in polvere senza zucchero Despar
- La buccia grattugiata di 1 limone Bio, Logico Despar
- Un pizzico di sale marino integrale

Per la farcitura:

- 200 g di yogurt greco bianco Despar
- 1 melagrana
- 1 cucchiaino di miele di acacia Bio, Logico Despar

- 4 coppapasta tondi

PROCEDIMENTO

1. In una ciotola monta le uova con il miele, il pizzico di sale e la buccia del limone.
2. Aggiungi poco alla volta la farina e il cacao in polvere, mescolando dal basso verso l'alto, facendo attenzione a non smontare l'impasto.
3. Versa l'impasto in una teglia rivestita con carta da forno. Cuoci in forno preriscaldato a 170 °C per circa 25 minuti.
4. Ricava il succo dalla melagrana (con uno spremiagrumi o schiacciando i chicchi con uno schiacciapatate) e aggiungi circa mezzo bicchiere allo yogurt assieme al miele. Mescola bene.
5. Una volta raffreddato, ricava dal pan di Spagna dei dischi e alternali alla crema di yogurt, creando delle torrette con l'aiuto di un coppapasta. Riponi in frigo per circa mezz'ora. Decora con qualche chicco di melagrana e servi, dopo aver tolto il coppapasta.



Scelta Verde

Il buongiorno si vede dal bio

Vivi il tuo amore per l'ambiente ogni giorno, inizia già dalla mattina gustando a colazione i biscotti della linea Scelta Verde Bio,Logico Despar. A base di ingredienti biologici, i biscotti e i frollini Scelta Verde Bio,Logico Despar ti regalano tutta la genuina bontà del bio. Biscotti Scelta Verde Bio,Logico Despar: per iniziare la giornata...con il bio giusto.



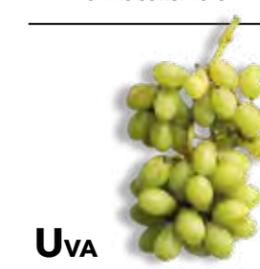
BENVENUTO AUTUNNO

—
In tavola
un tripudio
di colori e sapore:
è autunno

VERDURA E FRUTTA D'AUTUNNO

I colori e i sapori che l'autunno sa offrire non possono essere descritti: vanno tutti assaporati! E allora **fatti guidare da questa pratica tabella quando fai la spesa**: stacca le pagine centrali, conservale e ricorda che i prodotti di stagione sono **la scelta migliore** per tanti motivi: dal gusto alla ricchezza di nutrienti fino al rispetto della biodiversità.

	PROPRIETÀ BENEFICHE	CONSIGLI IN CUCINA	MODALITÀ DI CONSERVAZIONE
 <p>BIETA</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ha un ricco contenuto di folati, indispensabili per la sintesi di DNA, ed è utile in gravidanza per la prevenzione della schiena bifida nel neonato. 2. Il buon contenuto di fibra aiuta la salute del nostro intestino e nutre positivamente il microbiota. 	<p>Lavala bene e tagliala finemente, cuocila rapidamente in padella con olio, pepe, uno spicchio d'aglio e un po' d'acqua. Adagiala su del pane tostato con un filetto di alicie sott'olio.</p>	<p>Conservalo in frigo nel cassetto della verdura e in un sacchetto di carta che aiuta ad assorbire l'umidità in eccesso. Attenzione agli sbalzi di temperatura che potrebbero farla appassire.</p>
 <p>INDIVIA</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Una porzione da 100 g aiuta a soddisfare un terzo del fabbisogno giornaliero di vitamina C. 2. Contiene una buona quantità di vitamina K che riveste un'importante azione regolatrice della coagulazione del sangue. 	<p>Ottima sia cotta che cruda, prova in insalata con spicchi di arancia, olive nere e gomasio alle erbe, o per un aperitivo con del patè d'olive.</p>	<p>Riposta in frigorifero si mantiene anche per una settimana all'interno di un sacchetto chiuso. Mantienila al riparo dalla luce per evitare che diventi verde.</p>
 <p>ZUCCA</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. È un'ottima fonte di carotenoidi e vitamina C, utili a mantenere in salute il sistema immunitario e a proteggere le cellule dai danni ossidativi. 2. Contengono una buona quantità di antiossidanti che svolgono una funzione di protezione della retina. 	<p>Magnifica base per vellutate o zuppe. Taglia la polpa a dadini e cuocila con brodo vegetale. Una volta ammorbidita frullala e aggiungi del succo di arancia e dei semi oleaginosi.</p>	<p>È uno di quei vegetali che si conserva addirittura per mesi. Importante condizione affinché si mantengano così a lungo è posizionarle in un luogo non troppo umido e fresco.</p>
 <p>SEDANO RAPA</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Una porzione da 200 g soddisfa circa la metà della quota giornaliera di fibra raccomandata. 2. Ricchissimo di potassio, è importante per la modulazione della pressione arteriosa e il funzionamento del sistema nervoso. 	<p>Sbuccialo, taglialo a cubotti e cuocilo a vapore. Poi condisci con olio, rosmarino, pepe e un pizzico di sale o gomasio. Sfizioso anche come base di un purè con patate e topinambur.</p>	<p>Può essere conservato fino ad una ventina di giorni in frigorifero all'interno di un sacchetto di carta, da sostituire se dovesse risultare troppo umido dopo qualche giorno.</p>
 <p>RADICCHIO</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. È ricco di antocianine, che gli conferiscono il caratteristico colore violaceo e che aiutano a contrastare i radicali liberi e l'invecchiamento cellulare. 2. Ha un buon contenuto di calcio e potassio utili per la salute delle ossa. 	<p>Ottimo ingrediente da utilizzare per comporre dei condimenti per paste o risotti. Sfizioso anche accompagnato con frutta secca in granello come nocciole o noci.</p>	<p>Conservalo in frigorifero. L'ideale è mantenere umida la parte che in origine era vicina alle radici, se possibile in un contenitore con poca acqua sul fondo come si fa con i fiori.</p>
 <p>RAPA</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ha ottime proprietà benefiche per sistema nervoso, funzionalità muscolare e pressione sanguigna. 2. Una porzione contribuisce a far raggiungere il 40% dell'assunzione raccomandata di potassio e il 25% di vitamina C. 	<p>Provala tagliata a fettine sottilissime e marinata con succo di limone, olio, pepe ed erba cipollina tritata. Gustosa anche nei piatti cotti a fuoco lento come lo stufato di verdure.</p>	<p>Può essere conservata fresca in frigo anche per settimane, ad eccezione delle cime che sono più delicate. Si può anche congelare, dopo averla fatta bollire per qualche minuto.</p>

	PROPRIETÀ BENEFICHE	CONSIGLI IN CUCINA	MODALITÀ DI CONSERVAZIONE
 <p>SEDANO</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ricco di potassio, utile alla regolazione della pressione sanguigna e prezioso alleato del cuore. 2. Una porzione di 100 g fornisce circa il 30% del nostro fabbisogno di vitamina A e C, utili alla salute di occhi, ossa e sistema immunitario. 	<p>È una delle basi della cucina mediterranea. Ottimo crudo, utilizzato come appoggio per un finger food con caprino e frutta secca, o all'interno del gazpacho con pomodori e cetrioli.</p>	<p>Va mantenuto sempre abbastanza umido. Conservalo in frigo avvolto da carta assorbente leggermente bagnata. Dopo averlo lessato, può essere conservato anche in congelatore.</p>
 <p>MELAGRANA</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Buona fonte di polifenoli, benefici per l'organismo grazie alla sua azione antiossidante e antinfiammatoria. 2. Una quantità di 100 g soddisfa il 10% del fabbisogno di vitamina C, utilissima per il buon funzionamento del sistema immunitario. 	<p>I semi si prestano bene con piatti a base di carne, sia rossa che bianca. Provali con il pollo e aggiungi direttamente in cottura quando cuoci delle fettine di pollo in padella.</p>	<p>Conservabile per diverse settimane anche fuori frigo purché in ambiente asciutto e fresco. Per prolungarne la conservazione si possono sgranare i chicchi e congelarli in sacchetti.</p>
 <p>FICO</p> <p>Stagionalità: da fine agosto a fine settembre</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Il colore rosso-violaceo del frutto maturo è dovuto alle antocianine, molecole utili al benessere del nostro cuore. 2. Il buon contenuto di potassio e calcio è utile per regolare la pressione arteriosa e mantenere la funzionalità muscolare. 	<p>Magnifici come accompagnamento a salumi, come il prosciutto crudo, o con formaggi stagionati, grazie al contrasto con la loro forte sapidità.</p>	<p>Sono molto delicati e tendono a deteriorarsi rapidamente. Conservali in frigorifero in un contenitore con della carta assorbente, cambiandola possibilmente ogni due giorni.</p>
 <p>UVA</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. È ricca di resveratrolo, una molecola vegetale amica di cuore e cellule per le proprietà antiossidanti e antinfiammatorie. 2. Aiuta a tenere controllata la pressione arteriosa grazie al buon apporto di potassio e al ridotto contenuto di sodio. 	<p>Oltre a essere gustata a fine pasto, si presta bene per innumerevoli ricette salate, soprattutto con carne di maiale. Prova ad aggiungerla durante la cottura a delle fettine di lonza.</p>	<p>Riposta in frigorifero all'interno di un sacchetto di carta si conserva per circa una settimana. Non lasciarla fuori dal frigorifero per lunghi periodi, in quanto marcisce molto in fretta.</p>
 <p>CACAO</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. È ricco di carotenoidi, validi alleati degli occhi. Consigliato a bambini e sportivi per il buon contenuto energetico. 2. Contiene polifenoli, importanti antiossidanti che combattono i radicali liberi responsabili dell'invecchiamento cellulare. 	<p>Semplice ma di grande effetto: privalo della buccia, ricava la polpa e frullala, aggiungi della cannella in polvere e versa in un bicchiere aggiungendo della granella di mandorle.</p>	<p>Mantienili in un contenitore che permetta il passaggio di aria, idealmente in un cesto di vimini, in un luogo fresco non eccessivamente umido, evitando la luce diretta del sole.</p>
 <p>MELA</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Contiene dei composti come la quercitina e le antocianine, che hanno attività antiossidante e antinfiammatoria. 2. L'alto contenuto di pectina (soprattutto nella buccia), è utile per la salute dell'intestino e il controllo dei livelli di colesterolo nel sangue. 	<p>Base perfetta per estratti o centrifugati di verdura e frutta. Il suo sapore dolce tende a mediare anche la presenza di verdura dal gusto più amarognolo come il radicchio o l'indivia.</p>	<p>Conservabile sia in frigorifero che a temperatura ambiente. L'unica accortezza è tenerla separata da altri frutti o verdura in quanto fa maturare più velocemente gli altri vegetali.</p>
 <p>CASTAGNA</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Contiene molte fibra utili per la salute dell'intestino, e folati, raccomandati soprattutto per le donne in gravidanza. 2. L'80% del suo valore nutrizionale è costituito dai carboidrati, caratteristica che la rende un frutto ad alto valore energetico. 	<p>Prova ad aggiungere alcune castagne precedentemente cotte e sbucciate in una zuppa di verdura o falle rosolare con dello scalogno in accompagnamento a un filetto di maiale.</p>	<p>Una volta acquistate, si conservano per lunghi periodi in ambiente asciutto e fresco in un contenitore che permetta il passaggio di aria (sacco o rete).</p>

PESCI D'AUTUNNO

	CARATTERISTICHE	CONSIGLI IN CUCINA
ALALUNGA 	È un parente prossimo del tonno, di dimensioni molto inferiori. L'alalunga ha una particolare carne bianco-rosata, colore che ne conferma la freschezza. È molto pregiata e genera pochissimo scarto; è povera di grassi e ricca di omega-3 .	Si presta a una svariata serie di ricette . Provalo tagliato a fette spesse due centimetri e cotto a fuoco bassissimo in padella per pochi minuti con cipolla rossa di Tropea, passata di pomodoro e capperi.
TRIGLIA 	La triglia è un pesce di mare molto diffuso. Ha una carne magra , ben digeribile e ricca di nutrienti . Questo pesce apporta una buona quantità di proteine e acidi grassi essenziali , soprattutto omega-3 , e sali minerali come ferro, fosforo, zinco e selenio .	I suoi filetti sono ottimi cotti al vapore o al cartoccio con un trito di erbe aromatiche e succo di arancia . Togli le squame prima di cuocerle, per mangiare anche la pelle, e usa la lisca per fare un fumetto di pesce.
ROMBO CHIODATO 	È un pesce dalla caratteristica forma schiacciata e romboidale , da cui deriva il nome. Le carni del rombo chiodato sono molto pregiate: povere di grassi e ricche di sali minerali e proteine . Il rombo chiodato è molto digeribile e adatto a diversi regimi alimentari.	Si presta a molte preparazioni : zuppa, risotto, pasta al vapore o al forno. Fallo sfilettare dal pescivendolo: potrai cuocerlo a bassa temperatura (160 °C) in meno tempo. Usa testa e lisca per fare una zuppa di pesce.
NASELLO 	Il nasello è molto simile al merluzzo, sia per aspetto che per caratteristiche nutrizionali. Le sue carni pregiate sono bianche, magre e delicate. È considerato particolarmente digeribile e nutriente , tanto che è adatto anche all'alimentazione dei bambini .	Il nasello ha una carne delicata ottima se cotta in umido con passata di pomodoro, origano e olive nere. Oppure provalo per comporre delle polpette abbinato a pangrattato, uova e verdure a dadini.
CEFALO 	Il nome cefalo si usa per indicare una serie di specie di pesce che solitamente vivono in mare, in acque poco profonde. La carne è semigrassa, ricca di proteine ad alto valore biologico. Contiene una buona quantità di ferro ed è un pesce molto nutriente .	Pesce dal sapore deciso e incisivo ottimo con gli agrumi . Provalo al cartoccio con fette di limone, olio, aglio e prezzemolo: perfetto per ottenere un ottimo risultato senza perdere gusto e nutrienti .
PAGELLO 	Nonostante le caratteristiche nutrizionali simili, il pagello non è considerato un pesce azzurro. Le sue carni sono, comunque, ricche di proteine, vitamine e omega-3 . Contiene anche una buona quantità di minerali : potassio, ferro e zinco.	Squamalo, sfilettalo e taglia i filetti a tranci . Marina per 30 min. con buccia di limone, erbe aromatiche fresche, un filo di olio extra vergine di oliva e del succo di limone. Poi cuoci in padella con un filo di acqua.
OCCHIATA 	L'occhiata è un pesce povero nella categoria del pesce bianco , come l'orata o il pagello. Le sue caratteristiche nutrizionali sono molto buone: è ricca di proteine, minerali e vitamine ; caratteristiche che la rendono un pesce adatto a tutti i regimi alimentari.	Ottima per le grigliate : privala delle interiora e lavala per bene; farciscila con prezzemolo, aglio e qualche fetta di limone. Infine, cuoci sulla griglia o sulla piastra girandola spesso.
SANPIETRO 	Il pesce San Pietro, o sampietro, è considerato molto pregiato . Le sue carni sono molto saporite, tenere e facili da pulire. Il San Pietro è ricco di omega-3 , ottimi per il benessere del cuore e presenta carni molto magre , ideali per tutti i regimi alimentari.	Sfiletta il San Pietro e disponi i filetti su una leccarda; ricoprili con patate tagliate sottili; insaporisci con timo, pepe bianco e del succo di arancia. Cuoci in forno a 160°C fino a doratura delle patate.
RANA PESCATRICE 	Anche detta coda di rospo, la rana pescatrice è un pesce molto pregiato. Contiene pochissime calorie e presenta una carne bianca e delicata , ottima anche per i più piccoli. È un pesce ricco di proteine, vitamine del gruppo B, fosforo, iodio e acidi grassi omega-3.	Ottima per un sugo delizioso : taglia la polpa a dadini e cuocila con olio extra vergine di oliva, vino bianco, zafferano, pepe e una foglia di alloro. Provalo con la pasta o in accompagnamento a dei cereali in chicco.



Quando è extra, la golosità è Premium

L'eccellenza cioccolatiera è racchiusa nel **Cioccolato Fondente Extra Despar Premium**. Chi ama davvero il cioccolato può godere appieno della qualità del fondente extra Premium nei **5 gusti**: Cioccolato 90% cacao fondente extra, Cioccolato fondente extra con scorza di arancia, Cioccolato fondente extra con granella di pistacchi, Cioccolato 85% cacao fondente extra della Repubblica Dominicana, Cioccolato 74% cacao fondente extra dell'Ecuador.





Rombo chiodato al vino con patate su crema di cime di rapa

Difficoltà media

Costo medio

Tempo di preparazione 20 min.

Tempo di cottura 35 min.

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 200 g di filetti di rombo chiodato
- 300 g di cime di rapa
- 2 patate di medie dimensioni
- 2 cucchiaini di vino bianco secco Despar
- Erbe aromatiche tritate (timo, maggiorana) q.b.
- 1 fettina di aglio (facoltativo)
- Mezza arancia più qualche goccia di succo
- 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar
- 1 cucchiaino di gomasio alle erbe
- Una spolverata di pepe nero Despar

PROCEDIMENTO

1. Adagia i filetti di rombo al centro di un foglio di carta da forno abbastanza grande da poterlo poi chiudere. Aggiungi il vino bianco e un filo d'olio. Inforna a 150 °C per 20 minuti circa.
2. Nel frattempo lava bene le patate, pelale e tagliale a pezzetti. Cuocile in una vaporiera per 10 minuti circa.
3. Pulisci le cime di rapa prelevando le cimette e le foglie tenere. Lavale accuratamente e scolale dall'acqua in eccesso. Metti a cuocere anche le cimette a vapore per circa 8 minuti.
4. Con un frullatore a immersione rendi le cime di rapa precedentemente cotte in crema aggiungendo un po' d'acqua per facilitare l'operazione, un filo d'olio, l'aglio, il gomasio e una spolverata di pepe.
5. Servi i filetti di rombo adagiandoli sulla crema di cime di rapa disposta a specchio sul piatto e con degli spicchi di arancia tagliati al vivo. Accompagna con le patate al vapore condite con olio, qualche goccia di succo arancia ed erbe aromatiche tritate.



LEGENDA PIATTO UNICO

 50% CARBOIDRATI
da verdura e frutta

 25% CARBOIDRATI
da cereali integrali o patate

 25% PROTEINE ANIMALI E VEGETALI
da pesce, carne, uova e legumi



Polpette di manzo e funghi, riso basmati ed erbe cotte

Difficoltà media

Costo medio

Tempo di preparazione 15 min.

Tempo di cottura 30 min.

- **INGREDIENTI PER 8 POLPETTE (2 A PERSONA)**
- 500 g di funghi champignon
- 300 g di polpa di manzo Passo dopo Passo Despar
- 1 tuorlo d'uovo Bio, Logico Despar
- 1 manciata di Parmigiano Reggiano grattugiato Despar Premium
- 1 mazzetto di prezzemolo fresco Bio, Logico Despar
- Mezzo bicchiere di vino bianco Despar
- 2 cucchiari + un filo di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar
- 1 peperoncino fresco piccante
- Una manciata di mandorle tritate Bio, Logico Despar
- 300 g di riso basmati preferibilmente integrale
- 300 g di erbe miste (bieta e cicoria)
- 1 spicchio di aglio
- Qualche goccia di succo di lime
- 1 cucchiaino di pangrattato integrale
- Pepe nero Despar q.b.
- Un pizzico di sale marino integrale

PROCEDIMENTO

1. Monda i funghi raschiandoli con un coltellino, ma senza lavarli. Tagliarli a fettine. Lava il prezzemolo, asciugalo tamponandolo e tritalo finemente.
2. Riunisci in una terrina la carne macinata con il Parmigiano, il tuorlo d'uovo, metà del prezzemolo tritato, pangrattato e una macinata di pepe nero. Amalgama gli ingredienti sino a ottenere un impasto morbido e compatto dal quale ricavare 8 polpette.
3. Versa 2 cucchiari di olio in padella, cuoci le polpette per 5/6 minuti a fuoco moderato con il vino bianco. Aggiungi i funghi e il prezzemolo, prosegui la cottura a fuoco moderato per 10 minuti circa.
4. Nel frattempo, sciacqua bene il riso sotto acqua corrente per eliminare eventuali impurità. Metti in una pentola due parti di acqua per ogni parte di riso, attendi che l'acqua cominci a bollire, quindi abbassa la fiamma al minimo. Lascia cuocere il riso per assorbimento. Quando sarà cotto, sgrana i chicchi con una forchetta.
5. Lava bieta e cicoria sotto l'acqua corrente fino a eliminare ogni residuo di terra. Asciuga, sminuzza e metti in una padella con uno spicchio d'aglio, un filo d'olio, un pizzico di sale e il peperoncino. Aggiungi un cucchiaino d'acqua e lascia stufare dolcemente per circa 10 minuti.
6. Dividi i funghi dalle polpette e uniscili al riso assieme alle mandorle tritate e al succo di lime. Mescola bene per amalgamare e insaporire il tutto.
7. Servi le polpette di manzo con il riso basmati ai funghi e con le erbe stufate.





Zuppa di zucca, farro e fagioli neri

Difficoltà bassa

Costo basso

Tempo di preparazione 10 min.

Tempo di cottura 2 ore

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 80 g di zucca a cubetti
- 50 g di fagioli neri Despar Vital
- 40 g di farro Bio, Logico Despar
- 1 cucchiaio di cipolla rossa tritata
- 1 cucchiaio di carota tritata
- 1 cucchiaio di sedano tritato
- 1 litro di acqua naturale
- 1 cucchiaino di erbe aromatiche miste (rosmarino, timo, maggiorana)
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar
- Un pizzico di sale marino integrale
- Una macinata di pepe nero

PROCEDIMENTO

1. Ammolla in acqua (il volume d'acqua dev'essere almeno 3 volte il volume dei fagioli) i fagioli per almeno 10/12 ore. Elimina eventuali corpi estranei e risciacqua bene.
2. Metti la carota, il sedano e la cipolla in una pentola assieme ai fagioli scolati dell'acqua con un filo d'olio e rosola dolcemente aggiungendo il litro di acqua. Fai cuocere per circa un'ora e mezza.
3. Aggiungi la zucca a cubetti e il farro, le erbe aromatiche miste e fai cuocere ancora per mezz'ora.
4. Aggiungi un pizzico di sale marino integrale, una spolverata di pepe nero e un filo d'olio a crudo.

Minestra di pollo e verdure

Difficoltà bassa

Costo basso

Tempo di preparazione 15 min.

Tempo di cottura 35 min.

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 1 sovracoscia di pollo
Passo dopo Passo Despar (150 g circa)
- 100 g di patate Passo dopo Passo Despar
- 80 g di carote Passo dopo Passo Despar
- 30 g di sedano
- Mezzo porro
- Qualche foglia di indivia
- 1 foglia di alloro
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar
- Mezzo cucchiaino di curcuma fresca grattugiata
- Una macinata di pepe nero Despar
- Un pizzico di sale marino integrale

PROCEDIMENTO

1. Lava il porro sotto l'acqua corrente e taglialo a rondelle. Mettilo in una casseruola con un filo d'olio e un cucchiaio d'acqua. Fai appassire dolcemente.
2. Lava le patate, pelale e tagliale a dadini. Lava la sovracoscia e asciuga bene.
3. Una volta appassito il porro, unisci le carote e il sedano a dadini, le patate, le foglie di indivia semplicemente spezzettate con le mani e l'alloro, di seguito l'acqua sufficiente per coprire le verdure a filo.
4. Togli la pelle, spolpa la sovracoscia e taglia a straccetti la carne. Inserisci anche l'osso del pollo durante la cottura e la curcuma fresca grattugiata.
5. Quando si alza l'ebollizione, abbassa la fiamma al minimo e lascia cuocere dolcemente per circa 30 minuti.
6. A cottura ultimata, aggiusta di sale, se necessario, e spolvera con una macinata di pepe.

Erbazzone di bieta e cicoria

Difficoltà media

Costo basso

Tempo di preparazione 15 min.

Tempo di cottura 50 min.

INGREDIENTI PER UNA TORTIERA DEL DIAMETRO DI 24 CM (4 PORZIONI)

Ingredienti per la pasta:

- 200 g di farina integrale Bio,Logico Despar
- 60 g di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- 80 g di acqua naturale
- Un pizzico di sale marino integrale

Ingredienti per il ripieno:

- 800 g tra biette e cicoria
- 2 cipollotti freschi
- 50 g di Parmigiano Reggiano Despar Premium
- 1 uovo Bio,Logico Despar
- Olio extra vergine di oliva q.b.
- Una macinata di pepe nero Despar
- Un pizzico di sale marino integrale

PROCEDIMENTO

1. Prepara la pasta unendo in una ciotola tutti gli ingredienti e lavorali fino a ottenere una palla liscia e omogenea. Riponila in frigo a riposare per almeno mezz'ora.
2. Pulisci le biette e la cicoria sotto acqua corrente, elimina la parte finale del gambo e poi taglia a pezzetti. Taglia i cipollotti a rondelle e falli stufare dolcemente in una padella con un filo d'olio e un cucchiaio d'acqua. Aggiungi le erbe, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Mescola bene e lascia cuocere per 10 minuti.
3. Togli dal fuoco la verdura, elimina l'eventuale acqua in eccesso e lascia che si raffreddi. Unisci il formaggio e l'uovo avendo cura di amalgamare bene tutto.
4. Riprendi la pasta dal frigo e stendila aiutandoti con della carta da forno. Fodera uno stampo utilizzandone metà sfoglia, riempi con la farcia di erbe e con la pasta avanzata ricopri tutto sigillando bene i bordi. Con i rebbi della forchetta pratica dei forellini in superficie.
5. Cuoci in forno preriscaldato a 170 °C fino a quando i bordi saranno dorati (circa 40 minuti).



Frullato di fichi, noci, bevanda di avena e cannella

Difficoltà bassa

Costo basso

Tempo di preparazione 5 min.

Tempo di cottura /

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 2 fichi
- 150 ml di bevanda di avena
- 3 cubetti di ghiaccio
- Una manciata di noci Bio,Logico Despar

PROCEDIMENTO

1. Taglia in 4 i fichi. Inseriscili nel frullatore assieme alla bevanda di avena e al ghiaccio.
2. Aziona il frullatore e lascia in funzione sino a che tutti gli ingredienti saranno ben amalgamati.
3. Versa nel bicchiere e completa con una manciata di noci a pezzettini.

Estratto di melagrana, carote, mirtilli e menta

Difficoltà bassa

Costo basso

Tempo di preparazione 5 min.

Tempo di cottura /

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 1 chicchi di 1 melagrana
- 1 carota Passo dopo Passo Despar
- 1 manciata di mirtilli Despar Vital
- 3 foglioline di menta fresca

PROCEDIMENTO

1. Sbuccia la melagrana e ricavane i chicchi (detti arilli).
2. Lava la carota e i mirtilli.
3. Inserisci la verdura e la frutta nell'estrattore.
4. Una volta ottenuto l'estratto, trasferiscilo in un bicchiere e decora con qualche fogliolina di menta.





Radicchio precoce in saòr

Difficoltà bassa
Costo basso
Tempo di preparazione 10 min.
Tempo di cottura 15 min.

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 250 g di radicchio precoce
- Mezza cipolla
- Mezzo cucchiaino di uva sultanina Bio,Logico Despar
- 1 manciata di pinoli Bio,Logico Despar
- 1 cucchiaino di aceto di vino rosso Despar
- 1 filo di miele Despar Premium
- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Una macinata di pepe nero Despar
- Un pizzico di sale marino integrale

PROCEDIMENTO

1. Lava e lascia l'uvetta in ammollo in acqua fredda per un'ora.
2. Sbuccia e affetta sottilmente le cipolle, mettile in una padella, aggiungi l'olio e 1 cucchiaino di acqua. Falle appassire per alcuni minuti a fiamma moderata.
3. Aggiungi l'aceto e il miele, l'uvetta scolata e ben strizzata, e i pinoli, lascia evaporare i liquidi e, dopo aver mescolato, togli dal fuoco.
4. Lava il radicchio, privalo delle foglie rovinare, asciugalo e taglia ogni cespo in quarti nel senso della lunghezza.
5. Aggiungi il radicchio alle cipolle appassite e lascialo stufare a fuoco moderato per circa 10 minuti mescolando di tanto in tanto. Insaporisci con un pizzico di sale e una macinata di pepe.
6. Trasferisci tutto in una pirofila, copri e riponi in frigorifero per almeno 6 ore in modo che si insaporisca bene il tutto.



Sformatini di zucca alla salvia

Difficoltà bassa
Costo basso
Tempo di preparazione 15 min.
Tempo di cottura 70 min.

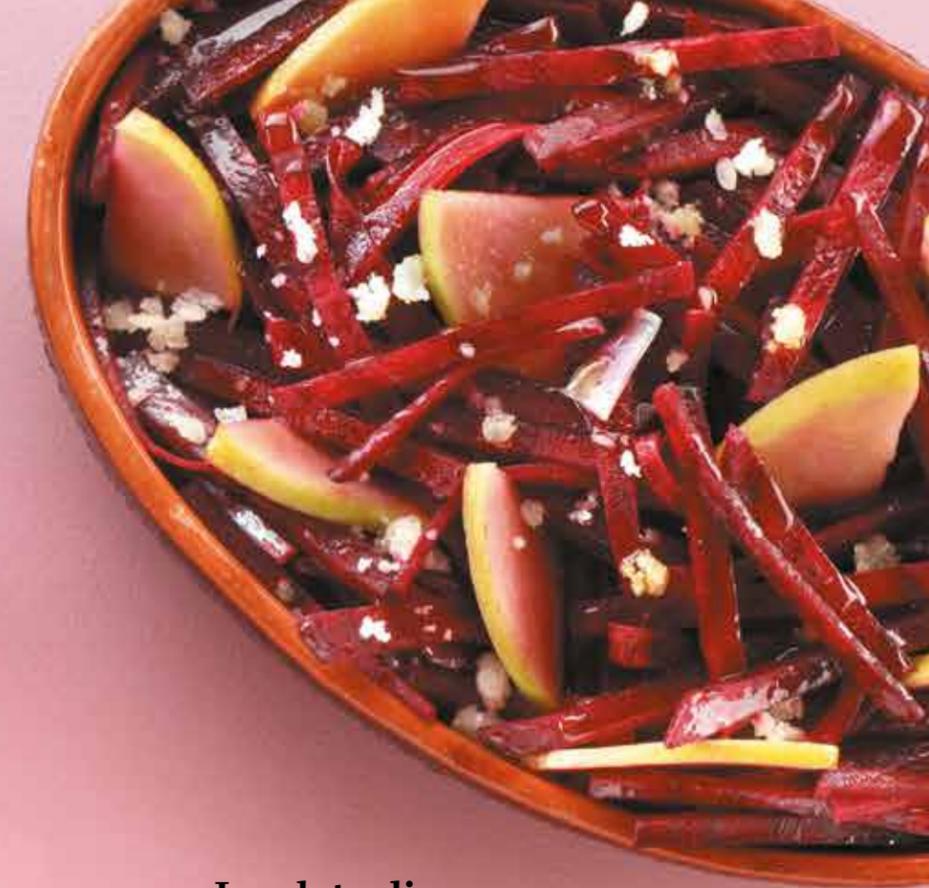
INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 800 g di zucca sbucciata a cubetti
- 60 g di Parmigiano Reggiano Despar Premium
- 60 g di pangrattato integrale + 1 cucchiaino
- 1 cipolla bianca Passo dopo Passo Despar
- 1 uovo Bio,Logico Despar
- 4 foglie di salvia
- 2 cucchiaini olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Mezzo cucchiaino di noce moscata grattugiata
- Un pizzico di sale marino integrale

- 4 stampi tondi monoporzione da forno

PROCEDIMENTO

1. Taglia la cipolla a rondelle, mettila a cuocere a vapore con la zucca fino a quando quest'ultima non risulterà morbida. Lascia raffreddare leggermente.
2. Schiaccia la zucca e la cipolla con uno schiacciapate e raccogli la polpa in un recipiente. Unisci l'uovo, il Parmigiano Reggiano, il pangrattato, un pizzico di sale e la noce moscata.
3. Rivesti 4 stampi tondi con carta da forno, versa in ognuno il composto, schiacciandolo e livellandolo con una spatolina. Inforna i tortini a 150 °C per circa 40 minuti.
4. Servi decorando con qualche foglia di salvia e un filo d'olio a crudo.



Insalata di rape rosse marinate con mele e Pecorino

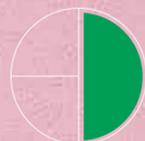
Difficoltà bassa
Costo basso
Tempo di preparazione 5 min.
Tempo di cottura /

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 150 g di rape rosse
- 50 g di mela Passo dopo Passo Despar
- Il succo di 1 arancia
- 10 g di Pecorino semi stagionato
- 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- Qualche goccia di succo di limone
- 1 cucchiaino di gomasio alle erbe
- Un pizzico di pepe nero macinato

PROCEDIMENTO

1. Sbuccia le rape e tagliale prima a rondelle sottili, poi a fiammifero. In una ciotola riunisci l'olio, il succo d'arancia, il gomasio e il pepe. Mescola bene e versa le rape. Lascia marinare per almeno 30 minuti.
2. Nel frattempo taglia a fettine la mela, mettile in acqua leggermente acidulata con succo di limone per evitare che anneriscano e tieni da parte.
3. Trascorso il tempo, sgocciola le rape dalla marinatura, unisci le fettine di mela, disponi il tutto su un piatto e ultima con il Pecorino a scaglie o sbriciolato.



Bietole all'agro con nocciole

Difficoltà bassa

Costo basso

Tempo di preparazione 5 min.

Tempo di cottura 10 min.

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 250 g di bietole
- 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar
- Una manciata di nocciole Bio, Logico Despar
- 2 cucchiaini di succo di limone
- Passo dopo Passo Despar
- Foglie di dragoncello q.b.
- Una macinata di pepe nero Despar
- Un pizzico di sale marino integrale

PROCEDIMENTO

1. Pulisci e lava la bieta sotto l'acqua corrente, elimina la parte finale del gambo. Tagliala a pezzetti e cuocila a vapore per circa 10 minuti aromatizzandola con qualche fogliolina di dragoncello.
2. Una volta cotta, condisci con un filo d'olio, un pizzico di sale, una macinata di pepe e il succo di limone.
3. Decora con le nocciole tritate al coltello.



Porro in crema con alici e burro da centrifuga

Difficoltà bassa

Costo basso

Tempo di preparazione 5 min.

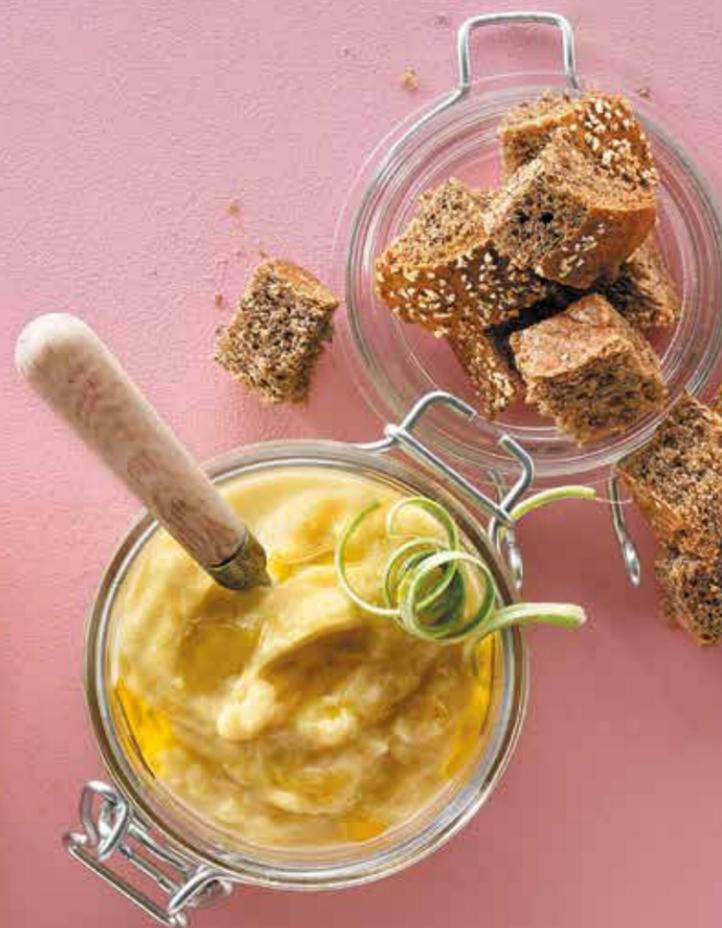
Tempo di cottura 20 min.

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 250 g di porro
- Una noce di burro da centrifuga Despar Premium
- 2 filetti di alici sott'olio Despar Premium
- 1 cucchiaino di gomasio alle erbe
- Un pizzico di sale marino integrale

PROCEDIMENTO

1. Lava e monda il porro, quindi taglialo a rondelle.
2. Mettilo a cuocere a vapore per 20 minuti.
3. Prelevalo e frullalo con un frullatore a immersione assieme a una noce di burro e ai filetti di alici sott'olio.
4. Aggiusta di sapore con del gomasio.



Ritorno alla natura

Ogni occasione è buona per far del bene all'ambiente...anche aprire una confezione di insalata! Infatti, le **nuove confezioni** di insalate biologiche e di origine italiana Scelta Verde Bio, Logico Despar sono **100% compostabili**. Così, dopo che avrai gustato il lattughino, la misticanza, il radicchio rosso, la rucola e la valerianella Scelta Verde Bio, Logico Despar, potrai gettarne la **confezione nell'umido** per un minimo impatto sull'ambiente.



www.desparitalia.it

Scelti per te da Di Vita magazine

Nuovo Di Vita magazine e nuovi consigli per rendere speciali le tue ricette. Lasciati ispirare da questi 4 prodotti delle nostre linee a marchio per i tuoi piatti autunnali. Leggi perché, secondo noi, rappresentano al meglio la filosofia di Di Vita magazine e come puoi utilizzarli per valorizzare i tuoi piatti preferiti.



OLIO DI SEMI DI LINO DESPAR VITAL

Ci piace perché...

- ✓ È fonte naturale di acidi grassi essenziali omega-3, omega-6 e di vitamina E, dalle proprietà antiossidanti.
- ✓ È ricchissimo di benefici: aiuta a ridurre il colesterolo "cattivo" (LDL), combatte le infiammazioni e potenzia il sistema immunitario.
- ✓ Va utilizzato solo a crudo per condire verdure cotte, carni bianche o insalate. Provalo per una vinaigrette con olio extra vergine di oliva, aneto, semi di sesamo e aceto di mele.



RADICCHIO ROSSO SCELTA VERDE BIO,LOGICO DESPAR

Ci piace perché...

- ✓ È un radicchio 100% italiano proveniente da agricoltura biologica, che rispetta il naturale ciclo ambientale, senza l'utilizzo di pesticidi chimici.
- ✓ La confezione è realizzata in materiale compostabile: si può riciclare nell'umido e non nella plastica.
- ✓ Il radicchio biologico è pronto da gustare: ti basteranno pochi minuti per avere un'insalata saporita per i tuoi pasti autunnali da preparare al volo.



TONNO AL NATURALE DESPAR

Ci piace perché...

- ✓ È tracciabile dal peschereccio alla confezione ed è pescato con metodi a basso impatto ambientale nel pieno rispetto delle specie marine.
- ✓ In scatola trovi solo tonno in età adulta, proveniente da zone Fao e certificato Friend of the Sea e Dolphin Safe.
- ✓ È al naturale, ideale da provare condito in tanti modi diversi: con semplice olio extra vergine di oliva oppure con spezie ed erbe aromatiche.



BURRO DI CENTRIFUGA DESPAR PREMIUM

Ci piace perché...

- ✓ È prodotto con panna fresche 100% italiane.
- ✓ È lavorato molto velocemente con una centrifuga, che consente di ottenere un prodotto molto più puro rispetto al burro tradizionale.
- ✓ Provalo abbinato a una fonte proteica (come ad esempio il salmone affumicato) piuttosto che alla marmellata. Se abbinato a zuccheri semplici, infatti, il burro aumenta la produzione di insulina che può essere dannosa per i vasi sanguigni.



STORIE SPECIALI

Abitiamo un Pianeta
dove tutto è connesso:
ogni azione concorre
a migliorare o peggiorare
una Terra
che è "casa mia"



Vivi eco? Fallo per me!

Testi

Michela Caputo
Scrittrice di libri per bambini

Perché noi uomini inquiniamo il mondo in cui viviamo? Se dentro di te rispondi che lo facciamo perché non sappiamo di inquinare, forse riponi ancora nelle persone la stessa fiducia dei bambini, che, proprio come la nostra piccola intervistata Chiara, 9 anni appena, si affidano senza riserve ai loro genitori, agli educatori e quindi a tutti noi adulti, per apprendere e per diventare grandi. E d'altronde il loro è un pensiero inattaccabile: **se sapessi di distruggere il mio futuro, tu che dici di volermi bene, perché mai continueresti a farlo?**

“

Redazione: Chiara, che cosa sono secondo te una "buona abitudine" e una "cattiva abitudine"?

Chiara: Una buona abitudine per me è una cosa per stare meglio. Le mie buone abitudini, per esempio, sono, tipo... dormire bene e fare una colazione sana, così, poi, quando vado a scuola sono sempre sveglia. Una cattiva abitudine invece è, tipo, mangiare tutti i giorni ciuccetti, dolci, ecc. O anche fumare sempre la sigaretta.

R: Fumare la sigaretta è una cattiva abitudine?

C: Sì, perché dopo fa star male l'aria, e noi la respiriamo e, quindi, anche noi stiamo male. Anche i bambini appena nati, siccome sono

appena nati, non respirano bene in un mondo sporco.

R: Perciò è una cattiva abitudine per noi e per l'ambiente.

C: Eh, sì! Le buone abitudini dell'ambiente dovrebbero essere, tipo, la campagna senza le sporcizie, cioè senza cartacce* buttate nella terra, perché dopo, se no inquinano. E poi anche l'aria, perché se noi fumiamo spesso, l'aria si sporca; ma anche con i camini e i termosifoni, che inquinano, diciamo. Poi, l'ambiente... tipo, il mare anche! Io quando sono andata al mare, a parte che una medusa mi ha sfiorato, a parte quello, in mare ho trovato una bottiglia di plastica. Lo sai che in un mare sporco i pesci non hanno più ossigeno per respirare e allora non ci vivono più? Allora l'ho raccolta e l'ho buttata in un cestino. E poi anche in spiaggia, quando ci cammino sopra, trovo sempre delle cartacce e allora le prendo, me le tengo in tasca e se vedo un cestino, le butto là.

* (Chiara usa il termine "cartacce" indifferentemente in riferimento ai diversi tipi e materiali di rifiuto - nda)

R: Ma secondo te perché la gente, invece di buttare la spazzatura in un cestino, la butta per terra?

C: Perché magari non ci pensa, non ci riflette. Oppure perché, diciamo, alcune persone non sanno queste cose e buttano così, a saccio. Non sanno che quelle cose inquinano.



R: E invece sarebbe importante che tutti si prendessero cura dell'ambiente?

C: Per me la risposta è semplice: sì. Perché, altrimenti, noi non saremmo vivi. **Quando inquiniamo, lo vediamo e lo proviamo, perché non stiamo più bene**, e se non curiamo il mondo è colpa nostra.

R: Grandi e piccoli, allora, cosa possono fare?

C: Per me, i grandi potrebbero non usare più le bottiglie di plastica ma quelle di vetro. Perché le bottiglie di vetro si possono riutilizzare sempre, mentre quelle di plastica puoi utilizzarle 3 o 4 volte e dopo

devi per forza buttarle via. Poi, io consiglierei di non usare tanto le automobili ma di andare in bici o a piedi. Noi piccoli possiamo anche aiutare la mamma dicendole, tipo, di non prendere solo le merendine in scatola. Di non prenderle sempre perché di solito sono in scatoline di plastica e, ogni volta, il cestino della scuola che c'è fuori è sempre pieno. E allora io domando: "Perché usiamo quelle di plastica quando possiamo mangiare le merendine che ci fanno i nostri genitori?" Potremmo farcele fare dai nostri genitori! Io direi che bisogna cominciare da piccoli, **perché già da piccoli possiamo fare un piccolo passetto per**

il mondo. Però se da grandi non lo sappiamo, lo teniamo continuamente sporco e poi non sappiamo neanche il motivo perché tutto si sta distruggendo. Quindi sarebbe meglio impararlo già da bambini.

Grazie Chiara.

”



L'esperto consiglia Fare ecologia insieme

Testi **Luciano Franceschi**, pedagogo e formatore CEMEA

Chiara ha 9 anni. Ha ricevuto molti stimoli a prendersi cura dell'ambiente e ammette poche sfumature riguardo al giusto o sbagliato; ha capito che abita un pianeta dove tutto è connesso e che ogni azione concorre a migliorare o a peggiorare una Terra che è "casa mia".

Chiara è anche gentile: chi non fa azioni positive non ci pensa, non sa. Ma sta valutando e domandando: "E tu da che parte stai?". Chiara si sente capace di prendersi cura dell'ambiente e, come ogni bambino, chiede al genitore di essere dalla sua parte.

Per non tradirlo e "spegnere" questo atteggiamento positivo, è essenziale che tu per primo abbia comportamenti corretti per la salvaguardia dell'ambiente, così da rafforzare il desiderio ad agire in modo costruttivo. Sai già che non bisogna sprecare acqua o elettricità e puoi sviluppare anche altri aspetti educativi.

• **Partecipa con il tuo bambino a momenti collettivi di pulizia dell'ambiente** (fiumi, parchi, spiagge); osserva le sue reazioni al sentirsi un gruppo (di piccoli e grandi assieme), al fare qualcosa di concreto.

• **Rendi autonomo e consapevole il tuo bambino nella raccolta differenziata:** insieme leggete le regole, comprate i recipienti di colore diverso e attaccateci delle liste aggiornabili (ci sono sempre dubbi); portate la spazzatura quando e dove è giusto.

• **Se vedi un rifiuto non pericoloso a terra**, senza prediche o commenti, **raccoglilo e gettalo in un cestino**. L'ecologia è contagiosa.

• Spesso i cibi sani hanno minori imballaggi. Mostra al tuo bambino la differenza tra scegliere una merenda confezionata e una più genuina e naturale: **uno spuntino preparato in casa, o, meglio ancora, un frutto di stagione**.



La bacheca dei lettori



Questo è lo spazio dove vogliamo incontrare te, lui, lei, loro... e chi come te trova in Di Vita magazine e online nel sito Casa Di Vita (www.casadivita.it) uno stimolo e un alleato per prendersi cura di sé ed evolvere ogni giorno. **Scrivi, fotografa, commenta, chiedi, gioisci, sorridi, urla!** Condividi i tuoi pensieri e le tue foto con l'hashtag **#alimentatuafelelita** sui nostri social oppure scrivi una mail a redazione@divitamagazine.it

Casa Di Vita casadivita

Sono stupita per la bellezza della rivista Di Vita magazine! La trovo interessantissima! Complimenti a voi.

—

Cristina C.

Claudia S.

Mi piace molto il vostro magazine e la vostra mission!

—

Marcella V.

Sofia P.

Di Vita magazine mi ha aiutato a trovare consapevolezza e determinazione per cambiare la mia alimentazione.

—

Dennis L.

Andrea V.

Ho provato molte delle vostre ricette, sono "ottimissime".

—

Valentina A.

Laura C.

Siete fantastici! Faccio la nutrizionista e i vostri corsi e contenuti sono sempre utili e interessanti.

—

Elisa C.

LA SCELTA DI FRUTTAGEL



I consumatori sono sempre più attenti alle informazioni riportate sulle confezioni dei prodotti che acquistano. Dall'origine delle materie prime alle tabelle nutrizionali, dalle certificazioni alle informazioni per il corretto smaltimento dell'imballo. Indicazioni preziose, ma quante di queste riguardano chi ha realizzato il prodotto, dove e come lo ha fatto? La legge obbliga a indicare solo l'indirizzo del produttore e diverse insegne della grande distribuzione hanno già deciso di riportare sulla confezione anche il nome dell'azienda che produce i propri prodotti a marchio. È il caso di **Despar**.

Conoscere chi ha prodotto ciò che mettiamo nel carrello offre l'opportunità di accedere a **informazioni utili** per **scegliere in maniera virtuosa e consapevole**. Sapere che i succhi di frutta nelle varie declinazioni compresa la proposta biologica, le verdure surgelate e la passata di pomodoro portate in tavola sono prodotte da **Fruttage!** è garanzia di prodotti realizzati da un'azienda che rispetta l'ambiente, il territorio in cui opera, i propri lavoratori e gli agricoltori che conferiscono le materie prime, oltre che garanzia di qualità e tracciabilità.



Fruttage!

è socio fondatore del **Consorzio Almaverde Bio** e licenziatario del brand per la produzione di verdure surgelate, polpa e passata di pomodoro, nettari e bevande di frutta, bevande vegetali. Nel campo dei vegetali surgelati destinati al consumatore finale, Fruttage! propone a marchio Almaverde Bio una gamma composta da 8 referenze surgelate nell'innovativa confezione biodegradabile e compostabile amica dell'ambiente, certificata Ok Compost, da smaltire nella raccolta organica.

Sono questi i valori in cui crediamo fermamente e che dal 2006 misuriamo e rendicontiamo ogni anno nel nostro Bilancio di Sostenibilità, disponibile sul sito www.fruttage!.it.

Il 7 marzo 2019 questo impegno è stato premiato: il Bilancio di Sostenibilità 2017 di Fruttage! ha ricevuto il **Premio nazionale Biblioteca Bilancio Sociale 2018**, assegnato alle aziende che si distinguono nell'ambito della sostenibilità attraverso lo strumento della rendicontazione.

Un riconoscimento che ci sta molto a cuore perché ci stanno a cuore i risultati raggiunti operando in modo sostenibile. Come nel caso del nostro **pack per vegetali surgelati** interamente compostabile, smaltibile nell'organico della raccolta differenziata. Una confezione attenta all'ambiente, che impieghiamo per il confezionamento delle verdure a marchio **Almaverde Bio** e, in partnership con **Despar**, a marchio **Bio,Logico**, disponibile anche per i piselli finissimi, gli spinaci a foglia, il minestrone biologico.

Il riconoscimento più significativo è però sapere che i nostri prodotti vengono scelti e portati in tavola ogni giorno perché **buoni, sicuri e realizzati in maniera responsabile**.

www.fruttage!.it

fruttage!
scelta naturale

Despar Messina e Catania tra teatro, musica e ambiente

Il 21 luglio 2019 è stata una data importante per Taormina, che ha ospitato nella splendida cornice del Teatro Antico il Premio Cinematografico delle Nazioni. Giunto ormai alla tredicesima edizione, il Premio è un riconoscimento che vuole sottolineare l'importanza della cultura e della carriera di diversi personaggi del mondo del cinema, della musica e del teatro. Quest'anno, l'ospite d'onore è

stato Christopher Lambert, attore statunitense naturalizzato francese, che ha ritirato il primo premio della serata, dedicato alla sua carriera nel mondo del cinema.

Protagonista indiscussa della serata è stata la grande Gina Lollobrigida, che è ritornata finalmente sul palco del Teatro Antico dopo diversi anni di assenza dalla scena: un evento che ha reso la serata ancora più emozionante. Non sono mancati i riconoscimenti anche per altre figure importanti

per questa manifestazione, compreso quello per la "Sovrintendenza del mare", assegnato all'ideatore del Premio Cinematografico delle Nazioni: l'assessore e archeologo Sebastiano Tusa.

L'evento non è stata solo un'occasione per celebrare la cultura e il successo di grandi personalità ma anche per sensibilizzare tutti i partecipanti a una tematica sempre più importante anche per il mondo dell'arte e del cinema: il rispetto dell'ambiente, filo conduttore di tutta la serata.

Fiorino srl - Despar Messina e Catania ha voluto fortemente partecipare come sponsor di questo evento. Un'occasione per dimostrare come l'Azienda sia vicina al territorio in cui è distribuita e per sottolineare l'importanza della cultura artistica di cui luoghi come il Teatro Antico di Taormina sono pregni. Despar Messina e Catania ha scelto di partecipare anche per la vicinanza che sente verso il tema del Premio: il rispetto dell'ambiente. L'Azienda da anni ha a cuore questa tematica e si impegna a mettere in pratica azioni che possano migliorare il futuro delle nuove generazioni. Fiorino srl, infatti, solo nel 2018 ha prodotto oltre 350.000 kwh con i pannelli solari ad alta resa installati nei punti vendita. Senza contare il risparmio ottenuto dalla conversione degli elementi illuminati con la nuova tecnologia LED che ha ridotto di 335 tonnellate le emissioni di CO2.

Despar Messina e Catania, quindi, è stata particolarmente orgogliosa di partecipare a questo evento di respiro internazionale e di mandare nel contempo un messaggio di impegno e consapevolezza verso le tematiche ambientali, che toccano tutto il territorio da vicino.



Letture consigliate



Il gusto per le cose giuste *di Antonio Segrè* Mondadori

In un mondo in cui l'identità è spesso associata a ciò che si possiede, l'autore esorta i giovani, appartenenti all'iperconnessa Generazione Z, a guardare il presente da diverse angolazioni. Il libro sprona ad assumere con consapevolezza la responsabilità del futuro, a considerare la diversità come una ricchezza tenendo sempre bene a mente che l'appetito vien studiando.



Andare a piedi. **Filosofia del camminare** *di Frédéric Gros* Garzanti

Camminare, un'azione apparentemente semplice e naturale comune nella vita di tutti i giorni. Eppure quante volte ci si sofferma a godere di una camminata, ascoltare i suoni e osservare l'ambiente circostante resistendo all'irrefrenabile impulso di mettere mano allo smartphone? Un invito a riscoprire la bellezza di questo semplice gesto, cogliendo ciò che può suscitare in ognuno di noi.



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



La parola magica *di Paolo Borzachiello* Mondadori

Romanzo unico nel suo genere, con un preciso scopo: indurre ad affrontare la vita quotidiana con occhi nuovi, da una prospettiva differente. Un pungolo per cambiare modo di pensare ed aiutare il lettore a liberare il proprio potenziale, qualunque esso sia. Carico di stimoli e suggestioni, un libro che ti rinnova la vita mentre lo leggi. Pronto a trovare la migliore versione di te?



Piccoli gesti di ecologia *di R. Papetti e G. Zavalloni* Editoriale Scienza, 2010

Un vademecum con proposte di gioco, notizie, consigli e riflessioni per il tempo che verrà. Ecologia come partecipazione, consapevolezza e responsabilità ma attraverso il gioco, da fare da soli, con gli altri, con la famiglia. Ecologia come educazione civica, per diventare cittadini di domani iniziando dai piccoli gesti da fare oggi e rendere possibile un futuro diverso e a misura d'uomo. Un libro attivo che racconta una filosofia di cura dell'ambiente e di se stessi.



QUESTO MARCHIO RISPETTA I DIRITTI DEI COLTIVATORI



COS'È FAIRTRADE?

Grazie a Fairtrade i produttori agricoli ricevono un **prezzo equo e stabile**, che copre i costi di una **produzione sostenibile**, e un **Premio aggiuntivo** da investire per la crescita delle cooperative e delle comunità.

www.fairtrade.it

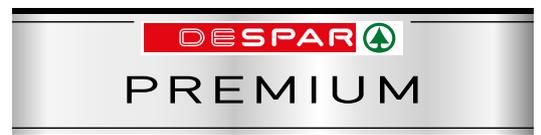
in collaborazione con





Orgogliosamente italiano

L'olio extra vergine di oliva è una delle grandi eccellenze della cucina italiana. Noi di Despar lo celebriamo attraverso l'**Olio Extra Vergine di Oliva 100% Italiano Despar Premium**. Prodotto in Italia con olive italiane, il nostro olio ti consente di assaporare ogni giorno tutta la bontà di questo ingrediente del territorio.



www.desparitalia.it