

MARZO 2019  
www.casadivita.it



# VITA

magazine

# SEMPRE PIÙ FI CA



TRIMESTRALE DI ATTUALITÀ E BENESSERE • N° 39 • ANNO 11 • MARZO 2019 • COPIA OMAGGIO



Scelta Verde



## Ogni giorno tutto il biologico per te.

La **sostenibilità** è uno dei valori fondamentali che Despar porta avanti attraverso **più di 200 prodotti a marchio Scelta Verde Bio, Logico Despar**. Dalla collaborazione con **fornitori attentamente selezionati** e sottoposti alle attività di controllo, ispezione e certificazione degli organismi preposti, nasce una gamma di prodotti pensati per accompagnarti in **ogni momento della giornata**, dalla colazione alla cena.

**Scelta Verde Bio, Logico Despar: ogni giorno tutto il biologico per te.**

DESPAR  EUROSPAR  INTERSPAR 

www.desparitalia.it



## L'EDITORIALE

Rieccoci qui. Sembra passato un soffio di tempo da quando ci siamo salutati a fine 2018 e già ci ritroviamo nel pieno di questo nuovo anno. In un mondo che corre, a noi piace l'idea di porre sempre tanta **attenzione alla direzione** da prendere.

È per questo che abbiamo dedicato i primi mesi di questo 2019 a interrogarci su cosa poteva **essere utile e fare bene a voi lettori**.

Voi lettori che ogni giorno ci sorprendete con le vostre dimostrazioni di affetto e di gratitudine per i contenuti che condividiamo e le ispirazioni che vi doniamo.

**Grazie. Grazie davvero perché sono la nostra linfa, sono quello che ci spinge ogni giorno a dare il nostro meglio, a non fermarci, a evolvere.**

Dopo settimane di punti interrogativi, noi della Redazione e i responsabili del progetto all'interno di Despar ci siamo guardati negli occhi e ci siamo detti: "la nostra vocazione è da sempre quella di essere **ispirazione** per instaurare nuove sane abitudini, prima di tutto alimentari, ed essere un "**canale**" **facilitatore** verso una più matura consapevolezza del cibo.

Per far questo abbiamo mantenuto il "**cibo**" **al centro** del nostro progetto, analizzando le tendenze alimentari del futuro, esplorando il mondo del microbiota e dei cibi prebiotici e probiotici assieme al **Dr. Andrea Pezzana** (Direttore di Nutrizione dell'ASL della città di Torino) e dandovi la possibilità di passare subito dalla teoria alla pratica grazie alle ricette del nostro chef "stellare" e in continuo "sviluppo" **Stefano Polato**.

Non solo, abbiamo portato a bordo una persona a noi molto cara, una nostra grandissima fonte di ispirazione, capace oggi di tradurre il nuovo che avanza. Si chiama **Oscar di Montigny** e a lui l'arduo compito di farci diventare dei Nuovi Eroi, capaci di contribuire a lasciare il nostro personale segno, per il bene nostro, di tutti, dell'Insieme.

Ci sono anche altre novità: dalla rubrica che dà voce ai vostri pensieri felici alla nostra selezione di prodotti a marchio scelti appositamente per voi, alla lista stagionale della spesa di verdura e frutta con tanto di benefici e consigli. Prima di chiudere un grazie a tutti coloro che hanno iniziato assieme a noi della Redazione questo nuovo viaggio: il nostro direttore responsabile Giuseppe e poi Oscar, Andrea, Stefano, Roberto, Michela e tutti coloro che danno il loro prezioso contributo.

Grazie a tutti voi.

Buona lettura e buon nuovo inizio,  
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



**Andrea Pezzana**  
Direttore della  
Struttura Complessa  
di Nutrizione Clinica  
ASL Città di Torino



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



**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

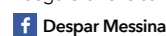
**RICETTE**  
Stefano Polato

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

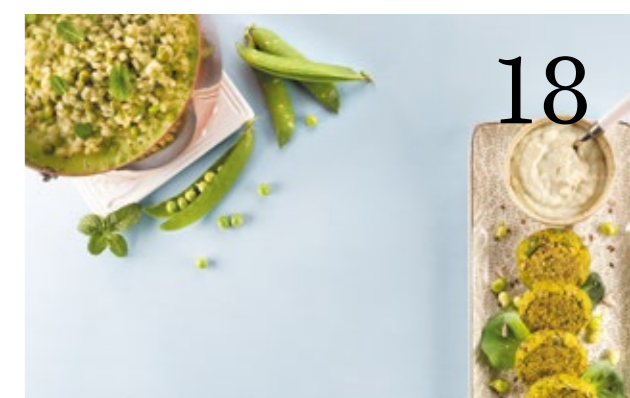
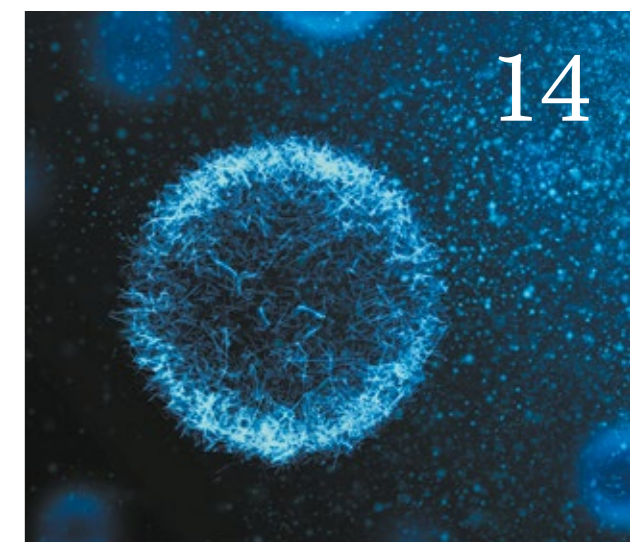
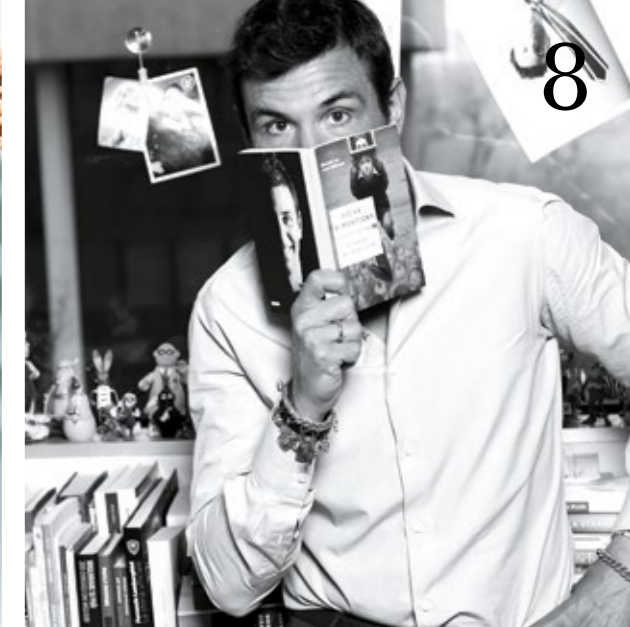
**CHI SIAMO**

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.despamessina.it](http://www.despamessina.it)  
Seguici anche su



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



## Sommario

- 4 La bacheca dei lettori
- 5 5 cose che questo numero mi insegnerà

### NUOVI EROI

- 7 Il tempo dei nuovi eroi

### CIBO DI VITA

- 12 Hai mai visto il cibo con gli occhi della rivoluzione digitale?
- 14 I nostri silenziosi compagni di viaggio
- 16 Il microbiota: dalla teoria al piatto

### BENVENUTA PRIMAVERA

- 23 Occhio al pesce, scegli quello giusto!
- 26 Le ricette di primavera
- 30 Speciale Pasqua
- 40 Scelti per te da Di Vita magazine

### STORIE SPECIALI

- 44 Mangiar sano: una buona abitudine
- 48 Le letture consigliate

# La bacheca dei lettori

**Q**uesto 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](http://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 **#alimentalatuafelicità** sui nostri social oppure scrivi una mail a [redazione@divitamagazine.it](mailto:redazione@divitamagazine.it)

 Casa Di Vita  casadivita

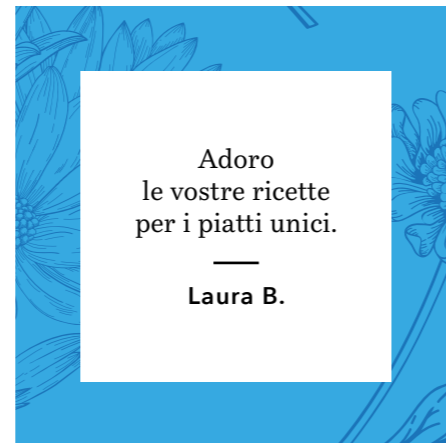


Oggi a pranzo  
ho alimentato  
la mia felicità!

—  
Janet A.

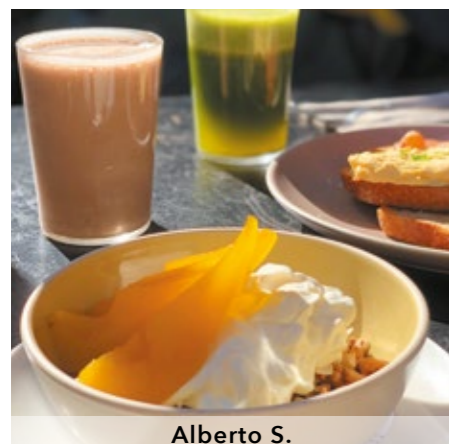


Kevin P.



Adoro  
le vostre ricette  
per i piatti unici.

—  
Laura B.

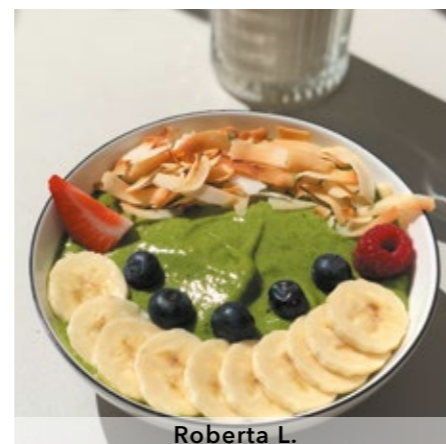


Alberto S.

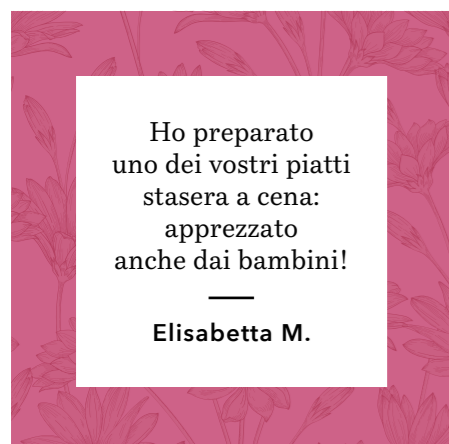


Mi fa piacere vedere  
che si comincia a leggere  
qualcosa di vero e sensato  
sul cibo. Finalmente  
inizia a circolare un po'  
di consapevolezza!

—  
Fra D.



Roberta L.



Ho preparato  
uno dei vostri piatti  
stasera a cena:  
apprezzato  
anche dai bambini!

—  
Elisabetta M.



Marta N.



I miei più vivi  
complimenti  
per la rivista:  
piacevole, graziosa,  
curatissima, attuale  
e anche utile.

—  
Martina V.

# 5 cose che questo numero mi insegnerà

1

**MI IMPEGNO PER LA  
COMUNITÀ, DIVENTO  
UN NUOVO EROE**

Si, anche io posso essere un "Nuovo Eroe", posso cioè essere una persona per-il-Bene che si impegna a fare della propria vita un dono per l'insieme.

2

**RICERCO  
LA SEMPLICITÀ  
NEL CIBO**

Inutile girarci attorno, c'è solo una tendenza alimentare che funziona: la semplicità. la semplicità intesa come diversità e sobrietà è il principio-guida per decidere cosa mangiare. E, in tutta semplicità, scelgo di rendere la verdura, la grande protagonista dei miei pasti.

3

**MI FACCIO DEL BENE  
ANCHE PRENDENDOMI  
CURA DEL MIO  
MICROBIOTA**

Grazie ai cibi prebiotici e ai cibi probiotici posso nutrire in modo corretto il mio microbiota, cioè l'insieme di miliardi di batteri che abitano nel mio corpo e che mi proteggono.

4

**VIVO LA STAGIONE  
CON IL BUONO CHE  
HA DA OFFRIRMI**

Quando sono al supermercato, faccio la scelta consapevole di prediligere gli ingredienti di stagione e locali, dalla verdura al pesce, magari anche per le occasioni speciali come il pranzo di Pasqua, perché più buoni, più genuini, più autentici.

5

**IL CIBO È UN  
VEICOLO DI EDUCAZIONE  
PER I MIEI BIMBI**

Per trasmettere la buona abitudine di mangiare verdura e frutta ai miei bimbi, prima di tutto do il buon esempio, consumando io stesso verdura e frutta, poi stimolo la loro curiosità giocando con la varietà di colori e sapori e li coinvolgo nella spesa e nella preparazione dei pasti.

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

Scrivilo a  
[redazione@divitamagazine.it](mailto:redazione@divitamagazine.it)  
.....



NUOVI EROI

—  
**Vivremo  
 in quella parte  
 di noi che abbiamo  
 donato agli altri**

# Il tempo dei nuovi eroi

Testi

**Oscar di Montigny**

Manager, divulgatore e fondatore  
del movimento culturale BYE

**M**i chiamo Oscar di Montigny e per oltre otto anni ho ricoperto la carica di Direttore Marketing e Comunicazione di un importante gruppo bancario, per poi diventare, a luglio 2018, Direttore Innovation, Sustainability e Value Strategy. Dal 1997 sono legato, nel senso più bello della parola, a una donna attenta, presente e meravigliosa con la quale ho dato vita a ben cinque figli.

Reset. Mi chiamo Oscar di Montigny e sono soprattutto un uomo alla continua ricerca del "Bene" in tutte le sue forme. Il Bene per la Società, per l'Economia, per il Pianeta che ci ospita, per la Collettività.

Attraverso il mio lavoro di divulgatore e la recente creazione del **Movimento BYE** (Be Your Essence) e dell'omonima società benefit (fondata assieme ad altri 37 amici tra manager, imprenditori e liberi professionisti), do il mio contributo a progetti, prodotti e servizi in grado di assicurare la sostenibilità

del Pianeta e il benessere di tutti gli esseri viventi.

Tra questi progetti rientra anche la rivista Di Vita magazine, "incontrata" di recente, e per la quale ho ricevuto il bel compito di curare la rubrica **"Nuovi Eroi"**.

**Partiamo da qui: perché "Nuovi Eroi?"** "Nuovi Eroi" perché sono loro i veri protagonisti di quest'epoca, sempre più dominata dalla tecnologia e dalla globalizzazione. Eroi di questo tempo, il nostro tempo, il tempo delle persone per il-Bene. Mi spiego meglio: gli eroi del nostro tempo sono tutti coloro che **si dedicano ogni giorno a fare qualcosa di buono e di utile per la comunità e per gli altri**, senza chiedere nulla in cambio.

La notizia bella è che **chiunque oggi può aspirare a diventare un Nuovo Eroe**.

Perché Nuovo Eroe è l'uomo normale che, grazie al suo impegno quotidiano per la collettività, diventa guida dei nostri tempi.

Questa è la vera grande rivoluzione e, al tempo stesso, possibilità

di quest'epoca: non è più il tempo di semidei come nella Grecia classica, dei profeti carismatici del Medioevo o di straordinari capi popolo come nel Novecento. È la persona normale il nuovo eroe che traccia la via e che è chiamata a fare la differenza.

I Nuovi Eroi rimangono sempre in contatto vitale con la propria **vocazione** (intesa come spinta interiore, trasporto innato) che è strettamente collegata alle due domande cruciali: **"Chi sono io?"** e **"Qual è il mio scopo?"**.

Ciascuno di noi ha infatti un **potenziale inespresso, l'aspirazione a uno scopo ultimo**, che è personale e che nessuna intelligenza artificiale sarà mai in grado di replicare.

Per diventare quello che in realtà già siamo nella nostra intima essenza, **ci vogliono una volontà enorme, una visione nitida del futuro, e una domanda molto forte**. Ci vuole un **grande perché** che porti ognuno a "lottare" per la sua causa, togliendogli il ruolo di mezzo e ponendolo di nuovo al centro.





E parlare della centralità dell'uomo oggi significa parlare di quello che io chiamo "0.0". In un'epoca in cui tutti si rincorrono e vogliono arrivare per primi a nuovi e grandi risultati, 0.0 non significa "andare piano" o "andare indietro", ma semplicemente "andare al centro", ritornare cioè al **vero scopo e senso delle cose**.

Questo sarà uno dei compiti anche delle aziende. Anch'esse devono infatti imparare a creare e a diffondere una cultura di valori per andare oltre lo stretto recinto dei propri interessi commerciali. L'obiettivo è **dare il proprio contributo all'affermazione di un'economia sostenibile** - quella che io chiamo Economia 0.0 - dove filosofia, arte e scienza si incontrano e si armonizzano con il business per offrire non più solo un prodotto o un servizio, ma un bene alla collettività.

L'azienda deve quindi divenire una piattaforma che, oltre a prodotti e servizi, doni alla sua comunità anche **idee e strumenti utili a costruire e diffondere una cultura dei valori umani e sociali**, per formare conoscenze e capacità e nutrire le coscienze. Questo trasformerà la missione di un'azienda dal cercare di essere l'azienda migliore DEL mondo ad aspirare a essere l'azienda **migliore PER IL mondo**. Non più una missione quindi, ma una vera e propria **vocazione**.

Serve quindi creare una rete di Nuovi Eroi che operino in tutti gli ambiti della società e dell'economia, nel pubblico come nel privato, dalla consulenza all'educazione fino all'arte e alla cultura, affermando, nelle soluzioni e nei prodotti e servizi proposti, la centralità assoluta dell'essere umano, della sua essenza e dei valori che intimamente lo abitano.

Chi sono i Nuovi Eroi? Tutte quelle persone che quotidianamente si impegnano a fare della propria

vita un dono e a fare di questo dono qualcosa di significativo per l'insieme. È il tempo in cui **ciascuno deve assumersi una parte della responsabilità collettiva**, ciascuno nella propria sfera di influenza, smettendo di recriminare e delegare questa responsabilità.

È il tempo in cui bisogna iniziare tutti a fare al meglio ciò che la vita fino a questo punto ci ha portato a fare. Per finalmente essere ed essere davvero; per tornare a essere la propria essenza.

Di questo parleremo nelle prossime uscite del magazine.

## Pronto per essere anche tu un Nuovo Eroe?

### L'ARTICOLO IN BREVE

*La nostra è l'epoca dei Nuovi Eroi, cioè delle persone per-il-Bene. Chi sono questi Nuovi Eroi? Tutti noi, anche tu puoi essere un Nuovo Eroe. Infatti, un Nuovo Eroe è una persona normale che nel suo quotidiano si impegna attivamente per il benessere della comunità. Il "super potere" del Nuovo Eroe è la responsabilità: ognuno può mettere in gioco tutto se stesso, con le proprie abilità e caratteristiche uniche, per portare il proprio contributo positivo nella collettività.*

👤 Oscar di Montigny

🌐 [www.oscardimontigny.it](http://www.oscardimontigny.it)

✉ [oscar.dimontigny@gmail.com](mailto:oscar.dimontigny@gmail.com)

📱 [bye.beyouressence](https://www.instagram.com/bye.beyouressence)

DAL 19 MARZO AL 31 OTTOBRE 2019 PARTECIPA AL CONCORSO  
**REALIZZA I TUOI SOGNI DA € 3.000**



### COME PARTECIPARE:

1. Acquista almeno 1 dei 3 prodotti in promozione (Cereali Fitness Original 450 g, Cereali Fitness Cioccolato 375 g, Cereali Fitness Cioccolato Fondente 325 g)
2. Collegati al sito [www.concorsocerealifitness.it](http://www.concorsocerealifitness.it)
3. Registrati inserendo i tuoi dati
4. Inserisci il codice stampato all'interno della confezione
5. Scopri subito se hai vinto 1 dei 10 premi del valore di € 3.000 cad. (IVA assolta) in buoni acquisto.

Il regolamento completo del concorso è disponibile su [www.concorsocerealifitness.it](http://www.concorsocerealifitness.it) e al numero verde 800 434 434.

## Come preparare la colazione perfetta

Q

uante volte, per fretta o perché non ne avevi voglia, ti sei trovato a saltare la colazione?

Magari a volte pensavi anche che potesse aiutarti a controllare il peso: niente di più sbagliato!

**La colazione è il pasto più importante della giornata**, infatti, è quello che ti permette di **recuperare**

**tutte le sostanze nutritive** di cui hai bisogno. Dopo una notte intera a digiuno il corpo ha bisogno di **nuova energia**, quindi meglio riservare alle occasioni speciali le colazioni super dolci con cappuccino e brioche e preferire pasti completi, poveri di zuccheri ma ricchi di **proteine, frutta e grassi buoni**.

Per essere sicuro di fare il pieno di tutti i nutrienti fondamentali, prova

con una **combinazione semplice e gustosa**: inizia dallo **yogurt bianco**, ottimo da abbinare a della **frutta fresca di stagione** come kiwi, fragole o mele. Per un tocco croccante, aggiungi due o tre cucchiaini di **cereali integrali**.

Cosa aspetti? Prendi un momento per te fin dalla mattina e rendi la colazione la protagonista delle tue giornate: solo così potrai arrivare lucido ed energico fino a pranzo!



CIBO DI VITA

Tante culture alimentari,  
 un grande  
 denominatore comune:  
 la semplicità

# Hai mai visto il cibo con gli occhi della rivoluzione digitale?

*Dal rifuggire la complessità passando per le tendenze alimentari fino al microbiota*



**D**i fatto, da poco più di una decina d'anni possiamo affermare di essere gli attori di una nuova era: l'era digitale. La rivoluzione digitale non è unicamente una rivoluzione tecnologica ma anche mentale. Se pensiamo in modo diverso è perché in questa nuova era abbiamo cambiato le nostre abitudini, il modo di relazionarci e di fare esperienze. Ed è successo lo stesso anche per il cibo? Per fortuna certe cose non cambieranno mai, giusto? Una fiammata di nostalgia ci farà tornare tutti in cucina. Eppure, i dati dicono l'esatto contrario e tutte le teorie romantiche sulla cucina "fatta in casa" non tengono il confronto.

Il motivo è piuttosto scontato: **rifuggiamo la complessità e desideriamo soluzioni a portata di click.** Ma non è poi tutto così male. Magari, all'orizzonte c'è una nuova

e più evoluta idea di cibo. Scorrono milioni di parole al giorno e la confusione ha raggiunto il culmine (speriamo lo sia davvero). **Ma cosa c'è dopo il caos? La luce.** Ci sono già alcuni primi segnali. Nel 2019, infatti, si affermeranno quelle che non possono più essere chiamate tendenze alimentari ma vere e proprie **culture**. E sai qual è il **fattore comune** tra tutte queste nuove culture del cibo? La **semplicità**, la **naturalità**.

A proposito di caos, non ti dimenticare che se cerchi una guida che ti possa aiutare a dipanare qualche dubbio puoi contare sul tuo **Di Vita magazine** e sul sito **Casa Di Vita** ([www.casadivita.it](http://www.casadivita.it)). La nostra missione è rimasta la stessa da 10 anni a questa parte: **diffondere la cultura del cibo e della salute attraverso il cibo in modo gentile e al tempo stesso senza lasciare dubbi.** Ed è in modo semplice che vogliamo parlarti delle culture alimentari del prossimo futuro.



## ALIMENTI "COSÌ COME SONO"

Cibi semplici, naturali, poco trasformati: è il mantra dei nostri giorni. Quindi, si faranno strada sempre più **metodi di preparazione ridotti all'osso** come il germogliato, l'infuso a freddo, la marinatura, il distillato a vapore. In questo numero di Di Vita magazine, nello specifico, lo chef Stefano Polato si è concentrato sui **cibi fermentati**: alimenti che sono preparati sfruttando i microrganismi presenti al loro interno in modo naturale. E nient'altro. Cosa c'è di più semplice?

## SPUNTINI NATURALI

Simbolo del "subito pronto" della nostra epoca è la ricerca di **micro-pasti comodi e veloci**. Allo stesso tempo (per fortuna!) siamo più consapevoli di ciò che può farci del bene. Quindi gli **snack si evolvono e si semplificano**: sono meno elaborati e sono a base di verdura e frutta.

## DAI SUPERFOOD ALLE SUPERCOMBINAZIONI

È da un po' di anni che senti parlare di superfood, cioè di quegli alimenti che sarebbero particolarmente ricchi di "miracolosi" nutrienti. **Per noi è meglio sostituire la parola superfood con supercombinazioni.** Quando mangi insieme cibi diversi, i nutrienti al loro interno interagiscono collaborando tra loro; per esempio, per assorbire meglio il ferro, è preferibile assumere anche la vitamina C. I veri superfood sono verdura e frutta matura e di stagione abilmente abbinata a proteine e lipidi di qualità nonché a cereali integrali. E oltre a curare l'alimentazione con le supercombinazioni, tieni la testa alta e presta più attenzione al tuo stile di vita senza cercare alibi.

## TUTTO A PORTATA DI SOCIAL

Il cibo è diventato un veicolo anche per **connetterci in modo più semplice e veloce con una comunità molto ampia.** Si chiama tribal eating: se prima ti riunivi con la tua comunità principalmente nelle lunghe tavolate durante la sagra di paese, ora hai una possibilità in più di vivere l'esperienza sociale del cibo anche attraverso le community online (v. alla voce "foto di ricette condivise sui social").

## CHIAREZZA E TRASPARENZA

Nell'ambito delle tendenze alimentari, semplicità può essere tradotta come chiarezza. Sì, perché sempre più le persone che, come me e te, fanno la spesa chiedono che tutto ciò che si ingerisce venga **tracciato in modo chiaro, sicuro e trasparente.** È giusto pretendere di conoscere la storia dei cibi che consumi, dalla loro origine alla tua tavola.

Ti abbiamo parlato di tendenze alimentari e come tali potrebbero durare a lungo tanto da evolversi in assiomi alimentari o spegnersi in una stagione. Allora, che ne dici di **puntare sulla vera semplicità?** Che è il certo, il sempreverde...anzi, il sempreverde (permettici il gioco di parole).

Sì, perché, la maggior parte di queste tendenze sono accomunate dal **rendere la verdura la grande protagonista della cucina.** Chissà quante volte te lo sei sentito dire: mangia tanta verdura! E quindi, in qualche modo, sai che ti fa bene... ma hai capito davvero perché? Recenti studi hanno scoperto che **la verdura è il cibo preferito per il tuo microbiota**, cioè tutto l'insieme di microbi "buoni" che abitano dentro e sulla superficie del tuo corpo. È una squadra di miliardi e miliardi di piccoli inquilini che lavorano insieme affinché tutto funzioni al meglio. Ma ci fermiamo qua, te ne parlerà meglio il Dott. Pezzana nelle pagine seguenti.

## L'ARTICOLO IN BREVE

*Con l'era digitale sono cambiate profondamente non solo le nostre giornate, ma anche il nostro modo di pensare. Lo smartphone e gli altri dispositivi ci rendono la quotidianità più semplice e, per questo, cerchiamo **soluzioni semplici in ogni aspetto della vita, anche nell'alimentazione.** In effetti, la semplicità è l'elemento che accomuna tutte le tendenze alimentari nel prossimo futuro. **La vera semplicità sta nel seguire quei principi per un'alimentazione completa che valgono da sempre: mettere la verdura di stagione al centro dei propri pasti combinandola abilmente, nelle giuste proporzioni, a proteine, lipidi e cereali integrali.***



# I nostri silenziosi compagni di viaggio

Testi

**Andrea Pezzana**  
Direttore della  
Struttura Complessa  
di Nutrizione Clinica  
ASL Città di Torino

**S**empre più spesso sentiamo parlare di microbiota o di flora batterica intestinale e cresce l'interesse per la cura di questi nostri "coinquilini", che possono influenzare in senso positivo o negativo la nostra salute. Iniziamo a fare chiarezza partendo dalla terminologia: parlando di microbiota comprendiamo l'**insieme di quei numerosissimi organismi viventi** (prevalentemente batteri, ma non solo), che ammontano a qualche migliaio di miliardi, e vivono in simbiosi nel nostro intestino, sulla nostra cute, nelle vie respiratorie, nell'apparato genitale e urinario.

La convivenza tra noi e il nostro microbiota è un esempio di **simbiosi**

**reciprocamente vantaggiosa**: la maggior parte di loro promuove benessere e potenzia alcune **funzioni di protezione** verso le quali il nostro organismo è meno organizzato (sintesi di vitamine, completamento di funzioni digestive) e in cambio noi forniamo loro protezione dall'ambiente esterno e cibo in quantità. Se però, per alimentazione inadeguata o stili di vita poco salutari o ancora terapie farmacologiche, interveniamo sulla sua modificazione, gli effetti possono essere anche sfavorevoli.

Possiamo influenzare la quantità e il tipo di batteri del nostro organismo con differenti strategie, tra queste le **scelte alimentari** quotidiane sono uno **strumento importante di selezione**. Alcuni cibi sono

definiti "**prebiotici**" in quanto anche se non contengono batteri né vivi né attenuati, apportano però **nutrimento specifico per i batteri** stessi già presenti nel nostro intestino, rendendoli quindi più numerosi e più attivi (proprio come succede a noi quando ci alimentiamo con cibi sani).

Ma quali sono allora le fonti principali di prebiotici? Tutti gli **alimenti ricchi in fibre** e in particolare in fibre solubili (gomme, mucillaggini): tra questi ricordiamo i **legumi**, alcuni **semi vegetali**, i **vegetali fibrosi** (carciofi ad esempio), l'**avena**.

Altre volte, invece, **assumendo cibi "probiotici" ci cibiamo dei batteri stessi**, come succede mangiando **cibi fermentati** (latte fermentato o suoi derivati fermentati, cibi contenenti batteri o lieviti vivi, vege-

tali fermentati, come ad esempio i crauti, ecc.). La combinazione nella nostra alimentazione di cibi prebiotici, cioè naturalmente ricchi in fibre, e probiotici, quindi fermentati, rappresenta una **combinazione vincente** per il nostro organismo. Dimenticandoci questo, troppo spesso ricorriamo ai farmaci per sopperire alle mancanze.

Quali strategie, oltre a quelle alimentari, ci possono aiutare?

Quando è possibile e non controindicato da problemi di salute, mantenere la fisiologia del percorso nascita è uno strumento potente: il **parto naturale** e il precoce **allattamento al seno** generano un'impronta molto favorevole nel microbiota del neonato, che influenza in modo favorevole e dura-

turo l'intero arco della vita.

L'**evitamento delle terapie antibiotiche non necessarie**, oltre a contribuire alla riduzione della resistenza ai farmaci, ci aiuta a ridurre la sofferenza dei nostri batteri "buoni".

Il concetto di **tutela e salvaguardia della biodiversità**, così giustamente sottolineato parlando di ambiente, animali, vegetali e futuro del pianeta, è adeguato anche al **mondo dell'infinitamente piccolo**.

La salvaguardia della biodiversità del microbiota ci aiuterà a mantenere la salute nostra e del nostro microbiota, stimolandolo con cibi sani, poco raffinati, gustosi e al tempo stesso piacevoli, e supportandolo con il rinforzo di microrganismi vivi e vitali provenienti da cibi fermentati.

## L'ARTICOLO IN BREVE

*Uno degli obiettivi di un'alimentazione corretta è di nutrire e arricchire il tuo microbiota. Il microbiota è l'insieme dei miliardi di batteri e altri organismi viventi che vivono in simbiosi nel tuo corpo. È importante prenderti cura del tuo microbiota perché ti aiuta a proteggere il bene al tuo microbiota con i cibi prebiotici, che apportano nutrimento ai batteri dell'intestino, come gli alimenti ricchi di fibre; e con i cibi probiotici che riforniscono di batteri "buoni" il tuo corpo, come tutti gli alimenti fermentati.*



# Il microbiota: dalla teoria al piatto

Come anticipato nelle pagine precedenti dal Dr. Pezzana, il microbiota è l'insieme dei "batteri amici" che albergano dentro il tuo intestino ed è un tuo dovere essere un "buon padrone di casa". **Il cibo gioca un ruolo determinante dentro all'intestino** e, quando ti nutri, dovresti considerare il fatto che anche i tuoi ospiti hanno determinate preferenze ed esigenze.

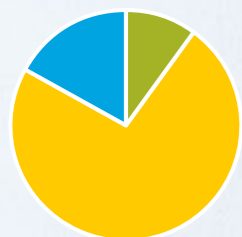
**Come applicare allora la scienza del microbiota all'alimentazione di ogni giorno?**

A partire dalle indicazioni del dottor Pezzana, lo chef Stefano Polato ha elaborato alcune ricette che trovi da pag. 17 a pag. 21. Gli **ingredienti** sono stati **selezionati** con cura per garantire un nutrimento efficace ai tuoi batteri e per mantenere un ambiente a loro favorevole. Essi prediligono, in modo particolare alimenti ricchi di fibra alimentare e cibi fermentati.

Prima di metterti ai fornelli, scopri quindi da vicino perché questi alimenti sono speciali.

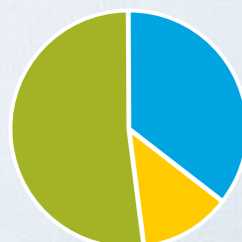
**LEGENDA** ■ CARBOIDRATI ■ PROTEINE ■ GRASSI

## Fiocchi di avena



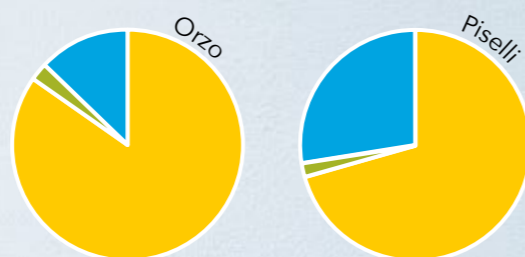
I **fiocchi di avena** sono una buona **fonte di fibra alimentare solubile**, la quale sciogliendosi in acqua forma una sorta di gelatina viscosa che **mantiene salubre l'ambiente i cui vivono i tuoi batteri amici** e riduce la concentrazione di sostanze potenzialmente tossiche presenti in alcuni alimenti.

## Yogurt



Lo **yogurt** arricchisce positivamente la flora intestinale, grazie ai fermenti lattici. Altri alimenti fermentati con funzioni positive per il microbiota sono il kefir, ma anche prodotti che sfruttano proprio la fermentazione batterica per essere realizzati e che fanno parte della tradizione alimentare di molti paesi di tutto il mondo, come i crauti fermentati tedeschi, il Kimchi coreano, i prodotti orientali a base di soia fermentata, alcuni formaggi italiani come il gorgonzola.

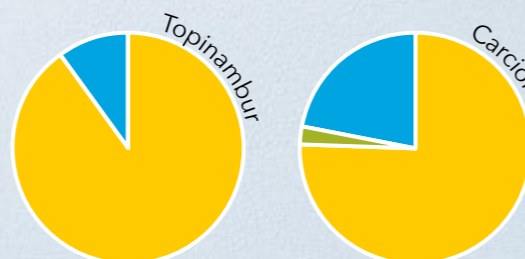
## Orzo e Piselli



L'**orzo** contiene un'ottima quantità di betaglucani, fibre solubili definite prebiotiche in quanto favoriscono la **crescita dei batteri intestinali buoni**.

Altra fonte di fibra alimentare utile alla salute del microbiota sono i **piselli**, così come tutta la vasta famiglia delle leguminose.

## Topinambur e Carciofi



**Topinambur e carciofi** sono ricchi di una fibra solubile, chiamata **inulina**, che è in grado di favorire la **crescita dei batteri buoni** e allo stesso tempo di **diminuire la densità di quelli nocivi**.

## Porridge di avena con fragole, banane e cioccolato

**Difficoltà** bassa

**Costo** basso

**Tempo di preparazione** 5 min.

**Tempo di cottura** 10 min.

**PROCEDIMENTO**

1. Versa in un pentolino il latte (o la bevanda vegetale) con l'acqua e porta a leggero bollore.

2. Aggiungi i fiocchi d'avena, il miele, metà del cioccolato tritato, la vaniglia e mescola.

3. Cuoci il porridge per 5 minuti.

4. Versa la crema di avena ottenuta in una ciotola, aggiungi la banana a rondelle, le fragole tagliate in quarti, il trito di nocciole, quindi termina con il cioccolato rimasto.

**INGREDIENTI PER 1 PERSONA**

- 35 g di fiocchi d'avena Despar Vital
- 50 ml di latte Bio, Logico Despar (o bevanda vegetale)
- Mezza banana
- Una manciata di fragole
- 1 cucchiaino di cioccolato fondente 85% cacao tritato
- 1 cucchiaino di nocciole tritate Bio, Logico Despar
- 1 cucchiaino di miele Despar Premium
- La punta di un cucchiaino di semi di vaniglia
- 50 ml di acqua naturale





## Orzotto ai piselli novelli

**Difficoltà** bassa

**Costo** basso

**Tempo di preparazione** 5 min.

**Tempo di cottura** 35 min.

### INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 80 g di orzo perlato Bio,Logico Despar
- 80 g di piselli freschi
- 1 cucchiaino di scalogno tritato
- 2 cucchiaini di Parmigiano Reggiano Despar Premium grattugiato
- Mezzo litro di brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Qualche foglia di menta fresca
- Un pizzico di sale marino integrale

### PROCEDIMENTO

1. Versa lo scalogno tritato in una padella a bordi alti con un filo d'olio e 2 cucchiaini di acqua o brodo. Accendi il fuoco al minimo e versa anche i piselli. Cuoci lentamente per 8 minuti.
2. Preleva la metà dei piselli cotti e frullali con qualche cucchiaino di brodo vegetale usando un frullatore a immersione.
3. Aggiungi l'orzo alla metà dei piselli lasciati sulla padella e riaccendi il fuoco, sempre al minimo della potenza. Aggiungi poco alla volta il brodo e cuoci come si fa per il risotto. Trascorsi 20 minuti, aggiungi un paio di foglie di menta spezzettate con le mani, la crema di piselli e continua per altri 5 minuti, sempre aggiungendo brodo se necessita.
4. Aggiusta di sapore con un pizzico di sale (solo se necessario) e manteca con il Parmigiano grattugiato.
5. Servi con un filo d'olio a crudo e decora a piacere con qualche foglia di menta.

## Falafel di fave fresche e semi di lino con crema al gorgonzola

**Difficoltà** bassa

**Costo** basso

**Tempo di preparazione** 10 min.

**Tempo di cottura** 25 min.

### INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 100 g di fave fresche
- Mezzo cucchiaino di semi di lino Despar Vital
- Mezzo spicchio di aglio tritato
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato
- La punta di un cucchiaino di paprica dolce
- 5 semi di cumino
- 2 cucchiaini olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Un pizzico di sale marino integrale
- Farina di ceci q.b.

### Per la crema al gorgonzola:

- 50 g di gorgonzola Despar
- Latte intero Bio,Logico Despar q.b.

### PROCEDIMENTO

1. Sgrana le fave, privale della buccia e dell'escrescenza che ricopre il seme.
2. Mettile in un frullatore assieme a tutti gli altri ingredienti previsti (prezzemolo, semi di lino, aglio, paprica, cumino, olio e sale). Aggiungi 2 cucchiaini di acqua per facilitare la lavorazione del frullatore. Frulla sino a ottenere un impasto morbido e non secco (all'occorrenza aggiungi ancora acqua).
3. Preleva l'impasto dal frullatore e inizia a comporre le palline della dimensione desiderata con le mani unte di olio. Qualora l'impasto risultasse difficile da lavorare perché troppo morbido, aggiungi farina di ceci quanto basta. Una volta composte le palline, schiacciale leggermente in modo da formare dei dischetti.
4. Accendi il forno a 160 °C, preriscalda e inserisci i falafel. Cuoci fino a quando non risulteranno dorati (25 minuti circa).
5. Ammorbidisci il gorgonzola con il latte aiutandoti con un cucchiaio sino a ottenere una crema morbida e servila con i falafel.





## Topinambur al forno con crema all'erba cipollina e lime

**Difficoltà** bassa

**Costo** basso

**Tempo di preparazione** 10 min.

**Tempo di cottura** 35 min.

### INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 200 g di topinambur
- 1 cucchiaino di erbe aromatiche tritate fresche o secche (rosmarino, salvia e timo)
- 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva 100% Italiano Despar Premium
- Un pizzico di sale marino integrale
- Una macinata di pepe nero Despar

### Per la crema all'erba cipollina:

- 3 cucchiaini di yogurt greco Despar
- 1 cucchiaino di erba cipollina tritata
- 1 cucchiaino di succo di lime
- 1 cucchiaino di gomasio alle erbe

### PROCEDIMENTO

1. Lava bene il topinambur privandolo bene dei residui terrosi.
2. Con un coltello ben affilato o una mandolina, ricava delle fettine sottili (non più di 3 mm).
3. Metti le fettine ottenute in una ciotola e versa l'olio, le erbe aromatiche, il sale e il pepe. Amalgama tutto con delicatezza evitando di rompere le fette ottenute.
4. Fodera una leccarda con carta forno e disponi sopra le fettine di topinambur tenendole separate.
5. Preriscalda il forno a 160 °C e cuoci per 35 minuti circa, fino a che non risulteranno croccanti.
6. Nel frattempo amalgama in una ciotolina lo yogurt greco con il succo di lime, il gomasio e l'erba cipollina. Servi con le chips.



## Crudité di carciofi con vinaigrette all'aceto di mele

**Difficoltà** bassa

**Costo** basso

**Tempo di preparazione** 15 min.

**Tempo di cottura** /

### INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 200 g di carciofi violetti
- Il succo di mezzo limone  
Passo dopo Passo Despar
- Qualche scaglia di Pecorino Romano
- 1 cucchiaino di aceto di mele  
Bio,Logico Despar
- Mezzo cucchiaino di semi di sesamo  
Despar Vital
- Qualche foglia di prezzemolo tritata
- 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva  
100% Italiano Despar Premium
- 500 ml di acqua
- Un pizzico di pepe bianco
- Un pizzico di sale marino integrale

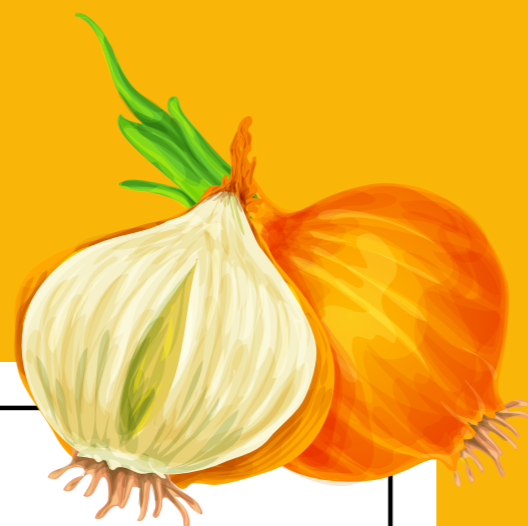
### PROCEDIMENTO

1. Prepara la vinaigrette versando in una ciotola l'olio, l'aceto di mele, un pizzico di sale e di pepe. Emulsiona con l'aiuto di una forchetta o di una frusta da cucina.
2. Monda i carciofi, privandoli delle foglie esterne più coriacee.
3. Prepara una ciotola con mezzo litro di acqua e il succo di limone.
4. Taglia prima a metà i carciofi, privali della barba interna e mettili nell'acqua acidulata.
5. Preleva mezzo carciofo per volta e taglialo a fettine sottili, quindi riponilo nell'acqua e limone. Continua fino a tagliare tutti i carciofi.
6. Sgocciola bene le fettine e versale nella vinaigrette, amalgama bene in modo che tutti i sapori e i profumi siano ben distribuiti.
7. Lascia riposare i carciofi nella vinaigrette per 15 minuti in frigorifero, poi servili con una spolverata di prezzemolo, qualche scaglia di Pecorino romano e semi di sesamo.



### NOTA BENE

la stagione del topinambur è l'inverno. Lo trovi nei punti vendita fino a inizio aprile, verifica la disponibilità nel tuo punto vendita di fiducia



BENVENUTA PRIMAVERA

—  
**Il tempo  
 della natura:  
 imparare a conoscerlo  
 per rispettarlo**

# Occhio al pesce, scegli quello giusto!

**S**ei di fronte al banco del pesce e non sai che pesci pigliare? Tieni a mente questi tre concetti e sarai a metà dell'opera: **varietà, stagionalità e locale**.

È arrivato il momento di fare chiarezza e di diventare più consapevole delle scelte che fai a tavola anche quando si parla di pesce. Sì, perché molti di noi faticano ancora a distinguere visivamente un'orata da una spigola, ignorano che nelle acque dei mari vivono **migliaia di specie** di pesci e che ognuno di

essi porta con sé delle **informazioni straordinarie** e soprattutto **specifiche**.

Anche questo significa prenderti cura di te, attraverso scelte che ti fanno stare davvero bene. Stiamo parlando certamente di nutrienti, ma non solo: anche di scelte che possono farti sentire **parte attiva della comunità in cui vivi** perché stai davvero facendo la differenza e quindi ti senti bene.

Conoscere per variare dunque: perché limitarsi alle solite specie quando c'è letteralmente un mare di pesce pronto a stupirti per gusto e proprietà? Allarga i tuoi orizzonti,

informati e sperimenta in cucina sapori nuovi.

Ma attenzione, l'ambito delle tue scelte non si limita al momento della spesa, riguarda anche le decisioni che prendi nel momento stesso in cui porti a casa il pesce che hai acquistato. Sì, perché per preservare tutto il buono (micro e macronutrienti) che il pesce ha da offrire il tuo compito è anche quello di scegliere il **metodo di cottura più rispettoso**, dal vapore al cartoccio fino anche al crudo quando la ricetta lo preveda.

## Pesce stagione per stagione

Non solo verdura e frutta di primavera, lo abbiamo detto. Anche il pesce ha le sue stagioni, tanto quanto una zucchina o una fragola. Ecco, allora, che nelle stagioni più calde è meglio scegliere ricette che hanno come protagonisti la **spigola**, lo **scampo** o la **seppia** e lasciare altre specie ad altri momenti dell'anno. Ecco come orientarti.

### TUTTO L'ANNO

cefalo  
 mormora  
 nasello  
 occhiata  
 pagello  
 pescatrice  
 rombo  
 sanpietro  
 sgombro

### PRIMAVERA

dentice  
 gallinella  
 leccia  
 scampo  
 scorfano  
 spigola  
 sugarello

### ESTATE

aguglia  
 alice  
 gallinella  
 orata  
 ricciola  
 sarago  
 sardina  
 sogliola  
 spigola

### AUTUNNO

alalunga  
 alice  
 spigola  
 triglia  
 rombo chiodato  
 ricciola  
 gallinella  
 sarago

### INVERNO

pagello  
 palamita  
 polpo  
 rombo chiodato  
 sardina  
 seppia  
 triglia





### Scampo

È un crostaceo famoso per essere protagonista delle cene super chic! La sua carne è molto pregiata, per questo spesso lo si mangia **crudo come antipasto**.

Tra le altre cotture che lo vedono protagonista c'è quella alla **griglia**, al **forno** o al **vapore**.



### Gallinella

Da aprile fino alla fine dell'estate, la gallinella è una vera protagonista della cucina durante la bella stagione. È perfetta in tantissimi piatti diversi, soprattutto **zuppe** o **sughi** ricchi e saporiti.



### Sugarello

È un pesce azzurro molto economico, ricco di **omega-3** e di **calcio**. La sua carne è molto saporita ed è perfetta per un gran numero di cotture: **bollito**, **fritto** o al **cartoccio** mentre per i pesci più grandi è preferibile la cottura alla **griglia**.



### Leccia

Poco diffusa ma estremamente **versatile**: la leccia è un pesce la cui carne ricorda quella della **ricciola**. È ottima al **cartoccio**, al **forno** o per preparare un delizioso e delicato **ragù di mare**.



### Scorfano

Il nome è spesso associato a qualcosa di "brutto" ma la carne bianca di questo pesce è una bellezza! **Tenero e saporito**, lo scorfano dà il meglio di sé in sughi, zuppe o guazzetto. È ottimo anche accompagnato dal cous cous, come la ricetta tipica di Trapani insegna.



### Spigola (o branzino)

Ricca di **omega-3**, che aiuta a tenere sotto controllo il colesterolo. Provala al **vapore** o al **cartoccio** accompagnata da tante erbe aromatiche.



### Dentice

Apprezzato per le sue **carni magre, bianche e molto digeribili**, il dentice è un pesce dal sapore delicato perfetto per un gran numero di preparazioni. Da provare al **forno**, alla **brace** o al **cartoccio** con tante verdure di stagione.

## Filetti di sugarello imbottiti di pan speziato

Difficoltà bassa

Costo basso

Tempo di preparazione 15 min.

Tempo di cottura 20 min.

### INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 2 sugarelli di piccole dimensioni
- 4 cucchiaini di grissini integrali Despar spezzettati grossolanamente
- 1 rametto di timo fresco
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato
- 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar
- 1 cucchiaio di porro tritato
- Mezzo cucchiaino di buccia grattugiata di limone non trattato
- 1 cucchiaino di gomasio alle alghe

### PROCEDIMENTO

1. Eviscera i sugarelli, laval bene sotto acqua corrente e ricavane i 4 filetti.
2. Prepara la farcitura mescolando in una ciotola i grissini spezzettati, il timo sfogliato, il prezzemolo, il porro, la buccia di limone, il gomasio e infine tre cucchiaini di olio. Amalgama bene il tutto.
3. Stendi due filetti di sugarello su una leccarda ricoperta da carta forno lasciando la pelle a contatto con la carta stessa. Farcisci la parte superiore con il composto ottenuto e termina con gli altri due filetti.
4. Versa un filo d'olio in superficie e inforna a forno preriscaldato a 160 °C per 20 minuti.



# Le ricette di primavera



## Gratin di asparagi alla paprica

Difficoltà bassa  
Costo basso  
Tempo di preparazione 5 min.  
Tempo di cottura 30 min.

### INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 250 g di asparagi verdi
- 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar
- 2 cucchiaini di Parmigiano Reggiano Despar Premium grattugiato
- 2 cucchiaini di pangrattato (possibilmente integrale)
- 1 cucchiaino di paprica dolce Despar
- 1 cucchiaino di gomasio alle erbe

### PROCEDIMENTO

1. Lava bene gli asparagi, elimina la parte finale legnosa e tagliali a metà nel senso della lunghezza.
2. Adagiali in una pirofila da forno in maniera ordinata.
3. In una ciotola mescola il pangrattato con il Parmigiano, aggiungi anche il gomasio, la paprica e amalgama bene tutto.
4. Cospargi la superficie degli asparagi con il mix ottenuto e irrori con l'olio.
5. Riscalda il forno a 170 °C e cuoci per 30 minuti.

## Frullato di fragole, asparagi, carote e menta

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

### INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 1 carota Passo dopo Passo Despar
- 4 punte di asparago verde (oppure anche i gambi ben pelati e non legnosi)
- 6 fragole
- Una presa di semi di chia
- 1 foglia di menta fresca
- 4 cubetti di ghiaccio

### PROCEDIMENTO

1. Lava bene e monda le verdure e la frutta.
2. Taglia tutto a pezzettoni e inserisci nel frullatore assieme al ghiaccio, la foglia di menta e i semi di chia.
3. Aziona il frullatore e lascia in funzione sino a che tutti gli ingredienti non saranno ben amalgamati e frullati.

## Vellutata piccante di spinaci con chips di noci e Parmigiano

Difficoltà bassa  
Costo basso  
Tempo di preparazione 5 min.  
Tempo di cottura 15 min.

### INGREDIENTI PER 1 PERSONA




- 150 g di spinaci freschi Era Ora Despar
- 2 cucchiaini di Parmigiano Reggiano Despar Premium grattugiato
- 1 cucchiaino di noci Bio, Logico Despar ridotte in granella
- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar
- La punta di un cucchiaino di peperoncino in polvere Despar
- 1 bicchiere di brodo vegetale (o acqua)
- Un pizzico di sale marino integrale

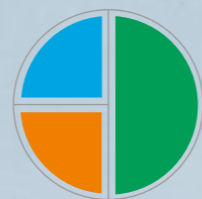
### PROCEDIMENTO

1. Cuoci a vapore gli spinaci per 10 minuti.
2. Inseriscili nel bicchiere del frullatore a immersione, aggiungendo il peperoncino, un mestolino di brodo vegetale, un pizzico di sale e l'olio. Frulla sino a ottenere un composto liscio e omogeneo, aggiungendo brodo per raggiungere la densità desiderata.
3. Disponi il Parmigiano in una padellina antiaderente, facendo uno strato omogeneo. Versa sopra la granella di noci e accendi il fuoco al minimo. Lascia cuocere sino a doratura (1 o 2 minuti), spegni il fuoco e lascia raffreddare.
4. Servi la vellutata con la cialda spezzettata.



#### 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



## Caesar sandwiches

*Panini integrali cotti a vapore ripieni di pollo, lattuga romana, Parmigiano Reggiano e salsa Caesar*

**Difficoltà** bassa

**Costo** basso

**Tempo di preparazione** 20 min.

+ 15 ore di lievitazione

**Tempo di cottura** 25 min.

### INGREDIENTI PER 8 PAGNOTTINE

- 250 g di farina integrale di grano tenero Bio, Logico Despar
- 100 g di farina tipo 1
- 100 g di acqua naturale
- 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar
- 1 cucchiaino di miele Despar Premium
- 2 g di lievito di birra fresco
- 2 cucchiaini rasi di sale marino integrale

### Ingredienti per la farcitura:

- 4 foglie di lattuga romana
- 80 g di fettine di petto di pollo Passo dopo Passo Despar
- 1 cucchiaio di scaglie di Parmigiano Reggiano Despar Premium
- Olio extra vergine di oliva q.b.

### Per la salsa Caesar:

- 4 cucchiaini di maionese
- 2 cucchiaini di senape di Digione
- 2 filetti di acciuga sott'olio Despar Premium
- Mezzo spicchio di aglio
- 3 cucchiaini di succo di limone Passo dopo Passo Despar
- Qualche ago di rosmarino tritato finemente
- Un pizzico di pepe nero macinato Despar

### PROCEDIMENTO

1. Mescola il lievito con l'acqua tiepida e scioglilo bene. Aggiungi la farina tipo 1 e forma una pastella liquida. Copri e lascia riposare per 2 ore.
2. Trascorso il tempo, forma una fontana con la farina integrale, aggiungi al centro il pizzico di sale, l'olio e il miele. Aggiungi anche la pastella e inizia a impastare.
3. Una volta che avrai ottenuto un impasto uniforme, riponilo in un contenitore abbastanza largo, copri con un canovaccio e lascia lievitare per 12 ore a temperatura non superiore a 20 °C.
4. Trascorso il tempo dividi l'impasto in pagnottine e lascia lievitare per altri 30 minuti.
5. Cuoci a vapore per 25 minuti circa.
6. Nel frattempo prepara la farcitura: cuoci il pollo in padella con un filo d'olio a fuoco basso e taglialo a striscioline.
7. Lava la lattuga e tagliala grossolanamente. Prepara la salsa Caesar mettendo in un mixer tutti gli ingredienti previsti.
8. Taglia a metà le pagnottine e farciscile con la lattuga, il pollo, le scaglie di Parmigiano e con la salsa Caesar.



## Tacchino aromatico in insalata di mele, sedano, lattuga e salsa di Kefir alle olive con crostini al curry

**Difficoltà** bassa

**Costo** basso

**Tempo di preparazione** 10 min.

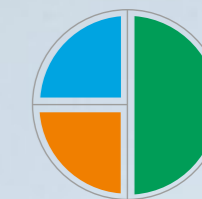
**Tempo di cottura** 25 min.

### INGREDIENTI PER 1 INSALATA UNICA

- 100 g di fesa di tacchino Passo dopo Passo Despar
- Mezza mela Passo dopo Passo Despar
- 80 g di lattuga
- 1 gamba di sedano
- 4 fragole
- 2 cucchiaini di kefir
- 2 cucchiaini di yogurt greco Despar
- 1 cucchiaino di gomasio alle erbe
- 1 cucchiaio di olive taggiasche denocciolate Despar Premium
- La punta di un cucchiaino di curry in polvere
- 80 g di pane integrale raffermo a dadini

### PROCEDIMENTO

1. Cuoci a vapore la fesa di tacchino per 20 minuti, lasciala raffreddare e sfilacciala. Tieni da parte.
2. Taglia la mela a fettine in quarti, la gamba di sedano a fettine sottili. Lava bene la lattuga.
3. In una ciotola mescola il kefir con lo yogurt greco, con il gomasio e con le olive tritate finemente.
4. Tosta in padella a fuoco basso il pane tagliato aggiungendovi il curry.
5. Inizia a comporre l'insalata mescolando prima il tacchino con il sedano e parte di salsa di kefir. Adagia la lattuga e le fette di mela su una insalatiera, metti al centro il tacchino condito, ultima con i crostini e la salsa rimanente.







*Speciale  
Pasqua*

*antipasto*

*Carpaccio di manzo  
con maionese di mele*

*Cheesecake di asparagi  
e uova di quaglia*

*primo*

*Risotto alle mele, taleggio e timo*

*Gnocchi di ricotta con sauté di carciofi,  
e fiori di zucca*

*secondo*

*Arrosto di vitello con cuore di spinaci  
e salsa alle mandorle*

*dolce*

*Strudel di ciliegie e mele*





## CARPACCIO DI MANZO CON MAIONESE DI MELE

Difficoltà bassa ~ Costo medio ~ Tempo di preparazione 15 min. ~ Tempo di cottura /

### Ingredienti per 4 persone

- 160 g di carpaccio di manzo
- 4 manciate di misticanza
- 2 mele
- 4 cucchiaini di semi di zucca
- 2 cucchiaini di senape di Digione
- 8 cucchiaini di olio extra vergine di oliva per la maionese più 4 cucchiaini per il condimento
- 1 cucchiaino di succo di limone
- Qualche fiore commestibile (a piacere)
- Una macinata di pepe nero
- Un pizzico di sale marino integrale

1. Prepara la maionese di mele: taglia a dadini una mela e inseriscila nel bicchiere del frullatore a immersione, poi aggiungi la senape. Inizia a frullare e aggiungi l'olio a filo. Continua sino a ottenere un composto denso e omogeneo.
2. Taglia a fiammifero la mela rimasta e mettila in una ciotola assieme alla misticanza, i fiori e i semi di zucca. Condisci con olio, qualche goccia di limone, un pizzico di sale e di pepe.
3. Adagia sul piatto l'insalata, sistema le fettine di carpaccio e versa la maionese di mele.



## CHEESECAKE DI ASPARAGI E UOVA DI QUAGLIA

Difficoltà bassa ~ Costo basso ~ Tempo di preparazione 15 min. ~ Tempo di cottura 50 min.

### Ingredienti per 4 persone

- 20 asparagi verdi
- 16 uova di quaglia
- 250 g di ricotta
- 2 cucchiaini di erba cipollina tritata
- 2 cucchiaini di gomasio alle erbe
- 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- Una macinata di pepe nero

1. Lava e priva gli asparagi della parte legnosa, poi mettili a cuocere a vapore per 20 minuti. Sfrutta l'acqua di bollitura per cuocere metà delle uova di quaglia previste per 8 minuti.
2. Una volta cotti gli asparagi, tagliali a tocchetti e frullali assieme alla ricotta, due uova di quaglia e un cucchiaino di gomasio.
3. Priva le uova sode di quaglia del guscio, in una ciotola riducile in poltiglia con una forchetta e aggiungi il rimanente gomasio.
4. Aiutati con un coppapasta per conferire la forma rotonda alle cheesecake, partendo dalle uova sbriciolate e continuando con la farcia ottenuta di asparagi e ricotta.
5. Cuoci in forno per 25 minuti a 160 °C. In alternativa puoi utilizzare anche degli stampini da muffins che andrai a sformare una volta cotti e leggermente raffreddati.
6. Cuoci gli altri ovetti di quaglia all'occhio di bue e servili posizionandoli come cappello di ogni cheesecake. Per ultimo dà un giro d'olio, cospargi con erba cipollina e macina un po' di pepe nero.



## RISOTTO ALLE MELE, TALEGGIO E TIMO

Difficoltà bassa ~ Costo basso ~ Tempo di preparazione 5 min. ~ Tempo di cottura 20 min.

### Ingredienti per 4 persone

- 320 g di riso semi integrale
- 120 g di taleggio
- 2 mele
- 4 rametti di timo fresco
- 4 cucchiaino di scalogno tritato
- 4 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
- Brodo vegetale q.b.
- Una macinata di pepe nero
- Un pizzico di sale marino integrale

1. Versa l'olio in una casseruola a bordi alti. Aggiungi 4 cucchiaini di brodo vegetale e lo scalogno tritato. Accendi il fuoco al minimo della potenza e lascia appassire per 2 minuti.
2. Aggiungi il riso, tosta mescolando per un minuto, sempre a fuoco lento. Inizia a versare il brodo poco alla volta.
3. A metà cottura, dopo circa 8 minuti, aggiungi la mela tagliata a dadini e il timo sfogliato.
4. Continua la cottura aggiungendo brodo e mescolando.
5. A fine cottura, dopo circa 15 minuti, manteca con il taleggio, assaggia e aggiusta di sale.



## GNOCCHI DI RICOTTA CON SAUTÈ DI CARCIOFI E FIORI DI ZUCCA

Difficoltà bassa ~ Costo basso ~ Tempo di preparazione 15 min. ~ Tempo di cottura 20 min.

### Ingredienti per 4 persone

- 250 g di ricotta
- 4 tuorli d'uovo
- 40 g di Grana Padano grattugiato
- Una grattugiata di noce moscata
- 4 cucchiaini di pane grattugiato
- 4 cucchiaini di farina integrale di grano tenero

### Per il sugo

- 4 carciofi
- 12 fiori di zucca
- 4 cucchiaini di cipolla rossa tritata
- 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- 4 cucchiaini di gomasio alle erbe
- Una macinata di pepe nero
- Succo di limone q.b.

1. Per il sugo monda i carciofi, privali della barba centrale, affettali sottili e versa qualche goccia di limone perché non anneriscano. Lava anche i fiori di zucca, privali del pistillo e tagliali a striscioline.
2. In una padella versa un filo d'olio, la cipolla rossa e i carciofi. Versa anche un mestolino d'acqua e cuoci a fuoco lento per 15 minuti. Aggiungi poi il gomasio e il pepe, mescola e tieni da parte. Quando mancano 2 minuti alla cottura aggiungi i fiori di zucca.
3. Prepara l'impasto degli gnocchi: setaccia con un colino la ricotta, aggiungi i tuorli d'uovo, la noce moscata, il pane grattugiato, la farina e il formaggio grattugiato. Amalgama tutto con una forchetta.
4. Porta a bollire una pentola d'acqua leggermente salata, preleva con un cucchiaino dell'impasto e con l'aiuto di un secondo cucchiaino tuffalo nell'acqua. Continua fino a esaurire l'impasto e, una volta che affiorano in superficie, raccoglili con una schiumarola.
5. Lasciali insaporire nel sugo qualche istante a fuoco lento e servi.



## ARROSTO DI VITELLO CON CUORE DI SPINACI E SALSA ALLE MANDORLE

Difficoltà media ~ Costo medio ~ Tempo di preparazione 15 min. ~ Tempo di cottura 70 min.

### Ingredienti per 4 persone

- 800 g di fesa di vitello
- 500 g di spinaci
- Mezza cipolla bianca
- Mezzo bicchiere di vino bianco secco
- Mezzo limone non trattato
- 2 cucchiaini di granella di mandorle
- 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- Un pizzico di sale marino integrale
- Un pizzico di pepe nero

1. In una padella riunisci la cipolla, l'olio, 1/3 di bicchiere di acqua e gli spinaci. Lascia appassire a fuoco lento per 5 minuti. Trascorso il tempo spegni il fuoco, aggiungi la granella di mandorle, un cucchiaino di scorza grattugiata di limone e mescola il tutto.
2. Taglia la fesa di vitello in modo da ottenere una fetta unica bella larga e che abbia uno spessore omogeneo. Battila bene con un batticarne e condisci con il succo del mezzo limone, sale e pepe.
3. Distribuisci il ripieno di spinaci e mandorle (tenendone da parte 2 cucchiaini), arrotola la carne e chiudi con lo spago da cucina.
4. Sigilla su tutti i lati il rotolo di vitello in una padella antiaderente, poi aggiungi il vino bianco e lascia sfumare.
5. Trasferisci il rotolo in una pirofila da forno, aggiungi anche un filo d'olio e cuoci a forno preriscaldato per 60 minuti a 170 °C.
6. Trascorso il tempo, lascia raffreddare, leva lo spago e taglia a fettine. Servi il vitello con la crema di spinaci che otterrai frullando con un frullatore a immersione gli spinaci tenuti da parte.



## STRUDEL DI CILIEGIE E MELE

Difficoltà alta ~ Costo media ~ Tempo di preparazione 20 min. ~ Tempo di cottura 35 min.

### Ingredienti per 4 persone

- 100 g di farina integrale di grano tenero
- 90 g di farina tipo 1
- 50 g di burro da centrifuga morbido
- 1 uovo
- 1 cucchiaino di miele

### Per la farcitura

- 3 mele Renette tagliate a dadini
- 100 g di ciliegie denocciolate
- 2 cucchiaini di miele
- 70 g di pinoli
- 70 g di uvetta
- 3 cucchiaini di pane grattugiato
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- Gelato al fior di latte q.b.

1. Forma una fontana con le farine miscelate, al centro versa 3 cucchiaini di acqua tiepida, l'uovo, il burro, il miele e amalgama piano. Una volta che l'impasto prende consistenza, impasta e prosegui per 10 minuti. Copri con la pellicola da cucina e lascia riposare in frigo.
2. Ammolla l'uvetta in acqua tiepida. Cuoci le mele in una padella per 4 minuti a fuoco lento con 2 cucchiaini d'acqua e il miele.
3. Trascorso il tempo, versale in una ciotola e aggiungi le ciliegie, i pinoli, l'uvetta sgocciolata, la cannella e il pane grattugiato. Amalgama tutto.
4. Preleva la pasta dal frigo e tirala prima con le mani, poi con il matterello fino allo spessore di 3 mm circa.
5. Posiziona l'impasto sopra un foglio di carta da forno. Rifila i bordi in modo da ottenere un ampio rettangolo. Versa il ripieno al centro e richiudi a formare un salame leggermente appiattito. Trasferisci lo strudel su una leccarda aiutandoti con la carta da forno. Cuoci in forno preriscaldato a 170 °C per 30 minuti.
6. Servi tagliato a fette e accompagnato con del gelato al fior di latte.

## lista della spesa per il tuo menu di Pasqua

Ti è piaciuto il menu di Pasqua proposto per te dal nostro chef Stefano Polato? Allora non ti resta che recarti nel tuo punto vendita di fiducia Despar, Eurospar o Interspar e acquistare gli ingredienti necessari. Qui sotto per te la lista completa!

### PASTA, CEREALI E FARINE

- Farina integrale di grano tenero Bio,Logico Despar
- Farina tipo 1
- Riso semi integrale
- Pane grattugiato (preferibilmente integrale)

### ORTOFRUTTA

- Misticanza Era Ora Despar
- Carciofi
- Fiori di zucca
- Cipolla rossa
- Timo fresco
- Erba cipollina
- Scalogno
- Spinaci
- Cipolla bianca Passo dopo Passo Despar
- Asparagi verdi
- Mele Passo dopo Passo Despar
- Ciliegie
- Limone non trattato
- Granella di mandorle
- Pinoli Bio,Logico Despar
- Uvetta Bio,Logico Despar
- Fiori commestibili
- Semi di zucca Despar Vital

### MACELLERIA

- Carpaccio di manzo
- Fesa di vitello

### FRESCHI

- Ricotta Bio,Logico Despar
- Grana Padano Despar
- Taleggio Despar Premium
- Burro da centrifuga

### CONDIMENTI

- Olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Pepe nero Despar
- Sale marino integrale
- Senape di Digione
- Gomasio alle erbe
- Cannella in polvere Despar

### ALTRO

- Vino bianco secco Despar
- Uovo Passo dopo Passo Despar
- Miele Despar Premium
- Uova di quaglia
- Noce moscata
- Brodo vegetale



*Ti auguriamo una Pasqua  
dolce, felice  
e profumata  
di primavera*

*Gruppo Fiorino*

# Scelti per te da Di Vita magazine

## S

ugli scaffali dei nostri punti vendita ci sono prodotti delle nostre linee a marchio che sono più di quel che sembra.

Sono prodotti in cui mettiamo tutto il nostro impegno, dietro ai quali c'è un pensiero profondo, c'è la volontà di dare ascolto ai tuoi bisogni e di dar loro forma.

Qui ne abbiamo scelti per te 4 che ci piacciono particolarmente.



## UOVA FRESCHE SCELTA VERDE BIO, LOGICO DESPAR

### Ci piace perché...

- ✓ Sono un perfetto alimento proteico (1 uovo contiene 6 g di proteine) e, quando hai poco tempo per preparare i tuoi pasti, sono la soluzione ideale.
- ✓ In cucina si prestano a mille preparazioni e ricette, dalla colazione ai pasti principali.
- ✓ Sono biologiche perché le galline si nutrono di mangimi bio.
- ✓ Provengono da galline libere di razzolare nel loro ambiente.



## HUMMUS DI CECI BIO DESPAR VEGGIE

### Ci piace perché...

- ✓ È pratico e già pronto per essere consumato da solo o per accompagnare verdure in pinzimonio e pane integrale.
- ✓ È fonte di proteine vegetali: un'idea perfetta quando non hai tempo di metterti ai fornelli.
- ✓ 6 ingredienti su 9 con cui è preparato sono di origine biologica.
- ✓ Grazie all'alto contenuto di fibre ha un alto potere saziante.



## CIPOLLE PASSO DOPO PASSO DESPAR

### Ci piace perché...

- ✓ Fanno bene alla natura perché il loro sacchetto di carta e bioplastica è 100% sostenibile e completamente compostabile.
- ✓ Provengono da filiera certificata. Dalla selezione di piante e sementi coltivate solo nelle zone a maggior vocazione, all'uso del metodo della lotta integrata, per ridurre al minimo l'uso di antiparassitari e trattamenti chimici, ai costanti controlli in campo: qualità e sicurezza Passo dopo Passo Despar.



## PIADINA INTEGRALE SCELTA VERDE BIO, LOGICO DESPAR

### Ci piace perché...

- ✓ È preparata con pochissimi ingredienti.
- ✓ Non contiene strutto, ricco di grassi saturi, ma olio di semi di girasole, fonte di vitamina E dalle proprietà antiossidanti.
- ✓ È un'alternativa golosa per un pasto veloce. Farcita o accompagnata nel piatto con tanta verdura e proteine (dal pollo, alle uova, ai legumi e così via) diventa un pasto completo.





Scelta Verde

## Il gusto del biologico, fetta dopo fetta

Tutto il buono del bio è racchiuso nei **salumi Scelta Verde Bio, Logico Despar**. Disponibili in pratiche confezioni salvafreschezza, il **prosciutto crudo stagionato**, il **prosciutto cotto alta qualità**, la **bresaola punta d'anca** e la **fesa di tacchino al forno** della linea Scelta Verde Bio, Logico Despar ti assicurano il gusto della buona salumeria italiana e provengono da allevamenti in cui gli animali sono nutriti con **mangimi biologici**.



[www.desparitalia.it](http://www.desparitalia.it)



STORIE SPECIALI

—  
La tua sfida quotidiana  
è rinnovarti,  
rinnovare ed educare  
il prossimo a farlo

# Mangiar sano: una buona abitudine



Testi

**Michela Caputo**  
Scrittrice di libri per bambini

Ogni giorno chiediamo ai più piccoli di ascoltare tutto quello che abbiamo da insegnare loro.

Li colmiamo di informazioni, a scuola e a casa, li coinvolgiamo nelle più diverse esperienze e attività e dimentichiamo, forse troppo spesso, che tante cose i bambini già le sanno.

Le sanno perché ci osservano da quando sono nati; le sanno perché vedono il mondo da prospettive che noi nemmeno prevediamo. Ed ecco che **anche l'educazione alimentare, concetto così "adulto", trova una voce nuova se raccontato in un'intervista a un bambino di 10 anni, Tommaso**, che, con la naturalezza del suo sapere, ci ricorda come nell'educare anche noi adulti possiamo metterci dalla parte di chi ha ancora qualcosa da imparare.



“

**Che cos'è una buona abitudine per te, Tommaso?**

**Una buona abitudine è quando ogni giorno fai una cosa che poi si prolunga per il resto della tua vita.**

È come mangiare bene, nel senso che ogni giorno mangi una mela, bevi, adotta la giusta alimentazione, ecc. Poi devi fare movimento, perché così ti tieni in forma, e devi fare tante altre cose, come giocare. Una cattiva abitudine, invece, è una cosa che non bisogna ripetere.

**E le tue buone abitudini?**

Io spesso faccio sport con mio papà e la mia mamma, perché mi serve per diventare più forte. Poi ogni giorno bevo quasi quattro bottigliette di acqua e mi piacciono tanti cibi diversi: anche mangiare la verdura, tipo i broccoli e l'insalata. L'insalata la mangio quasi ogni sera. Metto un po' di tonno, un po' di mais, metto l'insalata e metto... un'altra cosa che non mi ricordo più.

**Quindi mangiare sano, ma anche il gioco e l'attività fisica.**

Sì, ma non il sabato e la domenica perché a volte andiamo al mare. Anche la settimana prossima, forse, andiamo al mare. Sabato scorso, invece, siamo andati in montagna, ad Asiago, e c'era un sacco di neve: abbiamo fatto i pupazzi, abbiamo fatto la lotta di palle di neve. È molto bello, mi diverto tanto. **Buona abitudine è che siamo**

**sempre insieme, tutti i giorni, e facciamo un sacco di cose.** A me piace molto stare in famiglia.

**Credi che mangiare sano sia importante per i bambini?**

Secondo me sì. Io mangio perché mi piace, e serve mangiare bene perché ti aiuta a crescere, a diventare grande e a rinforzarti. Non qualunque cosa però, a volte il cibo può avere...delle cose dentro, gli ingredienti, che non fanno bene al nostro corpo. Mia nonna, quando vado a mangiare da lei, mi dice sempre: "Mangia più frutta, mangia più verdura!" e io mi metto a ridere quando me lo dice, ma **ci penso ogni giorno.**

**E, secondo te, la nonna ha ragione?**

Credo di sì, perché se mangi bene stai bene con il tuo corpo. Cioè puoi stare bene anche con te stesso, nel senso che...puoi fare tante cose che senza non potevi fare. Se mangi male, staresti male e quindi saresti triste. Se mangi bene ti aiuta a tirarti su. Accetti quello che sei: se sei un pesce accetti che sei un pesce, se sei un bruco accetti che sei un bruco. **Accetti te stesso come sei e ti aiuta a...essere più felice.**

**E cosa, invece, diresti tu agli adulti sull'alimentazione dei bambini?**

Io direi "Dovete aiutare i vostri bambini perché se fanno una **buona alimentazione è meglio per loro ed è meglio anche per gli adulti.** Dovete fare come la mia maestra, che porta sempre verdura e frutta a scuola e **far conoscere le piante, come nascono, dove stanno bene, il loro ambiente:** se muoiono al freddo o stanno meglio al caldo, perché, andando avanti con i mesi, si piantano piante diverse e alberi diversi." Io vorrei imparare tutto sulle piante alimentari e anche sulle piante selvatiche.

Grazie Tommaso.

”

*L'esperto consiglia*

## Dedichiamo cura, dedichiamo tempo

Testi **Luciano Franceschi**  
pedagogo e formatore CEMEA



Tommaso si trova tra due contesti in dialogo tra loro. In famiglia e a scuola, gli atteggiamenti positivi degli adulti, lo aiutano a elaborare personali teorie sullo star bene: riesce a possedere conoscenze e fare esperienze. Quando parliamo di mangiare verdura e frutta non sempre, però, il successo è garantito. Ciò che tu, genitore e educatore, puoi fare quindi è mantenerti in alcuni atteggiamenti e pratiche:

- **Dai buon esempio.** Se mangi verdura e frutta prosegui in quella funzione di punto di riferimento che hai per i tuoi bambini. Mostra che ti prendi cura di te prima di tutto.

- **Evita pressioni e costrizioni.** Offri persuasioni alimentari, non parole. Variazioni di cibi, colori, sorprese vegetali stimolano la curiosità e sono la miglior persuasione possibile. Non arrenderti alle prime sconfitte: il cambiamento agisce anche per canali sotterranei e talvolta per coincidenze.

- **Prepara assieme ai bambini il momento del pasto.** Si cucina assieme ma c'è anche fare la spesa, scegliere un prodotto, il "proviamo questo?", pulire, tagliare, impiattare, preparare una salsa o il pinzimonio.

- **Regala tempo.** Le azioni di preparazione sono un tempo di trasmissione di buone abitudini e di ascolto. Mentre le mani lavorano, la mente e lo spirito sono più leggeri e il raccontare viene naturale e generoso. Il tempo "dedicato" è essenziale per crescere un bambino. È un regalo che fai anche a te stesso.

*Mangiare è un atto quotidiano e ogni giorno abbiamo questa possibilità di "incontrare" i nostri figli. Per essere un'azione educativa, non può avere una sola direzione, deve restare un atto libero. Come diceva una vecchia canzone, la libertà chiama la partecipazione.*





TANTO GUSTO  
PIÙ LEGGEREZZA



UNA RICETTA CON LA RICOTTA  
PER LA PRIMAVERA

MUFFIN ALLA RICOTTA E MELE



- Ingredienti per 8 persone**
- 150 g di polpa grattugiata di mele
  - 130 g di ricotta
  - 130 g di farina integrale di grano tenero
  - 80 g di latte intero
  - 40 g di olio extra vergine di oliva
  - 1 uovo
  - 2 cucchiai di frutta secca mista
  - 1 cucchiaio di miele di castagno
  - 1 cucchiaio di cannella in polvere
  - 8 g bustina di lievito per dolci

- Procedimento**
1. Mescola in una ciotola tutti gli ingredienti secchi: farina, lievito, frutta secca tritata e cannella.
  2. In un'altra ciotola riunisci ricotta, uovo, olio, miele e latte.
  3. Aggiungi al secondo composto la mela grattugiata, quindi unisci tutto agli ingredienti secchi mescolando bene.
  4. Riempi gli stampini da muffin con l'impasto fino a un centimetro dal bordo.
  5. Inforna a 170° C in modalità statica per 25 minuti (fai la prova dello stuzzicadenti e prolunga la cottura per qualche minuto se l'impasto risultasse umido).
  6. Lascia raffreddare prima di togliere dagli stampini.

Ricetta by Casa di vita

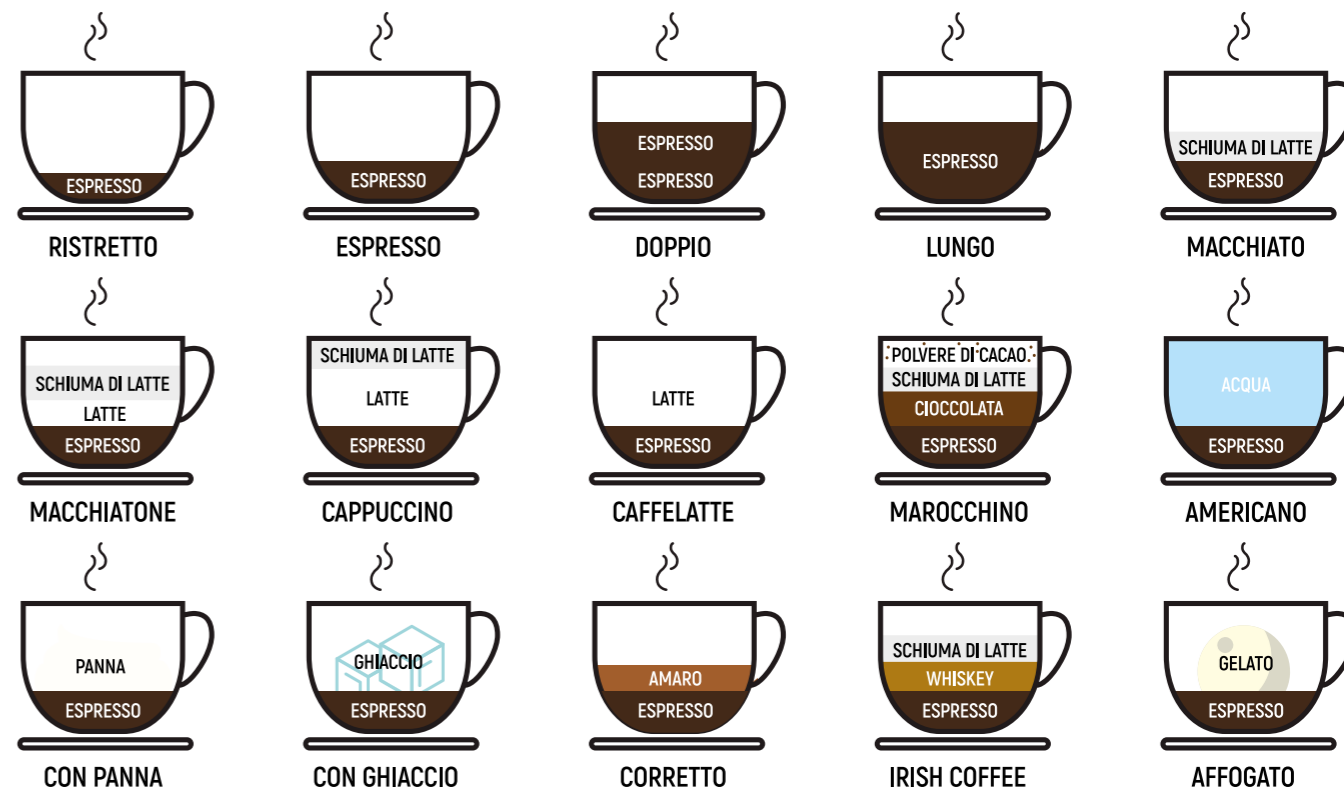
Barbera™  
dal 1870

CAFFÈ BARBERA  
QUALITÀ ITALIANA  
NEL MONDO DAL 1870



QUANTI MODI DI DIRE CAFFÈ!

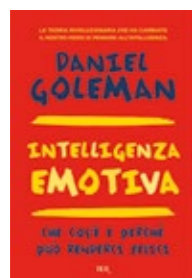
Ristretto, lungo, macchiato...esistono tantissimi modi per preparare il caffè.  
Noi ne abbiamo trovati ben 15, provali tutti!



# Le letture consigliate



Inquadra il QR CODE e prenota il tuo libro direttamente su [bookstore.despar.it](http://bookstore.despar.it)



## Intelligenza emotiva di Daniel Goleman BUR

Intelligenza non significa soltanto essere bravi in matematica o saper memorizzare tante informazioni in poco tempo. Essere intelligenti vuol dire anche essere attenti agli altri, praticare l'autocontrollo e porre l'accento sull'empatia. In questo libro Goleman esplora l'intelligenza emotiva, per aiutarti a guidare le tue emozioni e sfruttarle per raggiungere i risultati migliori.



## Chi ha spostato il mio formaggio? di Spencer Johnson Sperling & Kupfer

Una storia all'apparenza infantile: due topolini e due gnomi vivono in un Labirinto e sono alla ricerca di un Formaggio che li possa saziare e rendere felici. Dietro una trama così semplice si nasconde una grande metafora che racconta le difficoltà del cambiamento e come sia possibile avere successo fronteggiando la vita con coraggio e senza stress.



## Il codice dell'anima di James Hillman Gli Adelphi

Ognuno, secondo il mito di Er di Platone, nasce accompagnato da un daimon, un demone che indica qual è il proprio destino. In questo libro Hillman riprende questa storia e la usa per interpretare le vite di tantissimi personaggi famosi: attori, scrittori, registi e persino personalità centrali della storia moderna. Un libro per riscoprire qual è la tua vera vocazione.



## I frutti della terra di F. Guiraud e J. Nuouvion Gallucci Edizioni

La natura ci offre tutto ciò di cui abbiamo bisogno per stare bene ogni giorno. Ma come possiamo apprezzare i meravigliosi doni della terra senza conoscerli davvero? Un libro da sfogliare insieme, in famiglia, per leggere tante storie, curiosità, giochi di parole e scoprire cosa c'è nel cuore della verdura e della frutta.  
Età di lettura: dai 9 anni.



# VERDURA E FRUTTA DI PRIMAVERA

Quale verdura e frutta acquistare in primavera? **Ritaglia questa pratica tabella**, appendila in cucina o portala con te quando vai al supermercato: così la lista stagionale della spesa all'ortofrutta è già fatta!

	PROPRIETÀ BENEFICHE	CONSIGLI IN CUCINA
 <b>ASPARAGO</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>È ricco di inulina, una fibra che favorisce la crescita di un microbiota favorevole: così il tuo <b>intestino</b> è felice!</li> <li>Una porzione da 200 g fornisce più della metà del fabbisogno giornaliero di vitamina K, indispensabile per la normale <b>coagulazione del sangue</b>.</li> </ol>	È fantastico anche <b>crudo</b> : gustalo tagliato a fettine sottilissime e marinato per 30 minuti con olio, succo di limone ed erbe aromatiche a piacere.
 <b>CAROTA</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>È una miniera di carotenoidi precursori della vitamina A, necessaria per <b>vista, pelle, ossa</b> e per il <b>sistema immunitario</b>.</li> <li>Il buon contenuto di potassio la rende un'alleata per la pressione arteriosa e la <b>salute del cuore</b>.</li> </ol>	Conferisce colore e sapore naturalmente dolce ai tuoi <b>estratti e centrifugati</b> . La purea di carota può essere utilizzata <b>per dolcificare</b> torte e biscotti al posto dello zucchero.
 <b>LATTUGA</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Contiene quercetina in gran quantità, una molecola amica del <b>cuore</b>.</li> <li>È utile in <b>gravidanza</b> perché ricca di acido folico che favorisce lo sviluppo corretto del bambino.</li> </ol>	L'hai mai provata in una <b>vellutata</b> ? Cuocila a vapore e poi frullala con del brodo vegetale. Ottima anche per freschi <b>involtini</b> o per un <b>pesto</b> originale.
 <b>CIPOLLA</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ti dona allicina e quercetina, due molecole che contribuiscono al <b>benessere del cuore</b>.</li> <li>È una grandissima amica dell'<b>intestino</b> perché contiene la fibra inulina in ottime quantità.</li> </ol>	È la regina dei soffritti ma occhio all'olio! Cuocila a <b>bassa temperatura</b> per evitare di perdere per strada tutte le sue magnifiche proprietà.
 <b>RUCOLA</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Contiene provitamina A, necessaria per il buon funzionamento della <b>vista</b>.</li> <li>Il suo buon contenuto di calcio è utile per la <b>salute delle ossa</b>.</li> </ol>	Provala, in sostituzione del basilico, per fare un <b>pesto</b> alternativo con olio extra vergine di oliva e mandorle.
 <b>CARCIOFO</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Una porzione (200 g) soddisfa la metà del quantitativo di <b> fibre </b> giornaliero raccomandato: il tuo intestino ne sarà felice!</li> <li>È una buona fonte di potassio, elemento amico della <b>salute cardiovascolare</b>.</li> </ol>	Non solo cotto: gustalo tagliato finemente e mangiato <b>crudo</b> in insalata, condito con del succo di arancia o limone, accompagnato con frutta secca e fresca.
 <b>RAVANELLO</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>È un alleato prezioso della tua salute poiché interviene nella regolazione della <b>pressione arteriosa</b>.</li> <li>Grazie ai suoi flavonoidi, ti aiuta a tenere a bada i <b>radicali liberi</b> che sono all'origine dell'invecchiamento cellulare.</li> </ol>	Fresco e pungente è un protagonista delle <b>insalate</b> primaverili. Del ravanello siamo abituati a mangiare la radice, ma anche le <b>foglie</b> sono buone in insalata o nelle zuppe.
 <b>FRAGOLA</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Una porzione di fragole riesce a soddisfare la quasi totalità del fabbisogno di vitamina C che stimola le <b>difese immunitarie</b> e facilita l'<b>assorbimento del ferro</b>.</li> <li>È rossa perché contiene antocianine che hanno <b>virtù antiossidanti e antinfiammatorie</b>.</li> </ol>	Riesce a dare vivacità a <b>piatti dolci e salati</b> . Per esempio, abbinala all'asparago e sperimenta un nuovo sapore.





## L'eccellenza della frutta, sorso dopo sorso

Con **Despar Premium** vivi un'esperienza unica di gusto dove **la grande protagonista è la frutta** in tutta la sua bontà. Lasciati stupire dal Nettare di Mirtillo Nero Selvatico senza zuccheri aggiunti Despar Premium: il suo contenuto medio di 450 bacche di mirtillo nero ti regala un sapore intenso naturalmente dolce. Prova anche la bevanda ai Frutti Rossi e Zenzero, il Nettare di Mirtillo Rosso Selvatico, il Nettare di Melagrana e il Nettare di Mirtillo Nero Selvatico Despar Premium.



[www.desparitalia.it](http://www.desparitalia.it)