

SETTEMBRE 2018
www.casadivita.it



magazine

Nuove alleanze per crescere

TRIMESTRALE DI ATTUALITÀ E BENESSERE • N° 37 • ANNO 10 • SETTEMBRE 2018 • COPIA OMAGGIO



COPERTINA
DA COLLEZIONE
ILLUSTRATA DA
LUCA MORGANTI
PER DESPAR





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



Note dal Direttore Generale

"Il distributore deve ricordarsi che il cibo non è tutto uguale, e che guadagni e margini vanno certamente gestiti ma sono meno importanti rispetto alla salute delle persone. Se ognuno fa la sua parte, se ognuno si assume le sue responsabilità, la nuova alleanza rappresenta una grande opportunità per dare vita a più salute e a un modello di sviluppo più sostenibile."

Sono le parole con cui il Dr. Filippo Ongaro chiude il suo articolo a pag. 8 di questo numero del magazine. Sono parole che fanno riflettere e che accogliamo con grande apertura perché raccontano l'**evoluzione del supermercato** a cui aspiriamo.

Infatti, essere convenienti non basta più, oggi come azienda serve andare oltre, occorre essere utili, portare innovazione, ispirare e soprattutto essere consapevoli che bisogna cambiare approccio: non parliamo più di consumatori perché al centro ci sono le **persone** di cui prendersi cura, con le loro storie, le loro passioni e i loro sogni.

È da questi presupposti che nasce, ormai 10 anni fa, il **Di Vita magazine**. Perché dedicare una rivista agli stili di vita sani? Perché ci sentiamo responsabili nei confronti di tutte le persone che fanno la spesa nei nostri punti vendita e, per questo, abbiamo pensato a uno strumento gratuito per guidare chiunque senta il bisogno di migliorarsi nel suo percorso di crescita personale.

Nel mettere in atto ogni giorno queste e altre iniziative facciamo riferimento alla più importante fonte d'ispirazione per noi: **tu**. Ci poniamo in **ascolto** dei tuoi bisogni per cercare di dar loro risposta. Che sia con il prezzo, con i prodotti del territorio, con i consigli su come migliorare lo stile di vita, con il sostegno al territorio...l'importante è portare il nostro contributo per **essere la scelta migliore, ogni giorno**.

Lucio Fochesato
Despar Italia

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

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

CHI SIAMO

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

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



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



22



6



36



28



10



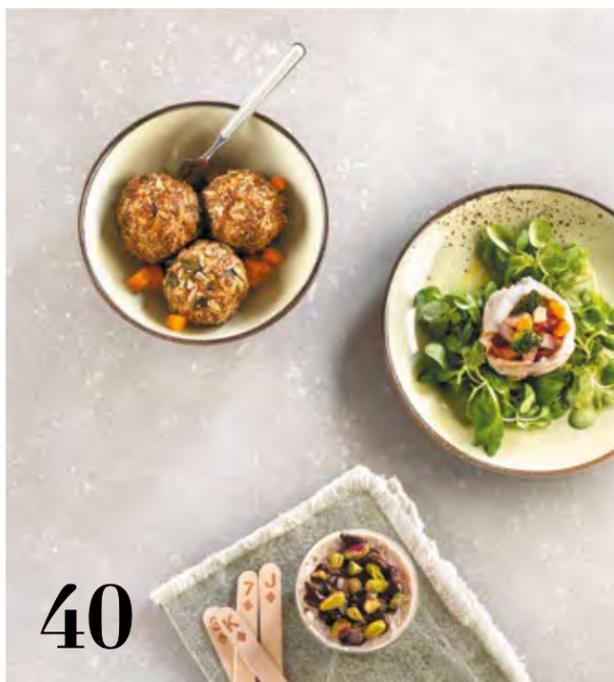
14



44



32



40



38

4 5 COSE CHE QUESTO NUMERO MI INSEGNERÀ

Crescita personale

- 6 ALLEARSI È SAPER DONARE
- 8 LA NUOVA ALLEANZA: IL CIBO COME VEICOLO DI SALUTE
- 10 IL CONTO CORRENTE DELLA FIDUCIA
- 12 INSIEME È MEGLIO

Storie speciali

- 14 STORIE DI COMUNITÀ IN UNA SCATOLA DI LATTA
- 15 LA STORIA DI MELISSA
- 16 PER FARE TUTTO CI VUOLE UNIONE

Cibo di vita

- 18 NUTRIENTI, L'UNIONE FA LA FORZA (LA TUA)
- 20 WHAT I EAT IN A DAY
- 22 LA VITA HA UN SAPORE TUTTO NUOVO CON LE SPEZIE
- 24 VERDURE: LA COTTURA CHE FA LA DIFFERENZA
- 26 IL PIANO SETTIMANALE DELL'AUTUNNO
- 28 RICETTE

Il nostro impegno

- 44 LA SOLIDARIETÀ IN UN GUSCIO DI NOCE
- 46 DESPAR E S.S.D. CAMARO 1969: INSIEME PER IL TERRITORIO
- 48 GOLD FOR KIDS - DESPAR PER FONDAZIONE UMBERTO VERONESI

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

Questo Di Vita magazine
 appartiene a:

.....

5 COSE CHE QUESTO NUMERO MI INSEGNERÀ

2

LE RELAZIONI PROFICUE SI FONDANO SULLA FIDUCIA

Mi impegno per creare legami basati sulla fiducia facendo sì che gli altri possano fidarsi di me. Quindi parlo con trasparenza, faccio in modo di mantenere le promesse e, davanti agli errori, cerco di aggiustare le cose con responsabilità.

4

FACCIO DEL CIBO IL MIO NUOVO ALLEATO

La mia crescita come persona passa anche attraverso un rapporto evoluto con il cibo che così, da semplice compenso alle mie frustrazioni e tristezze, diventa un alleato per mantenermi in salute più a lungo. Posso stipulare questa nuova alleanza con il cibo se mi metto in gioco con coraggio e senso di responsabilità.

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

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

1

VIVO APPIENO QUANDO MI DONO AGLI ALTRI

Ogni volta che mi relaziono con una persona creo un'alleanza con lei. Affinché questa alleanza funzioni e porti buoni frutti, do sempre "quel qualcosa in più" che fa la differenza, donando il meglio di me che ho da offrire.

3

COSTRUISCO DELLE SOLIDE AMICIZIE PER ESSERE FELICE

Per creare e mantenere una buona amicizia, riconosco prima di tutto quelle persone che in questo momento mi arricchiscono e "mi danno" di più. Individuo quindi le loro qualità per goderne appieno e mantengo vive le relazioni con delle telefonate, delle lettere o creando occasioni di incontro.

5

LA SANA ALIMENTAZIONE È CREATIVITÀ

Non ho scuse per cercare di migliorare la mia alimentazione. Un'alternativa che sia buona e allo stesso tempo "sana" c'è sempre. Penso all'impegno di ridurre il sale. È una scelta che potrebbe mettermi in difficoltà; invece so che posso liberarmi del sale senza rinunciare al sapore dei cibi usando le spezie in modo creativo.

CRESCITA PERSONALE

La vita non è un contratto basato sul minimo sforzo, la vita è un'alleanza basata sul dono

ALLEARSI È SAPER DONARE

Testi Gianluca Lisi



Raramente ce ne rendiamo conto, ma in ogni momento viviamo grazie a **un'alleanza invisibile con gli altri**: anche quando accendiamo la luce, questa si accende perché qualcuno è fedele all'alleanza per la quale questa persona addetta all'elettricità, insieme a molte altre come lei, deve fare in modo che la luce si accenda sempre. Perché questo succeda ogni volta, non basta che questa persona, insieme naturalmente a molte altre, compia esattamente ciò che è previsto dal ruolo in cui è impegnata: **occorre che molti, se non proprio tutti, facciano il massimo** perché la luce si accenda sempre. Se invece tutti loro facessero il minimo richiesto dal proprio specifico ruolo, la luce finirebbe spesso per non accendersi. E se ognuno

di noi facesse cadere la penna o il cacciavite appena finisce il suo turno, se nessuno fosse disponibile per gli imprevisti andando anche al di là dei suoi obblighi e di ciò che gli compete espressamente da contratto, probabilmente tutta la società si fermerebbe. Come in un grande sciopero bianco, se ognuno si limitasse rigidamente a fare solo quanto è richiesto, tutto smetterebbe di funzionare. Quando tutto funziona è proprio perché ci sono persone che mettono **quel qualcosa in più** che, chissà perché, è sempre necessario in qualunque attività nonostante tutte le pianificazioni e le programmazioni possibili. Oggi però fra molti si è diffusa l'idea che si possa vivere insieme, nella coppia, nella famiglia, nel lavoro, nella società, pensando esclusivamente al proprio personale interesse: ogni relazione, e non solo

professionale e lavorativa, viene vista soltanto come uno scambio commerciale efficiente in cui i conti devono esserci sempre favorevoli, dando il minimo e ottenendo il massimo, con efficienza. Crediamo che una mano invisibile regolerà questi scambi basati sul migliore interesse personale rendendo efficiente tutto il sistema di relazioni. E se non ci adeguiamo a questo modo di fare ci sentiamo sfruttati, ingenui, deboli.

Così troppo spesso diamo il minimo e la luce non si accende. Non si accende nella coppia, nella famiglia, nel mercato, nella società. Non si accende in noi stessi. Possiamo però **rinnovare periodicamente l'alleanza invisibile che ci lega tutti**: esiste un segreto per farlo? In realtà la risposta la sappiamo da sempre ma tendiamo a dimenticarcela.

Nell'Antica Cina, ad esempio, già tremila anni fa avevano capito che per far crescere l'alleanza tra le persone valgono gli stessi principi che sono necessari per il bene di una famiglia: avere **valori saldi e condivisi, disciplina, rispetto dei ruoli di ognuno e della vera autorità**, quella basata sull'autorevolezza che nasce dal dare l'esempio per primi perché spinti ad agire dall'amore per gli altri. Questi antichi saggi aggiungevano che, per poter fare tutto questo, occorre però prima crescere come persone mettendo **ordine nel proprio cuore**, un ordine che si può raggiungere soltanto investigando in profondità i veri principi della vita, ciò che conta veramente nella nostra esistenza.

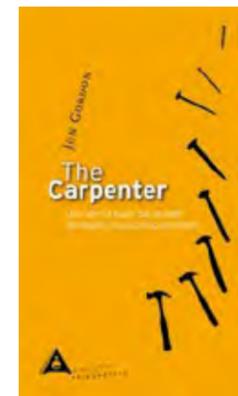
Ciò che conta veramente nella vita non è creare relazioni dove ognuno cerca di dare il meno possibile.

La vita è sempre un'organizzazione basata sulla massima collaborazione, è una famiglia armoniosa, prima di cellule e poi di individui, che vive e cresce bene solo se ognuno cerca di dare il più possibile, il meglio possibile.

La vita non è un contratto basato sul minimo sforzo, la vita è un'alleanza basata sul dono.

Per allearsi veramente bisogna imparare a donare. O forse, re-imparare a farlo. ●

UN LIBRO PER APPROFONDIRE



THE CARPENTER
Una storia sulle più grandi strategie di successo esistenti
di Jon Gordon
Antipodi Edizioni

La storia di un misterioso falegname che insegna a un imprenditore scoraggiato la formula per il successo: "Love, Serve, Care". Ama, servi, prenditi cura e soprattutto scopri il tuo perché per fare tutto questo. Un libro che con semplicità arriva all'essenza di ogni lavoro, professione, attività, relazione: essere la differenza che fa la differenza. Anche se fosse per una sola persona al mondo.



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

LA NUOVA ALLEANZA: IL CIBO COME VEICOLO DI SALUTE

Testi **Filippo Ongaro**



Il cibo ci parla e ci manda messaggi di salute o malattia. È difficile crederci ma in una vita di 80 anni una persona ingerisce dalle 30 alle 60 tonnellate di cibo. Questo ha un impatto potente sulle dinamiche del nostro organismo che per troppo tempo la medicina moderna ha sottostimato. Gli antichi sapevano bene che il cibo influenza la salute. Noi uomini moderni ce lo siamo dimenticati e abbiamo creduto che farmaci sempre più efficaci potessero contrastare l'effetto di cibi sempre più buoni. Purtroppo non è così. I cibi moderni e raffinati, associati a uno stile di vita sedentario e complessivamente errato, creano effetti metabolici devastanti. Per questo oggi

non subiamo più il dilagare di epidemie infettive ma di quelle metaboliche: sovrappeso, obesità, diabete, infarto, ipertensione, ictus, Alzheimer e perfino alcuni tumori, sono patologie legate al tipo di vita che abbiamo scelto di vivere. Abbiamo bisogno di una nuova alleanza con il cibo,

un rapporto diverso che veda gli alimenti come il primo fattore che contribuisce alla nostra salute.

Rispetto a una volta la nostra dieta si è terribilmente impoverita di nutrienti ed è rimasta ricca di una sola cosa: le calorie. Mettereste un carburante inquinato nella vostra macchina? Probabilmente no. Ma questo è ciò che la maggior parte di noi fa quotidianamente con il proprio organismo in modo più o meno consapevole. Ovviamente oggi questo non dipende solo da scelte individuali ma dalla massiccia industrializzazione della produzione alimentare e dal consolidarsi di abitudini di vita assurde e dannose. È sotto gli occhi di tutti come la qualità della nostra alimentazione sia diventata sempre peggiore con una netta predominanza di cibi raffinati, ricchi di zuccheri, sale e grassi e poveri di fibra, vitamine e fitonutrienti.

Sul piano scientifico, nelle ultime decadi sono emersi con certezza non solo gli effetti dannosi dell'alimentazione moderna ma anche quelli preventivi dei cibi naturali. Oggi iniziamo a capire come le sostanze contenute nei cibi siano in grado di interagire con i nostri geni fino a modulare le risposte cellulari. Questa è **la nutrigenomica, una disciplina che sta rivoluzionando il modo di vedere il cibo**. Finalmente non si pensa più solo a calorie ed energia, ma a informazione molecolare che entra nel sistema digerente, penetra nell'organismo e regola i processi metabolici in ogni sua cellula. Se questa informazione non viene riconosciuta dalle cellule, come succede con molti dei cibi che consumiamo, si avvia un lento ma progressivo processo di disequilibrio molecolare. Un po' come se il cibo moderno ultra-raffinato e iper-calorico parlasse una lingua sconosciuta che il corpo non comprende.

Il bisogno di una nuova alleanza è davvero urgente: alcuni ricercatori sostengono che senza una correzione delle abitudini di vita potremmo correre il rischio di vedere, nelle prossime decadi, addirittura una riduzione della durata della vita media. Sarebbe la prima volta nella storia dell'umanità. In termini generali possiamo dire che alla base di molte malattie di oggi c'è un profondo conflitto tra il nostro genoma e il mondo in cui ci troviamo a vivere. Questo è dovuto a un fenomeno detto "discordanza evolutiva". In parole povere, quando l'ambiente in cui un essere vivente si trova cambia a velocità superiore rispetto alle capacità del DNA di adattarsi ai mutamenti, l'organismo inizia a sviluppare un disadattamento che si manifesta in una crescita dell'incidenza di malattie.

Il canale alimentare rappresenta una modalità di **comunicazione tra mondo esterno e interno**. Il cibo infatti contiene "informazione" proveniente dal mondo esterno ed in grado di modulare l'espressione genica, l'attività del sistema immunitario e il metabolismo. Per questo **il cibo ha un'azione lenta ma potente sulla nostra salute**.

Ma per cambiare e stipulare una nuova alleanza con il cibo ci vogliono coraggio e senso di responsabilità:

il **consumatore** deve considerare il cibo non come un compenso alle sue frustrazioni e tristezze ma come un fondamentale tassello nel mantenimento della salute. Il **produttore** deve comprendere che il cibo non è come qualsiasi altro prodotto ma rappresenta informazione molecolare che entra nel corpo delle persone e ne cambia la funzionalità. Il **distributore** deve ricordarsi che il cibo non è tutto uguale, e che guadagni e margini vanno certamente gestiti ma sono meno importanti rispetto alla salute delle persone. Se ognuno fa la sua parte, se ognuno si assume le sue responsabilità, la nuova alleanza rappresenta una grande opportunità per dare vita a più salute e a un modello di sviluppo più sostenibile. ●

UN LIBRO PER APPROFONDIRE



SAPIENS. DA ANIMALI A DÈI
Breve storia dell'umanità
di Yuval Noah Harari
Bompiani Editore

Sono trascorsi 13.000 anni da quando sulla Terra è rimasta una sola delle sei specie di Homo che la popolavano: i Sapiens. Harari, in questo saggio, riflette sul perché sono stati loro (o forse dovremmo dire noi) a sopravvivere nonostante ci fossero specie più forti e minacciose, e su come la capacità di formulare pensieri astratti abbia reso possibile l'evoluzione della specie. Quello di Harari è un libro per riflettere sulla nostra condizione e sul rapporto con i nostri simili e il mondo in cui viviamo.



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

IL CONTO CORRENTE DELLA FIDUCIA

Testi **Andrea Giuliadori**



Un percorso di crescita personale che si rispetti, più che a uno sprint solitario, assomiglia a una **staffetta**. Certo, dobbiamo allenarci costantemente come individui: da qui l'importanza di studiare e applicare quelle strategie efficaci in grado di migliorare le nostre prestazioni personali. Ma non riusciremo mai a vincere una staffetta da soli.

Per raggiungere i nostri traguardi più ambiziosi avremo sempre bisogno di compagni di squadra di cui **fidarci** e che si **fidino** di noi. Il successo è dunque il frutto di uno sforzo corale e **la fiducia è il collante che tiene unite le grandi squadre**.

In realtà la fiducia è l'ingrediente essenziale di qualsiasi relazione umana: in amore, in amicizia, nel lavoro, nel business; se non possiamo fidarci degli altri (e se gli altri non possono fidarsi di noi) l'intero castello di carte crolla.

Lo so, a sentire i telegiornali tra truffe e raggiri, parlare di fiducia non è facile, ma la verità è che anche in tale contesto la fiducia è essenziale. Anzi, proprio perché viviamo in un mondo così difficile,

essere delle persone di cui potersi fidare è l'unico modo per distinguersi.

Ma come si costruiscono delle relazioni di fiducia? Come si fa a non tradire la fiducia degli altri? L'unica via è investire quotidianamente sul proprio **conto corrente della fiducia**.

SAI COS'È L'EMOTIONAL BANK ACCOUNT?

Ho scoperto per la prima volta il concetto di **conto corrente della fiducia**, o meglio di "emotional bank account", una decina di anni fa leggendo il best-seller di Stephen R. Covey "Le 7 regole per avere successo".

Cosa sia un conto corrente (c/c) credo tu lo sappia: vai in banca, apri il tuo bel conto e inizi a fare depositi, magari accreditando lo stipendio o altre tue entrate; quando poi hai bisogno di fare acquisti, prelevi una parte di quanto hai depositato, possibilmente evitando di ritrovarti al verde, o ancora peggio di andare in rosso!

Il **conto corrente della fiducia** non è poi tanto diverso dal tuo conto bancario.

Il saldo aumenta ogni volta che ti comporti in maniera gentile, rispettosa, amichevole, onesta e corretta con una persona e diminuisce ogni volta in cui fai dei "prelievi", magari non rispettando una promessa fatta, arrivando in ritardo a un appuntamento o continuando a chiedere senza mai dare.

Se il tuo c/c della fiducia ha parecchi zeri, potrai permetterti un errore di tanto in tanto, ma, se sei sempre al verde o addirittura in rosso con quella persona, ogni prelievo creerà una voragine sempre più profonda nel vostro rapporto.

Per conquistare la fiducia degli altri dobbiamo dunque fare continui depositi (anche piccoli) sul nostro c/c della fiducia. Per chi poi se lo stesse chiedendo, i cassieri della Banca della Fiducia sono molto scrupolosi e controllano ogni singola "banconota" che depositiamo: se ne trovano anche solo una falsa, chiudono il conto.

Mi auguro che il concetto di conto corrente della fiducia ti sia chiaro, perché ora è arrivato il momento di metterlo in pratica. Scopriremo infatti insieme come fare depositi consistenti sul nostro emotional bank account.

3 AZIONI CONCRETE PER CREARE RELAZIONI DI FIDUCIA

“

"La fiducia non si acquista con la forza, né la si ottiene con le sole parole. La fiducia bisogna meritarsela con gesti e fatti concreti".

Papa Giovanni Paolo II

”

Se vuoi che gli altri si fidino di te, non conta quello che pensi nei meandri della tua mente, quello che dici o quello che vorresti fare, **conta soltanto quello che fai concretamente e come questo viene percepito dagli altri**. Ripeto, questo vale in amore, in amicizia, nel lavoro e nel business.

Ecco allora 3 azioni pratiche per accrescere il c/c della fiducia con il partner, gli amici, i colleghi o i clienti:

1. PARLA CHIARO. In termini comunicativi sono molto diffusi due comportamenti estremi: da una parte c'è il nostro amico Luigino che ha paura di tutto e di tutti e non dice mai quel che pensa; dall'altra parte invece c'è Genny 'a carogna, che se ne frega e tratta a pesci in faccia qualsiasi interlocutore. Nessuno dei due atteggiamenti contribuisce a instaurare un rapporto di fiducia. Luigino non è stimato, men che meno ascoltato. Genny, che ama usare la frase "io sono fatto così, dico quel che penso", non ha ancora capito che c'è una bella differenza tra l'essere trasparenti e l'essere degli str...uzzi. Parlare chiaro e in modo trasparente significa **affermare il proprio punto di vista con disinvoltura, senza ansia, ma sempre nel rispetto degli altri**.

2. MANTIENI LE PROMESSE. Se di questo articolo dovessi ricordare una sola cosa, stampati a fuoco nella mente questa seconda azione: mantieni sempre le promesse che fai. Che si tratti di arrivare in orario a un appuntamento, rispettare una scadenza o onorare un contratto, non c'è nulla che distrugga la fiducia più di una promessa non mantenuta. **Fai dunque promesse solo se hai la certezza di poterle mantenere, fai promesse specifiche e rispetta il 100% dei casi**.

3. AGGIUSTA LE COSE. Nonostante la tua buona volontà, commetterai sempre degli errori, stanne certo. Ammettere di aver sbagliato, senza tanti giri di parole o attacchi di "scusite", è un primo passo, ma non basta. Chiedere scusa è facile, sono capaci tutti (o quasi), rimediare agli errori commessi è molto più difficile, richiede impegno e azioni tangibili, ma è l'unico modo per riconquistare la fiducia tradita. Per riportare il saldo del c/c della fiducia a un livello accettabile devi cercare di mettere le cose a posto (e farlo rapidamente). Questo significa niente tentativi di insabbiare le cavolate fatte e niente arrampicate sugli specchi. Quando qualcosa va storto, misurare la percentuale di responsabilità come fosse una constatazione amichevole non ti servirà a nulla: se necessario, **sobbarcati il 100% della responsabilità, metti da parte i dissapori e cerca di capire cosa puoi fare TU concretamente per ricostruire un rapporto di fiducia.** ●

UN LIBRO PER APPROFONDIRE



**LA FORZA
DELLA FRAGILITÀ**
Il coraggio di sbagliare
e rinascere più forti
di prima
di Brené Brown
Le Lettere

Fragilità non è sinonimo di debolezza ma di grande forza d'animo. Riconoscere i propri sbagli e riflettere sulle proprie sofferenze per rivoluzionare la propria vita è il percorso di crescita personale che Brown promuove in questo libro.

Un metodo che presuppone grande fiducia verso l'altro per mostrare senza filtri la parte più vulnerabile di sé, senza mascherare gli errori per affrontarli, invece, con coraggio e rinascere più forti di prima.



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

INSIEME È MEGLIO

Testi **Tatiana Berlaffa**



Dopo anni di individualismo si sta diffondendo ora una nuova tendenza, quella di tornare a **passare del tempo e svolgere attività insieme agli altri**. Come sempre, l'equilibrio sta nel mezzo.

La giusta dose di momenti di solitudine, importanti per ricentrarsi e ritrovare se stessi, associata a occasioni in cui condividere il proprio tempo con gli altri, è una delle ricette per una vita felice.

Le occasioni per trascorrere il tempo con le altre persone sono molte

e diverse esperienze, anche in altri paesi del mondo, ne hanno dimostrato gli **effetti positivi**, oltre che sui singoli individui anche su tutta la collettività.

APPRENDIMENTO INTERGENERAZIONALE

Negli Stati Uniti esistono diverse realtà in cui si sperimenta l'Apprendimento Intergenerazionale. Si chiamano "Intergenerational Learning Centers" e organizzano attività in cui **bambini e anziani convivono e imparano gli uni dagli altri**. In un asilo di Seattle, ad esempio, dal 2011 la maggior parte delle attività avviene all'interno di una casa di riposo in cui gli anziani ospiti e i bambini sono a stretto contatto per crescere insieme. I risultati sono positivi per tutti.

CONDIVISIONE DEGLI SPAZI

I nuovi modelli di lavoro ci rendono più flessibili e spesso ci consentono, grazie a un portatile e a una connessione Internet, di lavorare anche in luoghi diversi da quelli tradizionali. Si può lavorare da casa o anche in viaggio oppure all'interno di spazi di **coworking**. Nella sola città di Milano nell'anno 2017 ce n'erano più di 100. E questo numero è destinato a crescere in tutte le città d'Italia.

CONDIVISIONE DEL TEMPO

Oltre allo scambio di beni materiali si assiste, negli ultimi anni, al fiorire di iniziative che prevedono di scambiarsi reciprocamente tempo, competenze e capacità. Le **"Banche del Tempo"** sono presenti anche in Italia dall'inizio degli anni '90. Non si utilizza denaro ma si mette a disposizione **il proprio tempo in cambio di quello di un'altra persona**. E così, un'ora di ripetizioni di latino potrà essere pagata con la riparazione del lavandino di casa e così via.

Questi sono solo alcuni dei modi in cui si può condividere e creare alleanze con altre persone. Puoi creare anche tu legami molto solidi e arricchire la tua vita. Inizia da chi ti sta intorno.

CONTINUA ALLA PAGINA SUCCESSIVA ►

UN LIBRO PER APPROFONDIRE



LA RETE DELLA VITA Perché l'altruismo è alla base dell'evoluzione

di **Fritjof Capra**
BUR Edizioni

Attraverso un percorso che tocca diversi ambiti (storia, scienza, sociologia) l'autore ci conduce alla scoperta di come natura ed esseri umani siano sistemi viventi interconnessi tra loro. Nessun

essere vivente è un'entità isolata. Ognuno è inter-dipendente dagli altri e dalla natura stessa, ed è proprio questo legame a garantire l'evoluzione. Tutto questo è "la rete della vita".



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

STORIE SPECIALI

Allearsi è la più grande rivoluzione del nostro tempo

STORIE DI COMUNITÀ IN UNA SCATOLA DI LATTA

Testi **Selene Cassetta**

Per andare avanti occorre guardare indietro. Per dare nuova forma al nostro futuro dobbiamo guardare al nostro passato. O, meglio ancora, dentro una scatola di latta. È questo il pensiero da cui è partito Gianluca, chiedendosi come **recuperare il senso di appartenenza alla comunità**, quell'antica alleanza tra i cittadini uniti per tutelare i beni comuni. Come nelle vecchie scatole delle nonne nascoste in soffitta, piene di lettere, fiori secchi e fotografie sbiadite, così nelle passeggiate spontanee (e gratuite) che si creano su invito di Gianluca, si ritrovano tracce tangibili di ricordi e storie dimenticate, che raccontano il Salento e la sua gente.

Passo dopo passo, Gianluca è diventato il custode sociale di questa scatola particolare, uno scrigno di segni preziosi che partono dal passato e, arricchendosi di bellezza artistica, umana e culturale, diventano tesori del presente. Passeggiare per concedersi di curare lo sguardo, per svelare prima di custodire; passeggiare per incontrare, per accorgersi di chi abbiamo vicino. Come un fiabesco pifferaio magico, Gianluca vagabonda per paesi e paesini del sud della Puglia suonando una musica ammaliante che invita tutti a uscire di casa e a **guardarsi negli occhi, stringersi la mano**. Da tre anni "La Scatola di Latta" (questo il nome del progetto) se ne va in giro sulle gambe di anziani, adulti e bambini, artisti e poeti, attraverso quartieri malfamati, antiche pagliare, orti e strette vie per raccontare e raccontarsi, per conoscere e conoscersi, per ascoltare e ascoltarsi. Storie di ordinaria resilienza, di erranza, ma soprattutto di "restando", come ha usato dire l'antropologo Vito Teti.

È infatti questo il senso più prezioso di questo camminare spontaneo: restare, riscoprendosi vicini, non più soli. Il restare che si trasforma in un atto di coraggio, un sacrificio, che diventa

una tela tessuta intorno al senso di comunità, di solidarietà e di vicinanza.

"La Scatola di Latta" insegna che

allearsi è la più grande rivoluzione del nostro tempo, perché i processi creativi che si innescano, rimodulano il rapporto della comunità con il proprio territorio.

Legami che si rinsaldano, amicizie che nascono, reti che si espandono, quasi a rammendare un tessuto di risorse, competenze e saperi di cui è ricco ogni luogo, anche se spesso ignorati.

Allora succede che ti ritrovi a festeggiare un compleanno in una vecchia masseria insieme a un pastore e alle sue capre joniche, oppure sotto un lampione di notte a decantare poemi o ad ascoltare storie di anziani fuori dalle case: nulla di organizzato, niente che si può ripetere, solo la magia del momento, spontaneo e improvviso, che si crea dove **le persone si uniscono e si stringono insieme per ritrovarsi umane**. Passa infatti di qui l'umanità, attraverso il recupero di emozioni antiche che stanno tutte dentro questa scatola magica.

Chiedo a Gianluca che cosa è cambiato in questi anni di erranza attraverso il Salento: la gente ora si accorge del luogo in cui vive, percepisce la bellezza inesplorata, notandone anche le mancanze, le carenze. Così da cittadini erranti si diventa protagonisti del proprio territorio, rimboccandosi le maniche per renderlo migliore. In questo modo, recuperare il senso di comunità, l'alleanza fra cittadini, acquisisce il suo significato più profondo, ovvero quello di prendersi cura dei beni comuni materiali e immateriali, tangibili e intangibili, a volte manifesti, altre nascosti, per

camminare insieme verso un nuovo futuro, lontano dalla solitudine, lontano dall'oblio. ●

👤 Gianluca Palma 35 anni

📍 Botrugno (LE)

🔗 Ideatore e fondatore de "La Scatola di Latta"

🌐 associazionelascatoladilatta.wordpress.com



LA STORIA DI MELISSA

Un'intera rivista completamente affine al mio modo di avvicinarmi all'alimentazione, al mio percorso, alla mia vita. Non mi sembrava vero. Combinazioni di sapori e alimenti, consigli professionali, ricette, idee sfiziose, proposte e prodotti per alimentarsi in maniera sana senza mai rinunciare al gusto.

Così ho creato la mia combinazione perfetta: alimentazione, fitness e salute.

Ne ho fatto il mio stile di vita perché tutto questo mi fa stare bene.

Stare bene con me stessa in primis, ogni singolo giorno, cosa che considero in assoluto la più importante. Soprattutto noi donne sappiamo quanto tendiamo a essere severe e autocritiche verso noi stesse e quanto il nostro non sentirci accettate possa incidere su quella che è la nostra vita quotidiana e sulle nostre scelte.

Impara ad amarti.

Segui uno stile di vita sano.

Fai delle scelte consapevoli.

Conosci ciò che compri e porti sulla tua tavola.

Migliorati sempre di più.

Questi sono i consigli che mi sento di dare a tutti. Ringrazio la Redazione e l'intera rivista per promuovere questo amore per la vita. ●

Melissa, la ragazza "della palestra accanto", colpisce per la semplicità e gentilezza nei modi unite a una fisicità che dimostra tutta la sua passione per il fitness. Qui racconta a tutti la sua storia.

“

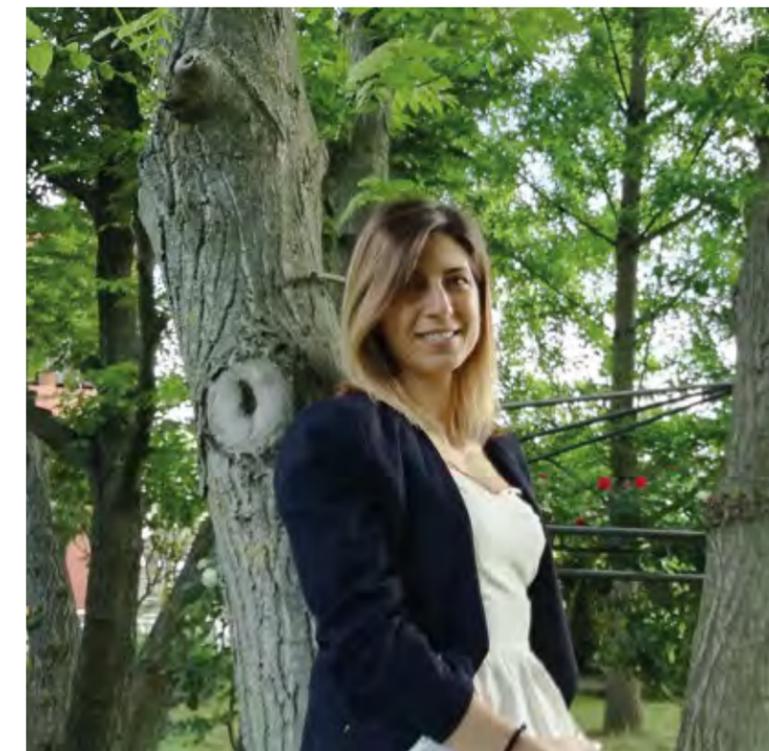
Sono la classica ragazza con mille idee per la testa, con mille passioni, tante delle quali mai iniziate. Non avete idea di quante volte io abbia detto "mi piacerebbe tantissimo...". Ecco, la palestra non era tra queste idee, assolutamente no. Sono sempre stata una ragazza abbastanza sportiva, ho praticato nuoto per molti anni, ma il mondo fitness non lo avevo mai preso in considerazione.

E poi un giorno, spinta da mio marito, all'epoca mio fidanzato, ho aggiunto la voce "palestra" alla mia lista delle "cose da provare". A differenza di altre voci presenti in questa infinita lista in palestra ci sono andata davvero. Ho capito subito, appena entrata, che quello era il mio posto. Una sensazione che non riesco a descrivere. Quello che ha fatto scattare la scintilla è stata la sensazione che ho provato dopo il primo allenamento. La ricordo benissimo. È così tutt'ora.

Mi sono sentita stanca ma felice. Stanca ma appagata. Stanca ma con la testa libera da pensieri e problemi. Questo benessere psicofisico mi ha spronato a continuare e cercare di migliorarmi sempre di più portandomi a curare anche l'alimentazione e diventando più consapevole delle scelte che facevo, e faccio, sia a tavola che al supermercato.

Sono sempre stata una buona forchetta. Amo cucinare. Ho passato moltissimo tempo con i miei genitori e i miei nonni in cucina, a imparare i loro segreti e tradizioni. Spesso però, si sa, salute e tradizione non vanno proprio a braccetto. E così ho cominciato ad appassionarmi anche al mondo della cucina salutare. Ne sono stata completamente rapita. Ed è proprio mentre facevo la spesa che ho scoperto il Di Vita magazine.

”



PER FARE TUTTO CI VUOLE UNIONE

Testi **Michela Caputo**,
autrice di libri per bambini



La maggior parte degli uomini vive nella società. **Vive insieme agli altri e per gli altri.** Ma cosa significa "società"? Perché è così importante? E poi, è veramente così importante? Ragionamenti, teorie, ideologie... per una volta lasciamo tutto questo da parte.

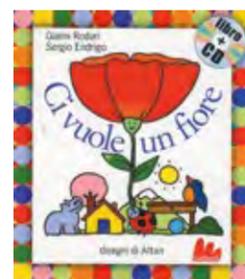
Scendiamo a meno di un metro da terra, all'altezza del bambino, e ritroviamo le risposte semplici nella realtà che ci circonda.

"Le cose d'ogni giorno raccontano segreti a chi le sa guardare, e ascoltare [...]".

Forse non ricorderai se e quando hai sentito questa frase, eppure, è l'inizio di una canzone che i più piccoli conoscono bene e che, probabilmente, hai cantato anche tu almeno una volta. Continua così: *"[...] Per fare un tavolo ci vuole il legno, per fare il legno ci vuole l'albero, per fare l'albero ci vuole il seme, per fare il seme ci vuole il frutto, per fare il frutto ci vuole il fiore".*

Con queste parole Gianni Rodari e Sergio Endrigo spiegano ai bambini la connessione tra tutti gli elementi del mondo. Ecco dunque, il nostro punto di partenza semplice.

UN LIBRO PER APPROFONDIRE



CI VUOLE UN FIORE
di **G. Rodari e S. Endrigo**
Gallucci Edizioni

Lungo le pagine di questo libro illustrato, le immagini di Altan arricchiscono un racconto tutto da sfogliare e da ascoltare, grazie al cd audio con la canzone di Gianni Rodari e di Sergio Endrigo. "Ci vuole un fiore" insegna quanto siano

importanti, più di ogni altra cosa, le relazioni, i gesti e i doni più semplici, con una purezza che continua a emozionare grandi e piccini.

Età di lettura: dai 3 anni



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

IL FUTURO E LE ISTITUZIONI COME IL TAVOLO E IL LEGNO

Il futuro, proprio come un tavolo, è qualcosa che sta a noi costruire, attraverso i nostri talenti, le idee, le scelte di ogni giorno. Non è un'opera semplice ma richiede impegno e dedizione e, per questo, le persone si alleano, creano istituzioni, ordinamenti, enti e aziende. Ciascuna con i propri compiti e conoscenze, queste realtà complesse si incontrano, cooperano e dialogano per dare sostanza al futuro. Sono il legno che può rendere il tavolo solido, sicuro, magnifico.

GLI EDUCATORI E IL BAMBINO COME L'ALBERO E IL SEME

Parliamo di futuro, di ciò che possiamo costruire. Ma da dove derivano la nostra competenza e il senso di responsabilità per progredire davvero? Tutti noi apprendiamo dalle nostre esperienze, e, allo stesso tempo, possiamo trasmettere ciò che conosciamo a chi è più giovane o meno esperto. In questo modo, **diventa fondamentale la presenza di chi guida e istruisce, diffondendo cultura, e di chi ha la capacità di apprendere, trasformando e migliorando la tradizione.** La società ha bisogno di radici e di nuovi germogli, di educatori e di bambini. Ci vuole l'albero. Ci vuole il seme.

LA FAMIGLIA E L'UNIONE COME IL FRUTTO E IL FIORE

Per fare i bambini ci vogliono una mamma e un papà. Questo è certo, ma non basta per creare futuro. **Ogni famiglia sarà un buon frutto, capace di dare semi straordinari, solo se avrà lo stesso carattere di unione, di dedizione e di affinità che rappresenta l'elemento fondamentale di qualunque società.** Così il segreto, infine, è svelato: *"Ci vuole un fiore, ci vuole un fiore. Per fare tutto ci vuole un fiore!"* E ci racconta che futuro, istituzioni, educatori, bambini, famiglie funzionano insieme come parte di un grande meccanismo, che li unisce tra loro in un legame indissolubile: la vita. ●

CIBO DI VITA

**La felicità
è una scelta:
cambia alimentazione,
un giorno alla volta**

NUTRIENTI, L'UNIONE FA LA FORZA (LA TUA)

E

siste un'alleanza tra entità potentissime che dura da milioni di anni, è solidissima, agisce nell'ombra e determina la tua stessa esistenza.

Non ti preoccupare, non stiamo parlando di alcun complotto a livello globale ma dello speciale "patto" tra nutrienti, le sostanze contenute nei cibi che mangi ogni giorno e che sono fondamentali per vivere.

Usiamo la parola "alleanza" non a caso: è come se, infatti, i nutrienti si alleassero per lavorare tutti insieme allo scopo di mantenerti in salute il più a lungo possibile. Per far funzionare una partnership è necessario che tutti gli elementi coinvolti possano dare del loro meglio così da contribuire al risultato finale, che in questo caso è farti stare bene.

Ogni nutriente ha un compito ben preciso nel tuo corpo; proprio per questo motivo, sono tutti importanti, nessun escluso. Hai sentito tanto parlare di carboidrati, proteine, vitamine, ecc. ma effettivamente sai a cosa servono? Ecco qui riassunte le funzioni dei diversi nutrienti.

Partiamo dal principio: i nutrienti si dividono in macronutrienti, micronutrienti e fitonutrienti, poi c'è un altro nutriente a sé stante che scoprirai proseguendo con l'articolo.

MACRONUTRIENTI

Sono necessari alla crescita, all'energia e al mantenimento in vita del corpo. Sono carboidrati, proteine e grassi (o lipidi).

MICRONUTRIENTI

Non forniscono energia ma aiutano la "macchina-corpo" a funzionare correttamente. Sono micronutrienti le vitamine e i sali minerali, a cui va aggiunta l'acqua che è importantissima per la digestione e il metabolismo.

FITONUTRIENTI

Sono delle sostanze benefiche presenti negli alimenti vegetali che hanno soprattutto qualità antiossidanti e quindi danno un grande contributo nel potenziare lo stato di salute del corpo.

ESEMPI DI FITONUTRIENTI SONO:

I **carotenoidi**: sono all'origine del tipico colore sulle tonalità calde di carote, frutti rossi, peperoni.

I **fitosteroli**: si trovano in cavoli, cetrioli, cereali integrali, semi di lino e frutta secca.

Le **saponine**: presenti nei legumi, nella cipolla e nella quinoa.

I **monoterpeni**: contenuti in legumi, erbe aromatiche e pomodori.

I **polifenoli**: una famiglia di cui fanno parte i flavonoidi (ne è un esempio la curcumina della curcuma), i fenoli (spezie, cacao e caffè), i tanini (uva rossa, melanzane, frutti di bosco e altri vegetali dalla tipica colorazione viola/blu).

La **clorofilla**: presente negli ortaggi a foglia verde.

I **glucosinolati**: si trovano nei cavoli e nelle rape.

I **vanilloidi**: una famosa rappresentante di questi antiossidanti è la capsaicina del peperoncino.

I **composti solforati**: contenuti in aglio, cipolla e porri.

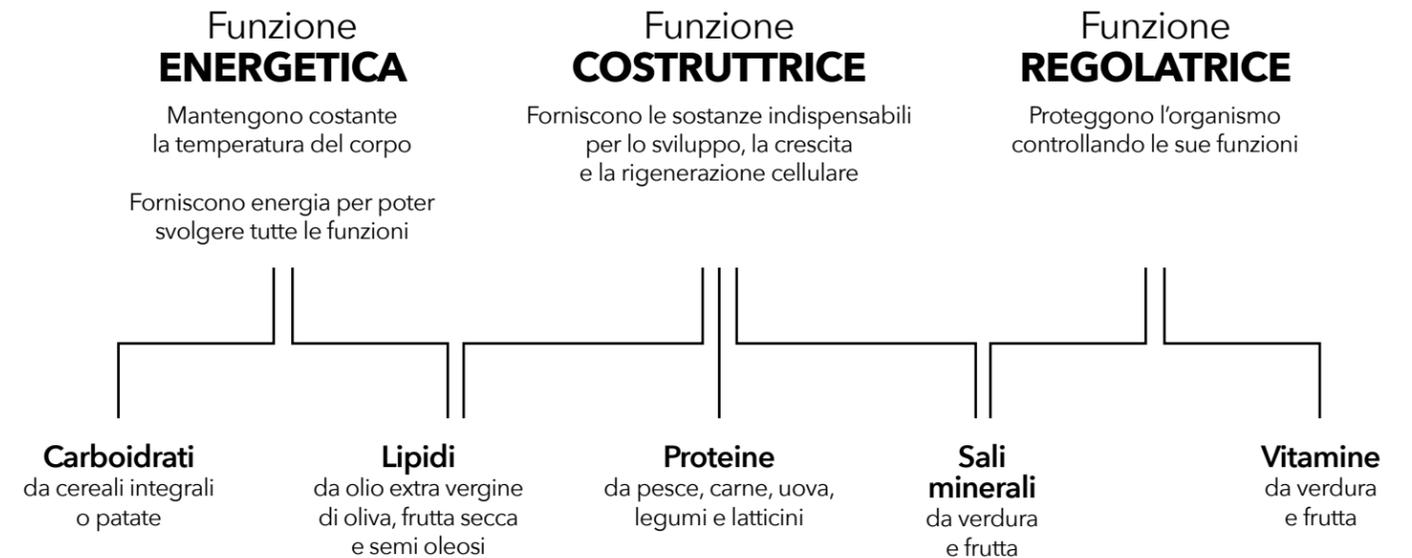
L'**acido fitico**: è molto presente nei legumi e nei cereali integrali.

NUTRIENTE "BONUS": L'ACQUA

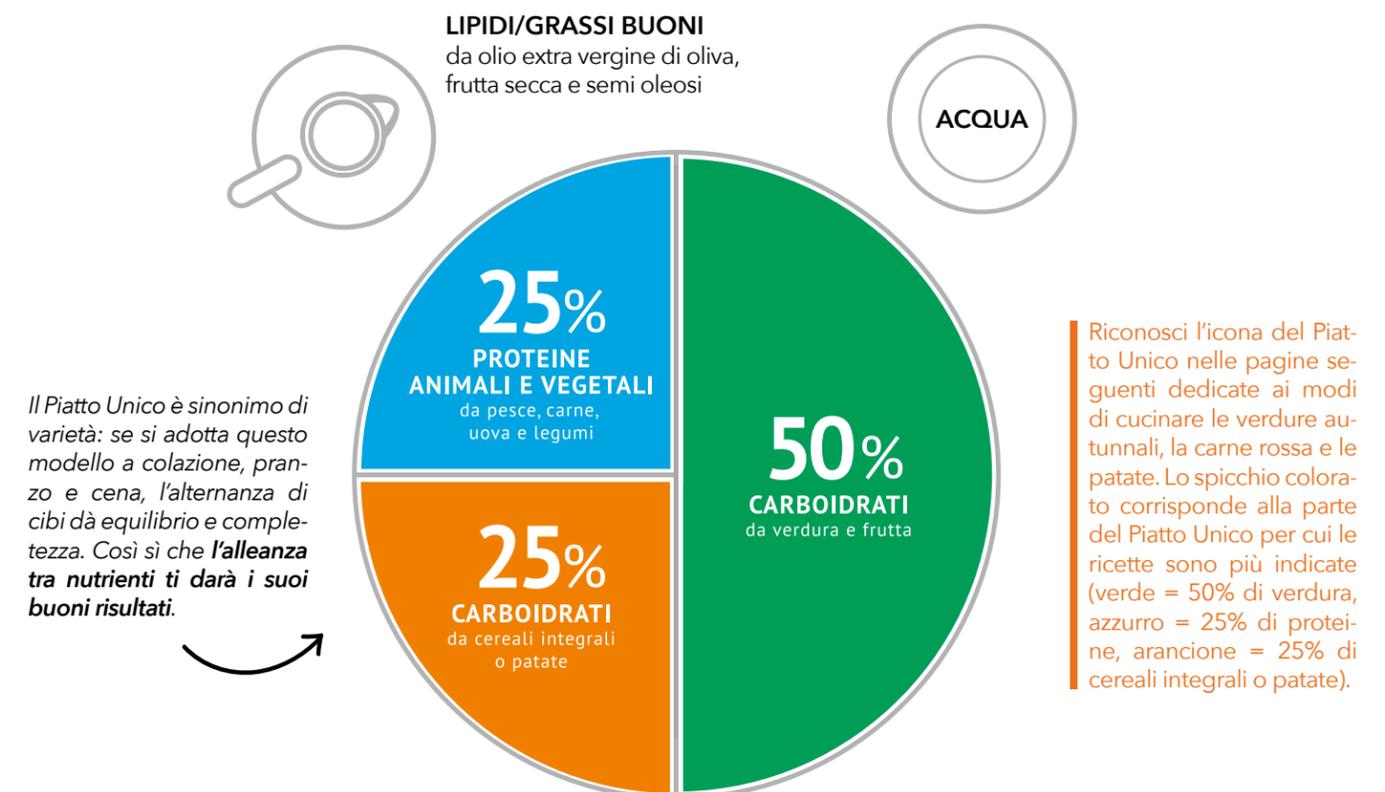
L'acqua è alla base stessa della vita, per cui è di fondamentale importanza riuscire a idratarsi per bene. Infatti, l'acqua regola la temperatura corporea, favorisce la digestione e l'eliminazione degli "scarti" dall'organismo tramite l'urina e il sudore e contribuisce allo sviluppo dei muscoli visto che costituisce il 75% della massa muscolare. L'acqua fa anche sì che le articolazioni siano adeguatamente lubrificate e che naso, occhi e orecchie si mantengano umidi.

LE 3 GRANDI FUNZIONI DEI NUTRIENTI

I nutrienti sono importanti in egual misura perché svolgono un compito preciso all'interno del tuo corpo.



Questo fa capire ancor meglio come un'alimentazione completa e ben bilanciata non possa fare a meno di nessun nutriente. È altrettanto vero, però, che bisogna saper assumere tutti questi nutrienti nel modo corretto e nelle giuste proporzioni. Per sapere come bilanciare carboidrati, proteine, grassi e micronutrienti tra loro si può usare come guida il pratico schema del **Piatto Unico**. ●



WHAT I EAT IN A DAY

LA TUA GIORNATA ALL'INSEGNA DEL PIATTO UNICO

COLAZIONE



50% pomodori



25% uova



25% pane integrale

CON LE COMBINAZIONI DI ALIMENTI CHE TROVI QUI SOTTO,
SCOPRI LE RICETTE PROPOSTE DA CASA DI VITA.
INQUADRA I QR CODE PER ACCEDERE ALLA RICETTA COMPLETA



Uova strapazzate,
pane integrale e pomodori



SPUNTINO



fichi



mandorle



bevanda vegetale



Smoothie di fichi
alle mandorle



PRANZO



50% cavoletti di Bruxelles



25% carne di vitello



25% patate



Scaloppine di vitello
ai funghi con patate e cavoletti



SPUNTINO



albicocche essicate



frutta secca



cioccolato fondente



Pepite di frutta
secca al cioccolato



CENA



50% lattuga



25% salmone affumicato



25% riso integrale



Roll di lattuga
con verdure, riso e salmone



Cambia alimentazione, un giorno alla volta

1. Scegli un giorno della settimana in cui non hai particolari impegni e puoi prenderti del tempo per te.

2. Organizza i pasti della tua giornata secondo lo schema che trovi qui a fianco rispettando il numero dei pasti e le combinazioni proposte nelle proporzioni indicate.

3. A fine giornata **fai un bilancio**: sei riuscito a portare a termine la tua missione? Come ti sei sentito nei vari momenti del giorno? Ti è sembrato di avere più energie fisiche e mentali? Di essere meno appesantito? È stato complicato preparare i pasti? Hai impiegato molto tempo per farlo?

4. Se ti sei sentito meglio, allora adotta questa alimentazione per un giorno in più di settimana in settimana. Con il passare del tempo noterai che **diventerà sempre più facile, immediato e rapido** mangiare secondo questo schema. ●

LA VITA HA UN SAPORE TUTTO NUOVO CON LE SPEZIE

Quante volte le spezie sostano per mesi e mesi in cucina senza essere mai usate? Eppure, meriterebbero di essere molto più diffuse, apprezzate e usate ogni giorno. Molto spesso vengono infatti percepite come qualcosa di "esotico", lontano dalla quotidianità. Un'eccezione, piuttosto che una sana regola per nutrirsi con salute e gusto all'interno di un'alimentazione bilanciata.

Le spezie **arricchiscono di sapore i tuoi piatti** e ti **permettono di ridurre l'uso del sale** che, se utilizzato in eccesso, può risultare dannoso per la tua salute. Inoltre, sono un valido strumento all'interno di quella "cassetta degli attrezzi" preventiva che la natura ti mette a disposizione per **potenziare e preservare il tuo stato di salute**.

Ricorda che le spezie possono dare i loro benefici solo se utilizzate in modo vario e continuativo, e che non possono funzionare al bisogno come i farmaci di sintesi che le persone sono abituate ad utilizzare.

All'interno di questo viaggio alla scoperta del meraviglioso mondo dei sapori e dei colori delle spezie imparerai come sfruttare al meglio questa "cassetta degli attrezzi", scoprendo gli effetti benefici di questi **preziosi aiutanti del tuo organismo**.

Cosa aspetti? Inizia subito ad aggiungere un tocco di colore e sapore alla tua vita di tutti i giorni. Scoprirai passo dopo passo che non potrai più farne a meno! ►

3 COMBINAZIONI CON LE SPEZIE PER LA COLAZIONE/SPUNTINO

- | | | | | | |
|---|--|---|---|---|--|
| 1 | 
mela + cannella | + | 
fiocchi di avena | + | 
bevanda di mandorle |
| 2 | 
salmone affumicato | + | 
pane integrale | + | 
avocado + cardamomo |
| 3 | 
caprino + pepe bianco | + | 
gallette | + | 
fichi |

3 COMBINAZIONI CON LE SPEZIE PER I PASTI PRINCIPALI

- | | | | | | |
|---|--|---|--|---|---|
| 1 | 
uova | + | 
riso integrale | + | 
spinaci + paprika |
| 2 | 
pesce azzurro | + | 
patate | + | 
cavolo + curcuma |
| 3 | 
carne bianca | + | 
pasta integrale | + | 
finocchi e arancia + zenzero |



VERDURE: LA COTTURA CHE FA LA DIFFERENZA



Da sempre il nostro magazine ha dato grande valore e ampio spazio al tema dei metodi di cottura, facendone una questione non solo di gusto, ma anche e soprattutto di **scelta cruciale per preservare i principi nutritivi del cibo**.

L'abbiamo fatto e continueremo a farlo supportati da evidenze scientifiche e con l'obiettivo di guidarti verso scelte più consapevoli che possono contribuire significativamente alla tua salute.

La ricerca scientifica ha ormai ampiamente dimostrato che le **verdure** ricoprono una fondamentale importanza per la nostra salute. In questi alimenti (così come anche in frutta e olio extra vergine di oliva), infatti, sono stati individuati dei "**composti bioattivi**" che hanno un'influenza positiva e che, assieme ai sali minerali e alle vitamine, svolgono un'azione bioregolatrice, antiossidante e antinfiammatoria. Peccato che in molti casi rischiamo di perderli per strada proprio per colpa di cotture sbagliate.

Metodi troppo aggressivi, prolungati e ad alte temperature rischiano, infatti, di degradare fitonutrienti e micronutrienti.

Numerosi studi scientifici hanno esaminato il comportamento di diversi vegetali quando vengono esposti al calore dando dei risultati in alcuni casi confortanti, in altri decisamente meno.

Uno studio riportato nel "Journal of Food Science" (*Influence of cooking methods on antioxidant activity of vegetables*. Jiménez-Monreal AM1, García-Diz L, Martínez-Tomé M, Mariscal M, Murcia MA) ha focalizzato l'attenzione sul degradamento degli antiossidanti di diversi tipi di verdure se sottoposti a metodi di cottura particolarmente aggressivi: bollite, fritte, grigliate, cotte al forno ad alta temperatura, cotte in pentola a pressione. I risultati dello studio servivano alla creazione di un database per avere informazioni sugli effetti dei diversi metodi di cottura sul potenziale antiossidante delle verdure.

Risultato: la cottura a pressione e l'ebollizione hanno causato le maggiori perdite.

L'acqua non è quindi la migliore amica del cuoco quando si tratta di cuocere le verdure.

In effetti molti nutrienti risultano essere solubili in acqua e tendono a degradarsi già a basse temperature, vitamina C in primis.

Un altro studio (*Effects of Different Cooking Methods on Nutritional and Physicochemical Characteristics of Selected Vegetables* - Cristiana Miglio, Emma Chiavaro,

Attilio Visconti, Vincenzo Fogliano, and Nicoletta Pellegrini Department of Public Health, University of Parma, Italy) ha preso in esame i broccoli e il suo contenuto di glucosinolati (elementi con proprietà antitumorali), partendo dal vegetale crudo e passando per metodi di cottura come la cottura al vapore, la bollitura e la frittura.

I risultati di una **maggior conservazione di composti bioattivi**, ma non solo, si sono ottenuti con la **cottura a vapore**.

La cottura a vapore non prevede il contatto diretto con l'acqua e la temperatura di trattamento non può superare i 100 °C.

Conclusione:

la cottura a vapore è l'unico metodo di cottura che preserva completamente i glucosinolati, addirittura aumentando del

30% della loro concentrazione iniziale. Al contrario, bollitura e frittura hanno causato un sostanziale degrado di queste molecole, particolarmente evidente nel caso della frittura che ha determinato una perdita totale dell'84%.

Cosa vogliamo dirti con questi casi di studi che sono solo due di una ben più vasta letteratura?

Scegliere i cibi non basta per avere la certezza di mangiare in modo sano: la cottura è il passaggio successivo fondamentale per preservare tutto il buono delle verdure, e non solo.

LA COTTURA A VAPORE VISTA DA VICINO

COME CUCINARE A VAPORE IN 4 MOSSE

- 1. Utilizza una vaporiera o un cestello** per la cottura a vapore in acciaio o bambù da inserire all'interno di una pentola. È possibile cuocere a vapore anche in pentola a pressione facendo attenzione a non lasciare le verdure per troppo tempo esposte al calore. La pentola a pressione è efficace solo in cotture brevi.
- 2. Riempi la pentola con acqua**, prestando attenzione che non entri in contatto con il cibo.
- 3. Copri con il coperchio**, trasferisci il tutto sul fuoco e porta l'acqua a bollore, cuocendo per il tempo necessario.
- 4. In alternativa, anche i forni di ultima generazione** consentono di cuocere a vapore. Il vantaggio di questi strumenti, rispetto alla classica vaporiera, sta nel fatto che sono più capienti e permettono cotture a basse temperature che aiutano a preservare i nutrienti.

CONSIGLI UTILI PER LA COTTURA A VAPORE

La cottura a vapore è l'ideale per moltissimi alimenti: **la verdura, il pesce, la carne bianca, le uova** e addirittura **il pane**. Solo la carne rossa non risulta avere molto successo con questo metodo di cottura. Il cibo da cuocere non deve essere di pezzatura troppo grande. Il rischio, infatti, è quello di non arrivare a una cottura perfetta in quanto il vapore potrebbe non riuscire a penetrare fino al cuore dell'alimento. Per questo è opportuno tagliare la verdura a pezzettoni, il pesce a filetti e la carne a fettine sottili.

Aromatizza l'acqua di cottura con erbe aromatiche o spezie per conferire un sapore più deciso ai tuoi cibi. Utilizza l'acqua di cottura per **cuocere contemporaneamente altre pietanze**, come ad esempio i cereali integrali. ●

E ORA CHE CONOSCI TUTTI I SEGRETI DELLA COTTURA A VAPORE, SPERIMENTALA GRAZIE ALLA RICETTA A PAG. 37.

Il piano settimanale dell'AUTUNNO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	Pane integrale, salmone, un ricciolo di burro e olio e.v.o. + estratto/centrifugato di verdura/frutta	Yogurt greco, semi e frutta fresca + estratto/centrifugato di verdura	Cereali integrali, bevanda vegetale o latte e frutta fresca + estratto di verdura	Uovo sodo, pane integrale e avocado + estratto/centrifugato di verdura	Yogurt greco, semi e frutta fresca + estratto/centrifugato di verdura	Cereali integrali, bevanda vegetale o latte e frutta fresca + estratto di verdura	Cereali integrali, bevanda vegetale o latte e frutta fresca + estratto di verdura
SPUNTINO ORE 10	Un frutto di stagione (es. un grappolo piccolo d'uva/ 1 mela/ 1 pera)	Un frutto di stagione (es. un grappolo piccolo d'uva/ 1 mela/ 1 pera)	Frutta secca (es. 1 manciata di noci o mandorle)	Frutta secca (es. 1 manciata di noci o mandorle)	Frutta secca (es. 1 manciata di noci o mandorle)	Frutta secca (es. 1 manciata di noci o mandorle)	Frutta secca (es. 1 manciata di noci o mandorle)
PRANZO	 Uova rosse al pomodoro + riso integrale al pesto e pomodori secchi + bieta saltata allo zenzero e peperoncino	 Fesa di tacchino con salsa al sesamo + patate al rosmarino e olio d'oliva + insalata con avocado e noci	 Vitello con nocciole e timo + quinoa con zucca e funghi + zucca in saùr	 Sgombro con pesto di rucola e nocciole + spaghetti integrali piccanti + insalata alla senape con semi	 Uova sode speziate + orzo con pomodori secchi ed erbe aromatiche + radicchio al forno	 Fagioli in salsa speziata di pomodoro + riso integrale alla salsa di soia + bieta piccante	 ECCEZIONE
SPUNTINO ORE 16/17	Frutta secca (es. 1 manciata di noci o mandorle)	Frutta secca (es. 1 manciata di noci o mandorle)	Frutta secca (es. 1 manciata di noci o mandorle)	Frutta secca (es. 1 manciata di noci o mandorle)	Frutta secca (es. 1 manciata di noci o mandorle)	Frutta secca (es. 1 manciata di noci o mandorle)	Frutta secca (es. 1 manciata di noci o mandorle)
CENA	 Hummus di ceci e carote + penne integrali con verdure e olio di sesamo + insalata di radicchio	 Salmone con nocciole alla curcuma + riso Venere con zucchine + zucca al forno	 Curry di lenticchie con mela + riso integrale al pesto di noci + insalata di indivia	 Pollo al forno con le mandorle + sformato di miglio alla zucca + zucca spadellata	 Salmone all'arancia + riso integrale all'uvetta, pinoli e cumino + indivia al forno	 Sgombro al vapore con salsa alle erbe + grano saraceno con sedano, pera e noci + vellutata di cavolfiore e mandorle	 ECCEZIONE



6 MODI DI PREPARARE LE VERDURE AUTUNNALI

1.

Timballino di zucca, pesto di pinoli ed erbe

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 100 g di zucca tagliata a pezzi
- 100 g di bevanda di mandorla
- 10 g di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- 10 g di farina integrale di grano tenero Bio,Logico Despar
- 1 albume d'uovo Bio,Logico Despar
- Una grattugiata di noce moscata Despar
- Un pizzico di sale marino integrale

Per il pesto di pinoli:

- 1 cucchiaio di pinoli Bio,Logico Despar
- 5 g di prezzemolo ed erba cipollina freschi tritati
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Un pizzico di gomasio alle erbe
- Un pizzico di pepe nero Despar

PROCEDIMENTO

1. Cuoci la zucca a vapore per 20 minuti.
2. In un pentolino cuoci a fuoco basso l'olio, la farina e dopo 2 minuti aggiungi anche la bevanda di mandorla. Fai sobbollire per 1 minuto sino a ottenere una besciamella.
3. Aggiungi la zucca alla besciamella, frulla tutto con l'albume, la noce moscata e poco sale.
4. Versa il composto in uno stampino precedentemente unto d'olio, metti a bagnomaria e inforna per 35 minuti a 160 °C.
5. Metti i pinoli, il prezzemolo, l'erba cipollina, l'olio, il gomasio e il pepe in un frullatore o in un mortaio per ricavarne un pesto. Quando il timballo sarà cotto, cospargilo con il pesto di pinoli.

2.

Rape marinate con olio allo zenzero e ginepro

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 150 g di rape rosse
- 2 manciate di misticanza Era Ora Despar
- 1 cucchiaio di succo di lime
- 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
- 1 bacca di ginepro Despar
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Un pizzico di gomasio alle erbe

PROCEDIMENTO

1. Lava bene le rape e pelale con un pelapatate. Con una mandolina ricava delle fette sottili. Mettile a marinare in una terrina, con l'olio, il succo del lime, lo zenzero, la bacca di ginepro e il gomasio.
2. Lascia riposare per 30 minuti per permettere alla marinatura di rendere le fette più morbide.
3. Disponi su un piatto un letto di insalata con sopra le fette di rapa. Condisci poi il tutto con un filo d'olio.

3.

Bieta saltata con pomodori secchi e mandorle

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 250 g di bieta da costa
- 1 cucchiaio di pomodori secchi tritati Despar Premium
- 8 g di mandorle a lamelle
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Peperoncino secco Despar a piacere
- Un pizzico di gomasio alle erbe

PROCEDIMENTO

1. Monda la bieta tagliando la parte finale del gambo. Apri le foglie per separarle e con un coltello dividi le coste dalla foglia. Taglia le coste centrali in due nel senso della lunghezza per facilitare la cottura.
2. Lava bene e lascia sgocciolare in uno scolapasta.
3. Metti a cuocere la bieta in una padella antiaderente (Pfoa Free) con un mestolo d'acqua e con l'aglio in camicia. Cuoci a fuoco basso con il coperchio per 15 minuti mescolando di tanto in tanto.
4. A cottura quasi ultimata, preleva l'aglio, aggiungi il peperoncino, i pomodori secchi sgocciolati e le mandorle.
5. Una volta cotta la bieta, condisci con un filo d'olio e sistema di sapore con il gomasio.

2.



1.



3.





4.

Mousse di broccoli, robiola e mandorle

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 250 g di broccoli
- 50 g di robiola Despar
- Una manciata di mandorle a lamelle
- Peperoncino in polvere Despar q.b.
- 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Un pizzico di sale marino integrale

PROCEDIMENTO

1. Lava i broccoli e dividine le rosette. Cuoci a vapore per 10 minuti.
2. Frulla fino a ottenere un composto omogeneo. Versa a filo 2 cucchiaini d'olio montando con il frullatore. Aggiusta di sale e aggiungi peperoncino a piacere.
3. Versa la mousse in un bicchiere, alternandola con la robiola e disponi sopra le mandorle. Completa con un filo d'olio.

5.

Cestini di Parmigiano con funghi al timo

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 30 g di Parmigiano Reggiano grattugiato Despar Premium
- 200 g di funghi misti (porcini, finferli e pioppini)
- ¼ di scalogno
- 1 rametto di timo fresco
- Qualche foglia di prezzemolo fresco
- Un filo di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Un pizzico di gomasio alle erbe

PROCEDIMENTO

1. Metti il Parmigiano ben steso in una padella antiaderente a formare un disco. Metti sul fuoco basso e lascia sciogliere. Togli la padella dal fuoco e dopo 1 minuto trasferisci il disco in una tazza per fargli prendere la forma del cestino.
2. Lava e monda i funghi, tritali grossolanamente e mettili a cuocere a fuoco basso con un filo d'olio, lo scalogno tritato e un mestolino di acqua o brodo vegetale. Lascia cuocere per 15 minuti con il coperchio, controllando di tanto in tanto e mescolando con un cucchiaino.
3. Aggiungi timo, prezzemolo, gomasio, mescola e riempi con essi il cestino.

6.

Vellutata di radicchio e topinambur

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 150 g di topinambur
- 100 g di radicchio spadone di Treviso
- Mezzo scalogno
- 200 ml di brodo vegetale
- Il succo di mezza arancia
- 1 cucchiaino di semi di zucca Despar Vital
- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Un pizzico di gomasio alle erbe
- Un pizzico di pepe bianco Despar

PROCEDIMENTO

1. Pela il topinambur e lava il radicchio. Taglia tutto a pezzi e cuoci a vapore per 15 minuti, assieme anche allo scalogno.
2. Trasferisci tutto nel bicchiere del frullatore a immersione assieme al succo d'arancia e frulla aggiungendo brodo vegetale sino a raggiungere una consistenza cremosa.
3. Aggiusta di sapore con il gomasio e il pepe quindi versa sulla superficie della vellutata dei semi di zucca e un filo d'olio a crudo.



4.

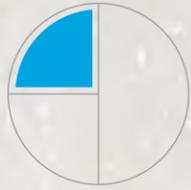


5.



6.





3 MODI DI PREPARARE LA CARNE ROSSA

1.

Arrosto di vitello con pere e albicocche secche

INGREDIENTI PER 1 ARROSTO

- 400 g di noce di vitello aperta a libro
- 2 manciate di albicocche secche denocciolate Despar Vital
- 2 pere mature
- Mezzo scalogno tritato
- 1 bicchiere di vino bianco Despar
- Mezzo limone Bio,Logico Despar
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- 1 cucchiaio di senape di Digione
- Un pizzico di pepe nero Despar
- Un pizzico di sale marino integrale

PROCEDIMENTO

1. Metti a marinare la carne con il succo di limone e mezzo bicchiere di vino per almeno 30 minuti.
2. Nel frattempo taglia a dadini le pere sbucciate e trita le albicocche. Riponi tutto in una ciotola e condisci con olio, pepe e un pizzico di sale.
3. Scola la carne dalla marinata e battila con un batticarne su un tagliere.
4. Spalma la senape sulla superficie della carne e farcisci il centro con le pere e le albicocche.
5. Arrotola la carne su se stessa e fermala con dello spago da cucina.
6. Sigilla il rotolo ottenuto su una pirofila antiaderente, metti a cuocere in forno preriscaldato versando il vino restante a 170 °C per 40 minuti girandolo spesso.
7. Una volta cotto, taglia a fette e servi.

2.

Tartare con mele e maionese alla maggiorana

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 80 g di scamone di manzo
- 40 g di mela renetta
- 40 g di maionese
- Mezzo cucchiaino di maggiorana secca o fresca Despar
- Qualche ago di rosmarino fresco
- Un filo di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- 1 cucchiaio di succo di limone
- Un pizzico di gomasio alle erbe
- Un pizzico di pepe nero Despar

PROCEDIMENTO

1. Prepara la tartare tagliando la carne prima a cubetti, poi battendola con il coltello. Aggiungi un filo d'olio, il rosmarino tritato molto sottile, il pepe e un pizzico di gomasio. Amalgama bene tutto con un cucchiaino.
2. Taglia la mela a cubetti e insaporisci con il succo di limone. Aggiungila alla carne e mescola nuovamente.
3. Amalgama la maggiorana alla maionese e servila in accompagnamento alla tartare.

3.

Tagliata di manzo agli agrumi

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 100 g di sottofiletto di manzo
- Mezzo lime
- Mezzo pompelmo giallo o rosa
- Mezza arancia Bio,Logico Despar
- 1 rametto di rosmarino tritato
- 2 cucchiaini di aromi (timo, salvia, origano)
- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Un pizzico di gomasio alle erbe

PROCEDIMENTO

1. Taglia al vivo gli agrumi, ricava gli spicchi e tieni da parte. Spremi gli scarti. Metti in una ciotola metà del succo e degli spicchi, un filo d'olio e metà del rosmarino. Massaggia la carne e lascia marinare nel liquido in frigo per 30 minuti.
2. Nel frattempo prepara la salsa agli agrumi: recupera la seconda metà di succo e di spicchi in una ciotolina, aggiungi un cucchiaino di olio, gli aromi e il gomasio. Mescola.
3. Cuoci il sottofiletto su una bisticchiera facendo attenzione alla temperatura: il fuoco non deve essere troppo alto e la carne va girata spesso per evitare di bruciare troppo la superficie. La marinatura con agrumi limita la formazione di composti tossici dovuti a cotture aggressive.
4. Una volta ottenuta la cottura desiderata, taglia la carne e servila con la salsa di agrumi.

1.

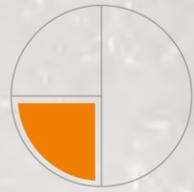


2.



3.





3 MODI DI PREPARARE LE PATATE

1.

Purè di patate e rapa rossa

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 40 g di rapa rossa
- 40 g di patate
- Passo dopo Passo Despar
- 10 g di burro da centrifuga
- Noce moscata Despar q.b.
- Un pizzico di pepe nero Despar
- Un pizzico di sale marino integrale

PROCEDIMENTO

1. Lava la rapa e la patata, pelale e tagliale a cubetti. Cuoci a vapore per 15 minuti.
2. Schiaccia la patata e la rapa, aggiungi il sale, il pepe, il burro e la noce moscata grattugiata.
3. Amalgama bene e servi.

2.

Patate ripiene

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 1 patata Passo dopo Passo Despar
- 1 cucchiaio di pomodori secchi Despar Premium
- 1 cucchiaio di ricotta Bio,Logico Despar
- Mezzo cucchiaino di aromi secchi (basilico, timo, maggiorana)
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Un pizzico di gomasio alle erbe

PROCEDIMENTO

1. Lava accuratamente la patata per eliminare ogni traccia di terra e cuocila a vapore intera per 20 minuti.
2. Nel frattempo prepara il ripieno unendo la ricotta agli aromi e ai pomodori secchi tritati in maniera grossolana. Aggiungi un pizzico di gomasio.
3. Una volta cotta la patata, lasciala raffreddare, tagliala a metà e scavala con un cucchiaio. Aggiungi la parte scavata all'impasto di ricotta con un filo d'olio e mescola.
4. Riempi le due mezze patate con il ripieno e servi.

3.

Patate dolci al forno con rosmarino e maggiorana

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 80 g di patate dolci
- 1 cucchiaino di succo di limone e mezzo cucchiaino di buccia grattugiata Bio,Logico Despar
- Una spolverata di paprika dolce Despar
- 1 spicchio d'aglio
- Mezzo cucchiaino di maggiorana e rosmarino freschi tritati
- Un filo di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Un pizzico di pepe nero macinato Despar

PROCEDIMENTO

1. Riscalda il forno a 160 °C e nel frattempo lava le patate sotto l'acqua corrente.
2. Metti l'olio in una ciotola, unisci la buccia grattugiata e il succo di mezzo limone, aggiungi l'aglio schiacciato, una macinata di pepe, le erbe e la paprika. Mescola bene gli ingredienti e lascia riposare l'emulsione per qualche minuto.
3. Fodera una teglia con carta da forno. Taglia le patate a pezzi e disponile sulla teglia. Versa sopra l'emulsione e mescola. Inforna per 30 minuti.



1.



3.



2.





Panino integrale alla zucca con burger di alalunga e cime di rapa

INGREDIENTI PER 1 PANINO UNICO

Per 1 Kg di pane alla zucca:

- 700 g di farina 0
- 300 g di farina integrale di grano tenero Bio,Logico Despar
- 500 g di polpa di zucca
- 300 g di acqua
- 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- 10 g di lievito di birra fresco
- 1 cucchiaino di salvia e rosmarino tritati finemente
- 8 g di sale marino integrale

Per il ripieno:

- 200 g di cime di rapa
- 60 g di tonno fresco alalunga (in alternativa tonno rosso)
- 40 g di pane integrale raffermo
- Mezza carota viola
- 1 tuorlo d'uovo Bio,Logico Despar
- Una manciata di olive taggiasche Despar Premium
- Qualche foglia di prezzemolo fresco
- 1 cucchiaino di scorza grattugiata di limone
- Olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar q.b.
- Un pizzico di gomasio alle alghe e di pepe nero

PROCEDIMENTO

1. Cuoci la zucca per 10 minuti in padella con olio, odori e un mestolino d'acqua, quindi riduci in purea con un frullatore. Fai raffreddare.
2. Mescola le farine e unisci alla purea. Aggiungi a filo l'acqua dove avrai sciolto il lievito e impasta per 5 minuti. Lascia lievitare in una ciotola unta d'olio coperta con pellicola (deve raddoppiare di volume).
3. Forma le pagnotte della dimensione desiderata e adagiale su una teglia coperta con carta forno. Lascia lievitare per circa un'ora coperte con un canovaccio.
4. Inforna a 180 °C per 10 minuti poi abbassa la temperatura a 170 °C e prosegui la cottura per altri 25 minuti.
5. Cuoci rapidamente il tonno tagliato a cubetti in padella per 4 minuti con un filo d'olio. Lascia raffreddare, quindi frulla con l'uovo, il pane, il prezzemolo, il pepe e il gomasio.
6. Con le mani leggermente umide forma il burger e cuoci in una padella antiaderente leggermente unta d'olio, rigirandolo su entrambi i lati.
7. Cuoci in padella per 10 minuti anche le cime di rapa con un filo d'olio, un pizzico di gomasio e di pepe.
8. Farcisci il panino con le cime di rapa, il burger di tonno e delle striscioline di carota viola ricavate con un pelapatate.



Verdure al vapore, frutta marinata, lampuga e patate

INGREDIENTI PER 1 INSALATA UNICA

- ¼ di finocchio
- Mezza rapa rossa
- 4 rondelle di porro
- 4 fette di zucca
- Mezza melagrana
- 1/4 di pera Passo dopo Passo Despar
- 1/4 di mela Passo dopo Passo Despar
- 100 g di filetto di lampuga (in alternativa sgombro)
- 80 g di patate Passo dopo Passo Despar
- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Una bacca di cardamomo
- Un pizzico di gomasio alle alghe
- Un pizzico di pepe bianco Despar

PROCEDIMENTO

1. Lava e monda tutte le verdure e la frutta. Taglia la mela e la pera a fettine, spremi i chicchi della mezza melagrana in modo da estrarne il succo.
2. Metti a marinare la frutta nel succo di melagrana aggiungendo un pizzico di gomasio e la bacca di cardamomo schiacciata. Lascia marinare in frigorifero la frutta coperta con pellicola per 30 minuti.
3. Nel frattempo, taglia a fette il finocchio, a cubetti la rapa e la patata, lava sotto acqua corrente il filetto di lampuga e mettilo sul cestello per la cottura a vapore assieme alle verdure. Cuoci per 15 minuti.
4. Una volta pronti tutti gli ingredienti, inizia a comporre la tua insalata con la verdura, la frutta marinata e il filetto di lampuga spolpato.
5. Condisci con il succo utilizzato per la marinatura della frutta e un pizzico di pepe.





Torta soffice di fichi e noci

INGREDIENTI PER UNA TORTIERA DEL DIAMETRO DI 22 CM:

- 8 fichi freschi
- 50 g di noci sgusciate Bio, Logico Despar
- 220 g di farina integrale di grano tenero Bio, Logico Despar
- 120 g di burro chiarificato
- 5 uova Passo dopo Passo Despar
- 1 pera Passo dopo Passo Despar
- 70 g di zucchero di canna integrale
- 1 bustina di lievito per dolci (cremortartaro)

PROCEDIMENTO

1. Sbatti le uova con lo zucchero.
2. Aggiungi il burro ammorbidito, la pera grattugiata e continua a sbattere.
3. Riunisci farina, lievito, noci tritate e aggiungi alle uova sbattute. Amalgama bene il tutto.
4. Aggiungi anche 2 fichi tagliati a pezzetti, mescola velocemente con un cucchiaino di legno e versa l'impasto in una tortiera precedentemente imburata e infarinata.
5. Disponi sopra gli altri fichi tagliati in quarti. Spolverizza la superficie con un po' di noci tritate.
6. Inforna in forno preriscaldato a 170 °C per 40 minuti facendo sempre la prova stecchino prima di sfornare. Lascia raffreddare il dolce prima di sfornarlo.



PER RENDERE DAVVERO COMPLETO IL TUO PASTO

Estratto di melagrana, mele, rapa rossa e lamponi

Ingredienti per 1 bicchiere

- 1 melagrana
- Mezza mela
- ¼ di rapa rossa
- 5 lamponi

Procedimento

Lava bene tutti gli ingredienti. Estrai i chicchi dalla melagrana. Taglia la mela e la rapa a fettine e inserisci gli ingredienti, alternandoli, nell'estrattore.



3 RICETTE PER I BAMBINI

1.

Polpette di zucca, riso e semi misti

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 40 g di polpa di zucca
- 30 g di riso integrale Despar Vital
- Mix di semi oleosi Despar Vital q.b.
- Un filo di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Un pizzico di gomasio alle erbe

PROCEDIMENTO

1. Cuoci il riso seguendo le indicazioni riportate in etichetta. Cuoci la zucca a vapore.
2. Una volta cotti i due ingredienti, schiaccia la zucca con una forchetta, aggiungi il riso, il gomasio e l'olio. Amalgama il tutto.
3. Forma le polpette e passale sui semi oleosi.
4. Servi a temperatura ambiente oppure riscalda leggermente in forno a 80 °C per 5 minuti.

2.

Pagello con verdure autunnali croccanti

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 60 g di filetto di pagello (in alternativa sogliola o orata)
- 50 g di verdure miste di stagione (broccoli, finocchi, carote viola, zucca)
- Una manciata di valeriana
- 1 cucchiaino di succo di limone
- Un filo di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Un pizzico di gomasio

PROCEDIMENTO

1. Taglia a piccoli pezzi le verdure, mettile in un contenitore e insaporisci con olio, gomasio e succo di limone. Mescola bene e tieni da parte.
2. Stendi il filetto di pagello su un tagliere e farciscilo con le verdure. Richiudilo e fermalo con dello spago da cucina.
3. Cuoci a vapore il rotolino ottenuto per 15 minuti.
4. Servilo caldo adagiandolo su della valeriana e condisci con un filo di olio.

3.

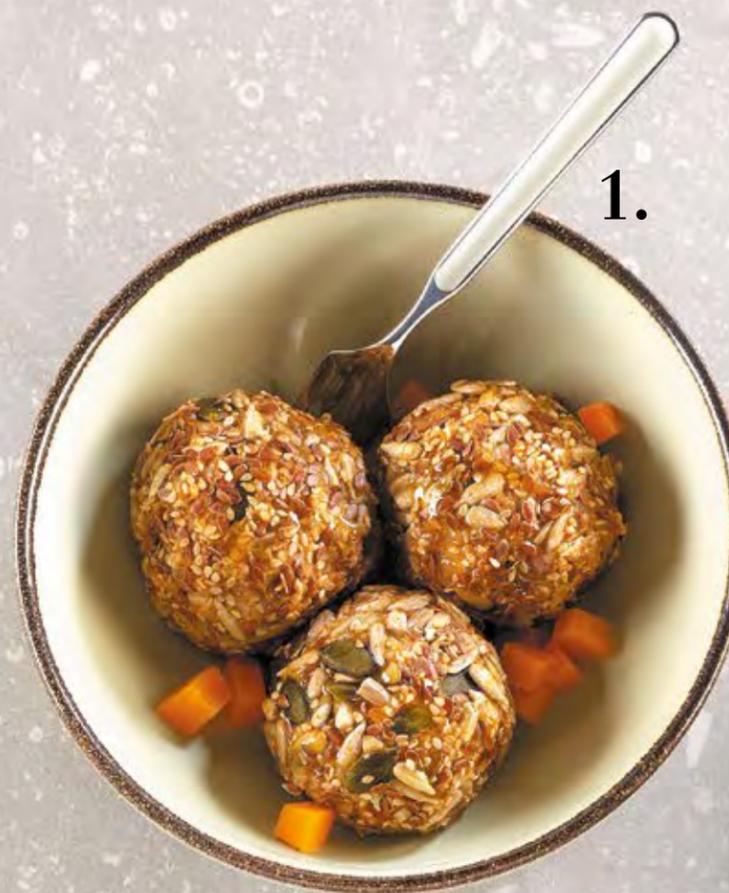
Crema di castagne, cioccolato fondente e pistacchi

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 30 g di ricotta Bio,Logico Despar
- 30 g di castagne cotte a vapore Despar Vital
- 10 g di cioccolato fondente 75% Despar Premium
- Un cucchiaino di pistacchi al naturale Bio,Logico Despar
- Mezzo cucchiaino di miele millefiori Despar Premium

PROCEDIMENTO

1. Schiaccia le castagne cotte a vapore con una forchetta, aggiungi la ricotta e il miele. Amalgama bene in modo da ottenere un composto omogeneo.
2. Sciogli il cioccolato a bagnomaria e trita grossolanamente i pistacchi.
3. Riempi un bicchierino con la ricotta alle castagne, versa sopra il cioccolato fuso e alla fine la granella di pistacchi.



LA MUSICA AIUTA A CRESCERE

Ogni giorno ritagliati un momento per ascoltare musica insieme al tuo bambino. Inquadra il QRcode e accedi alla playlist

DIVITALANDIA su Spotify.



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.

IL NOSTRO IMPEGNO

**Portare
il nostro contributo
per essere
la scelta migliore,
ogni giorno**



LA SOLIDARIETÀ IN UN GUSCIO DI NOCE



In un mondo fortemente interconnesso, basta acquistare in Italia un sacchetto di noci per sostenere dei coltivatori in Brasile, Bolivia e Cile. È, in estrema sintesi, l'obiettivo della **Cooperativa Chico Mendes**, la realtà del modenese che lavora accanto a cooperative e associazioni dell'America Latina per permettere ai piccoli produttori locali di vendere la loro frutta secca nel mercato equo e solidale,

creando così una forte e bella alleanza in nome dell'uguaglianza, della giustizia e dello sviluppo sostenibile.

Quest'alleanza si ispira proprio a Chico Mendes, lo "seringueiro", cioè il raccoglitore di

caucciù dello stato dell'Acre nell'Amazzonia brasiliana che tra il 1970 e la fine degli anni '80 si batté contro la deforestazione che avrebbe distrutto la foresta, unica fonte di vita per gli estrattivi di caucciù.

Chico Mendes sognava l'armoniosa convivenza tra le popolazioni della foresta amazzonica e l'ambiente circostante attraverso un **uso sostenibile delle risorse naturali**. Fu assassinato nel 1988, ma il suo spirito continua a vivere oggi e guida ogni giorno la Cooperativa di Modena che prende il suo nome.

Ciascuno può dare il proprio contributo alla buona causa di Chico Mendes attraverso una spesa consapevole che comprenda le specialità importate dalla Cooperativa. Sono varietà di **noci buone, genuine e sostenibili** prodotte "dal basso" ma dal valore altissimo e che vengono distribuite nei punti vendita Despar, Eurospar e Interspar con il marchio Equo Solidale Despar. ●

SCOPRI LE NOCI EQUO SOLIDALE DESPAR*



NOCI BIOLOGICHE DELL'AMAZZONIA

Provengono dalla raccolta spontanea da parte di 600 famiglie di raccoglitori dell'Amazzonia boliviana. Sono ideali da gustare come snack spezza-fame e come ingredienti per salse, insalate, dolci e per piatti salati.



NOCI DI ANACARDIO DALL'AMAZZONIA

Sono raccolte e prodotte grazie a tecniche di lavorazione sostenibili attuate da cooperative del Nord-Est del Brasile composte da 300 soci attivi. Ricchi di proteine e con meno grassi rispetto al resto della frutta secca, gli anacardi sono, per questo, un ottimo spuntino per chi svolge attività fisica.



MIX NOCI DELL'AMAZZONIA, DI MACADAMIA E ANACARDI DALL'AMAZZONIA

Un'attenta selezione dei migliori frutti provenienti da cooperative di produttori di Brasile, Bolivia e Guatemala.



NOCI CILENE MARIPOSA DALLE ANDE E NOCI MARIPOSA IN GUSCIO DALLE ANDE

Il gheriglio di queste tipiche noci del Cile ha una singolare forma a "farfalla" che in spagnolo si dice, per l'appunto, mariposa. Provengono da circa 120 piccoli produttori di noci certificate Fairtrade e sono coltivate con metodi tradizionali nelle valli aride dell'Ilapel, una regione cilena ai piedi delle Ande. Dal sapore delicato, queste noci possono essere gustate in vari modi, come ingredienti in ricette dolci e salate oppure come semplici spuntini.

* Verifica l'assortimento nel tuo punto vendita di fiducia

DESPAR E S.S.D. CAMARO 1969: INSIEME PER IL TERRITORIO

Da sempre **Despar è profondamente legata al territorio** e cerca ogni giorno di offrire il meglio, non solo all'interno del punto vendita, con promozioni e prodotti di qualità, ma anche all'esterno: per andare incontro alle diverse necessità delle persone, clienti e non.

Per questo motivo **Despar Gruppo Fiorino** ha dato vita a una collaborazione con **S.S.D. Camaro 1969** della durata di tre stagioni, a partire dalla 2018-2019, che ha trasformato lo stadio Marullo nel **Despar Stadium** per renderlo un **luogo di riferimento per tutti i messinesi**.

Lo stadio, completamente rinnovato, è stato affidato in gestione a S.S.D. Camaro 1969 per i prossimi quindici anni e la collaborazione con Despar ha l'obiettivo principale di rendere questo **spazio fruibile per i più giovani**, favorendone **l'integrazione sociale** attraverso i **valori dello sport e dell'attività fisica in generale**. Oltre a ospitare le formazioni dei campionati di Serie D, Eccellenza, Promozione, Prima Categoria, Seconda Categoria, Under 17, Under 15 e i tornei amatoriali, il Despar Stadium sarà **aperto ai giovani e alle associazioni di volontariato** che potranno usufruire dei suoi spazi. L'obiettivo è trasformare lo stadio in un luogo in cui si incontrano i valori di sport, aggregazione e solidarietà, creando uno **spazio di crescita e intera-**

zione per le generazioni più giovani, aiutandole nello sport e nello studio. **Ragazzi e adolescenti** che frequentano la **scuola di calcio**, infatti, saranno affiancati non solo da un **istruttore specializzato** ma anche da un **professore di lingua inglese** che li aiuterà a imparare il gergo tecnico calcistico anche in lingua straniera. Un'occasione per **imparare qualcosa di nuovo e utile** in un **contesto spensierato e divertente**.

Despar Gruppo Fiorino, azienda leader nel settore della **Grande Distribuzione**, è presente nel messinese dal 1973 e negli anni è cresciuto insieme alla comunità che ogni giorno sceglie i punti vendita del Gruppo per la propria spesa. Grazie a progetti come Despar Stadium, Gruppo Fiorino vuole **rafforzare ulteriormente il legame con il territorio** a cui si rivolge, fornendo ai più giovani un **luogo di incontro e sport** che permetta loro di **interagire con i propri coetanei** imparando i valori della **sana attività sportiva**. Alla luce di questi obiettivi è nata la decisione di non sponsorizzare una squadra specifica ma un **luogo di aggregazione ludica**, che permetta a tutta la comunità di crescere all'insegna dello sport.

Despar Gruppo Fiorino e S.S.D. Camaro 1969 danno, quindi, il benvenuto al neonato Despar Stadium, frutto di un **prestigioso accordo** tra due **importanti attività del territorio**. ●



La vera convenienza
è la nostra prima qualità.



FIORINO

DESPAR

Messina e Catania Nord



GOLD FOR KIDS DESPAR PER FONDAZIONE UMBERTO VERONESI

Gold For Kids è il progetto di Fondazione Umberto Veronesi volto a **sostenere la ricerca scientifica** nel campo dell'**oncologia pediatrica e degli adolescenti**.

Nato nel 2014, in soli 4 anni "Gold For Kids" ha sostenuto 46 ricercatori impegnati in tale campo e ha finanziato l'apertura di due studi clinici e la gestione di importanti protocolli di cura, garantendo così ai giovani pazienti un accesso immediato alle migliori terapie esistenti per ciascun tumore con cure in linea con i più elevati standard internazionali.

Nel 2018 l'obiettivo di "Gold For Kids" è sostenere **cure innovative per la leucemia linfoblastica acuta, il tumore più diffuso in età pediatrica**.

Noi di Despar abbiamo scelto di dare un **aiuto concreto all'oncologia pediatrica**, devolvendo al progetto **parte del ricavato della vendita di Polpa e Passata di pomodoro a marchio Despar che sarà registrata nei mesi di ottobre, novembre e dicembre 2018**. Durante questi tre mesi le confezioni di Polpa e Passata Despar si vestiranno "d'oro" riportando il logo di "Gold For Kids", a garanzia che con l'acquisto della confezione il cliente si unirà a Despar nel sostegno al progetto di Fondazione Umberto Veronesi.

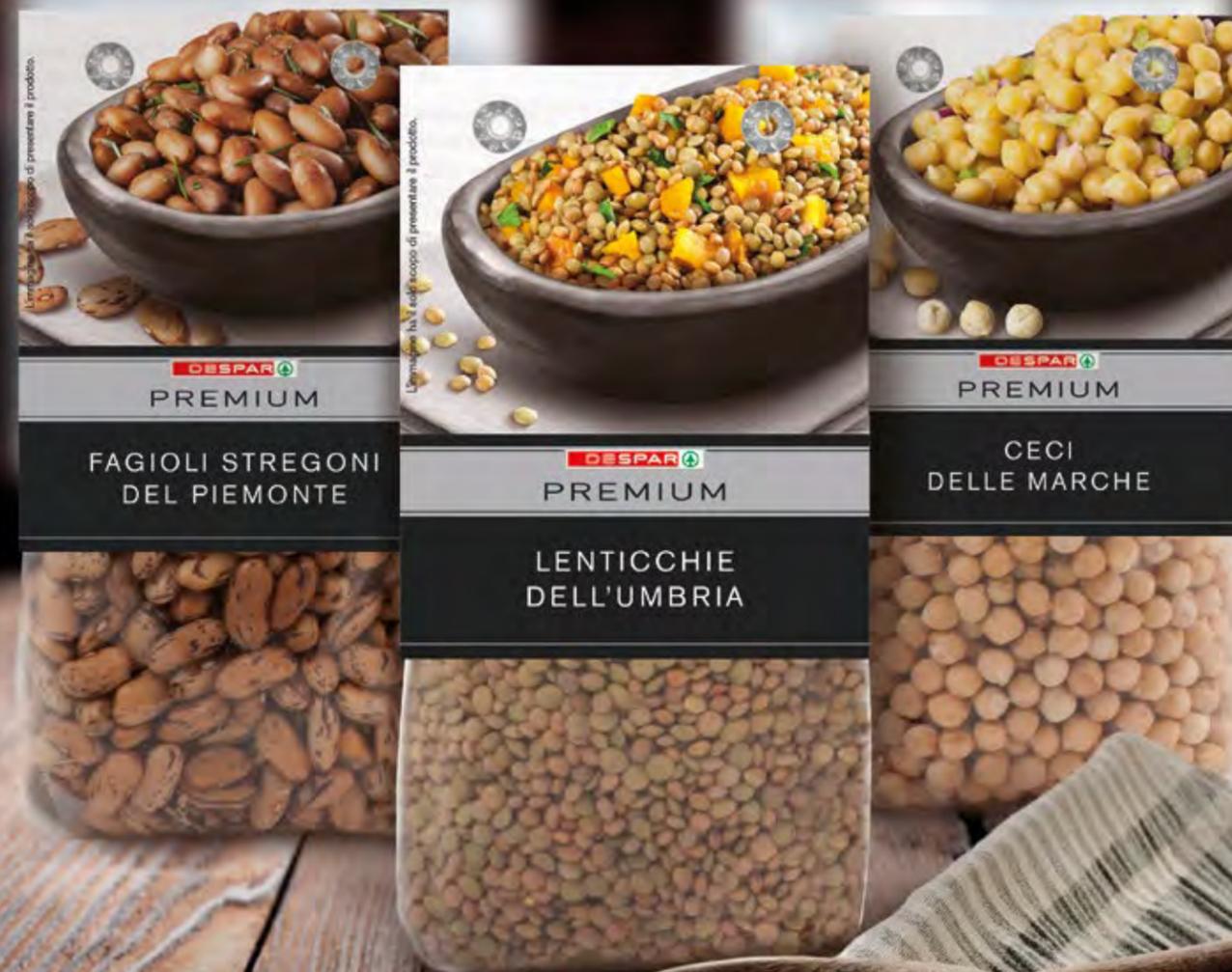
La nostra è un'iniziativa volta a sottolineare che anche **gesti semplici e quotidiani**, come fare la spesa al supermercato, **possono rivelarsi davvero importanti** e possono fare la differenza nell'aiutare a guardare il futuro con sempre più fiducia.

L'unione fa la forza:

per questo vogliamo che le persone che entrano nei nostri supermercati ogni giorno, scelgano di unirsi a noi nel sostenere le grandi sfide che le malattie oncologiche portano con sé. ●



NOVITÀ



LA BONTÀ, COME DA TRADIZIONE

Regalati il piacere di assaporare il gusto tutto italiano dei **nuovi legumi della famiglia Despar Premium. Fagioli Stregoni del Piemonte, Lenticchie dell'Umbria e Ceci delle Marche**: sono le **meravigliose specialità regionali** appositamente selezionate per te; tre eccellenze italiane che puoi gustare ogni giorno a casa tua.





Naturali momenti di relax

Calma il respiro, chiudi gli occhi, mettiti a tuo agio, sorseggia un infuso Scelta Verde Bio,Logico Despar e...goditi il relax. È proprio così, quando desideri rilassarti, puoi sempre contare su una buona tazza di infuso Scelta Verde Bio,Logico Despar. Zenzero e Limone, Melissa, Malva, Erbe di Montagna, Mirtillo e Frutti Misti, Semi di Finocchio: 6 gusti a base di ingredienti 100% bio che, sorso dopo sorso, ti regalano naturali momenti di relax.

Scelta Verde



www.desparitalia.it