

DICEMBRE 2018
www.casadivita.it



10
ANNI

magazine

Evolvi in
pienezza

TRIMESTRALE DI ATTUALITÀ E BENESSERE • N° 38 • ANNO 10 • DICEMBRE 2018 • COPIA OMAGGIO



**ESCLUSIVA
DICEMBRE 2018**

Di Vita magazine consiglia:
per le Feste
concediti un'eccezione
d'eccellenza



A Natale, regalati delle esperienze di gusto uniche

Rendi ancor più speciali le tue Feste portando a tavola le **eccellenze gastronomiche Special Edition della linea Despar Premium**, disponibili in esclusiva per tutto il mese di dicembre. Condividi con le persone più care il gusto e il profumo prelibati della **Mortadella Mora Romagnola IGP**, ottenuta dai tagli più nobili di carni suine autoctone, del **Salame di Varzi DOP**, affinato come da tradizione nelle cantine del centro storico della omonima cittadina lombarda, e del **Parmigiano Reggiano 33 mesi**, ottenuto con latte di mucche nei primi 100 giorni di lattazione. Con Despar Premium Special Edition, le Feste saranno davvero Buone.



DESPAR 

www.desparitalia.it

L'editoriale

Durante le festività natalizie, ancor più che in altre occasioni dell'anno, si tende a dare **il meglio di sé**. Tutto è più bello. Le case sono addobbate e piene di luci, si impreziosiscono le tavole con il "servizio buono", si indossano gli abiti più eleganti e si creano menu dagli ingredienti raffinati.

Anche noi della Redazione di Di Vita vogliamo vestirvi a festa. Per questo, abbiamo chiesto ai nostri collaboratori di creare una sorta di "best of..." dei loro articoli del 2018. Gianluca Lisi, Andrea Giuliadori e Tatiana Berlaffa hanno riletto e rielaborato le preziose riflessioni e gli utili consigli che hanno condiviso nel magazine lungo tutto il corso dell'anno per donarteli in una veste rinnovata.

Così, Gianluca Lisi sottolinea la centralità di intraprendere un percorso di profonda conoscenza di sé per imparare a muoverti nei tuoi punti di forza e di debolezza e individuare quegli aspetti più bui su cui puoi lavorare per migliorarti.

Andrea Giuliadori ti invita a perseguire la buona gestione del tempo affinché ogni singolo minuto della tua vita sia destinato ad attività che ti permettano di stare bene davvero, come tu desideri.

Tatiana Berlaffa pone l'accento sulla costruzione di relazioni autentiche e profonde. Si sa, siamo degli animali sociali e prendersi cura del rapporto e del dialogo con l'altro è la chiave per crescere come persone.

Conoscenza di sé, gestione del tempo, relazioni: sono tre aspetti distinti ma che vanno vissuti con lo stesso livello di intensità perché solo insieme possono donarti **la vita piena che desideri**. Qui entra in gioco il Dr. Filippo Ongaro che interviene in questo numero del magazine per indicarti come unire questi tre aspetti nella tua quotidianità.

Questo speciale mix è davvero perfetto se ci aggiungi un pizzico di sapore in più; ecco perché, per rimanere in tema di "best of...", non potevamo escludere le ricette dello chef Stefano Polato. Qui ti propone sia una selezione di idee, pratiche e veloci, che puoi gustare nella tua vita quotidiana, sia un esclusivo **menu delle Feste** pensato per esaltare il sapore unico dei prodotti di stagione.

In poche parole, abbiamo riassunto in questo numero del magazine tutto ciò che crediamo possa esserti utile per **vivere il 2019 al 100%**. È il nostro regalo per te.

Buone Feste!

La Redazione

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

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

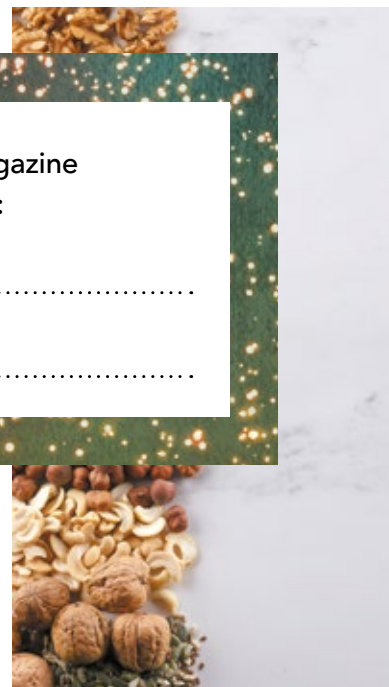
CHI SIAMO

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.desparmessina.it
Seguici anche su



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



Questo Di Vita magazine
appartiene a:
.....
.....

28



22



42



26



4 5 COSE CHE QUESTO NUMERO
MI INSEGNERÀ

Evoluzione

6 EVOLVI IN PIENEZZA

Storie speciali

12 L'ATTESA DEL NATALE È...

14 LA STORIA DI ELEONORA

Cibo di vita

16 NEL CIBO PICCOLO
C'È IL NUTRIENTE BUONO

20 GLI IMPASTI NON HANNO PIÙ SEGRETI

22 RICETTE

Speciale Feste

34 LISTA DELLA SPESA

35 RICETTE DELLE FESTE

42 LA TUA TAVOLA DI NATALE

48 LIBRI DA REGALARE A NATALE

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

5 COSE CHE QUESTO NUMERO MI INSEGNERÀ

2

SONO PAZIENTE, HO SUCCESSO

Dicono che la pazienza sia la virtù dei forti. Cambio questa prospettiva e dico che la pazienza è la virtù...delle persone di successo! Se l'obiettivo che voglio raggiungere è ambizioso e fondamentale per la mia felicità, allora procedo con pazienza e costanza a piccoli passi quotidiani. Così, otterrò dei risultati oltre le mie aspettative più ambite.

4

MANGIO SOLO CIBI CHE CONTENGONO LE INFORMAZIONI GIUSTE PER IL MIO CORPO

Anche il cibo non è esente dal fenomeno delle fake news! Infatti, ci sono cibi che sono portatori di informazioni errate e dannose per il mio corpo. I semi oleosi e la frutta secca sono esempi di alimenti che portano informazioni preziose come tanti grassi "buoni". Sono molto calorici, è vero, ma il concetto di caloria è superato! Infatti, quel che conta davvero sono quali nutrienti di qualità trasferisco al mio corpo.

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

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

1

RITROVO LA PACE CON IL MONDO PARTENDO DA ME

"Tutto mi rema contro", "Il mondo intero ce l'ha con me": mi capita di pensarla così. Per superare questo flusso di convinzioni negative, divento consapevole che il conflitto non è là fuori ma è dentro di me. Conosco e accetto tutte le mie parti interiori, anche quelle più buie, e smetto di proiettare su chi mi sta intorno ciò che non mi piace di me. Ecco allora che posso trovare una nuova armonia nella mia vita.

3

LA MIA FELICITÀ DIPENDE (ANCHE) DAI MIEI RAPPORTI CON GLI ALTRI

Sorriso e gentilezza sono atteggiamenti indispensabili per relazionarsi con gli altri in modo positivo, ma posso accontentarmi solo di questo? No! Vado oltre ai rapporti superficiali per costruire relazioni autentiche perché sono imprescindibili per la mia felicità. Come costruisco queste relazioni di "qualità superiore"? Metto in gioco tutto me stesso, mi impegno con l'altro con responsabilità e condivido il mio tempo.

5

A NATALE MI DONO IL SILENZIO

Un viaggio alla scoperta degli eremi del mio territorio è l'occasione unica per regalarmi degli spazi di silenzio utili per risintonizzarmi con me stesso e riconnettermi con i miei valori più profondi. Vissuta questa esperienza, posso ritornare nella mia vita quotidiana ricaricato di nuove energie. ●



EVOLUZIONE

**Tu puoi evolvere:
la tua vita è,
e sarà sempre,
uno sviluppo**



EVOLVI IN PIENEZZA

Articolo scritto
a quattro mani
Gianluca Lisi
Andrea Giuliadori
Tatiana Berlaffa
Filippo Ongaro

Ti sei mai chiesto cosa voglia dire vivere a pieno? Cosa significa per te creare un'esistenza memorabile e priva di rimpianti? Ognuno potrebbe dare una risposta diversa a queste domande.

Per qualcuno potrebbe voler dire compiere atti eroici, per altri raggiungere uno standard elevato sul piano economico, per altri ancora realizzarsi sul piano professionale. Ognuna di queste risposte appare ovvia come le mille altre possibili, eppure sono tutte carenti.

Una vita a pieno non si crea ottenendo qualcosa dall'esterno ma generando un nuovo stato d'animo dall'interno.

Nella nostra società diventiamo vittime di un fenomeno chiamato "adattamento edonistico". In pratica tendiamo a pensare che la nostra felicità derivi dalla conquista di qualche status o dal possesso di un determinato oggetto ma, una volta ottenuto ciò che desideriamo, ci accorgiamo che rapidamente l'effetto piacevole scema

fino a scomparire. E così ripartiamo da capo alla ricerca di qualcosa di nuovo. Una specie di circolo vizioso che non finisce mai e che non ci rende davvero felici. La ricerca suggerisce che **la felicità nasce invece dalle nostre semplici abitudini quotidiane**, dagli atteggiamenti, dalle sfumature delle nostre emozioni che possono essere regolate tramite un **lavoro su se stessi**. Di certo non si può pensare di usare la genetica come alibi. Le predisposizioni esistono ma non ci controllano come a volte ci piacerebbe che fosse. **Sono le abitudini a formare il carattere e non il contrario.**

Esistono dei **punti di partenza**. Coltivare il dialogo e il **contatto con se stessi** (nelle parole e nel pensiero di Gianluca Lisi), apprezzare la **bellezza di diventare pazienti** (nelle parole e nel pensiero di Andrea Giuliadori) e la possibilità di continuare a crescere tramite le **relazioni** (nelle parole e nel pensiero di Tatiana Berlaffa), sono i perni di un percorso di miglioramento personale, che culmina nel raggiungimento della **pienezza**, così come ce la racconta Filippo Ongaro nella chiusura di quest'articolo scritto a quattro mani.

la soluzione non consiste nel risolvere, ma nel ridimensionare. Ti serve un orizzonte più ampio da cui guardare a te stesso, una nuova prospettiva

dalla quale le montagne dei grandi problemi interiori appaiono via via più piccole e si trasformano in semi di opportunità di crescita. Questo nuovo orizzonte non si trova nella realtà esterna, in azioni da compiere nel mondo esterno: **questo nuovo punto di vista è proprio dentro di te.**

Si tratta di arrivarci smettendo di fuggire da te stesso, per entrare invece in contatto e conoscere meglio tutte le tue parti interiori. Prova a fermarti, restare in silenzio e non fare niente. Concediti un momento dedicato a te.

In quel tuo momento, puoi prima di tutto illuminare la tua oscurità e ammettere che non sei fatto tutto d'un pezzo come ti piace, e ti rassicura, credere.

Hai molte voci, molti punti di vista: questa è ricchezza interiore.

Poi, comincerai a riconoscere in questa nuova luce ognuna di queste tue parti e farle parlare: sia quelle che ti piacciono, sia soprattutto quelle che non ti piacciono. E così le potrai accogliere come cittadine della tua anima. Anche le tue ombre fanno parte di te e sono loro che ti salvano dall'illusione di essere perfetto. Ti rendono umano perché indicano i tuoi limiti che non sono però barriere insuperabili, ma segnali che ti fanno capire dove puoi migliorare e crescere. Ti ricordano che puoi ancora evolvere e che **la tua vita è, e sarà sempre, uno sviluppo.**

In questo modo, finalmente potrai smettere di attribuire le tue ombre agli altri. Di proiettare continuamente su chi ti sta intorno ciò che non ti piace di te. Farai cessare, dentro di te, il conflitto interiore che crea la tua eterna guerra con il mondo là fuori.

Inizia oggi i tuoi colloqui di pace. Con te stesso. ►

IL CONTATTO CON TE STESSO: COLLOQUI DI PACE

di **Gianluca Lisi**



C'è un mondo dentro di te e non soltanto fuori di te. Un mondo interiore abitato da molti te stesso.

Lì, nella tua profondità, c'è chi sei oggi, chi sei stato ieri, chi sarai domani.

C'è il bambino e il saggio. C'è il tuo inverno inconsolabile e un sole invincibile. Ci sono i tuoi accusatori

e i tuoi difensori. C'è una moltitudine che si contraddice e combatte.

Portare l'armonia e l'unione tra queste tante e diverse parti di te è forse il compito più difficile della tua vita.

Ma come per tutti i grandi problemi della vita,

LA PAZIENZA: LA STORIA DELLO ZIO MILIONARIO

di **Andrea Giuliadori**



Quella in cui viviamo oggi è una "società-pulsante": *basta pigiare un pulsante per avere subito tutto ciò che desideriamo* (beh...quasi tutto). C'è il pulsante della macchinetta del caffè, il pulsante del telecomando, il pulsante della lavatrice, il pulsante dell'ascensore, il pulsante "mi piace" e chi più ne ha, più ne metta.

Insomma, siamo stati addestrati ad avere gratificazioni immediate, gratificazioni che possono arrivare istantaneamente premendo un semplice...pulsante!

Peccato che il pulsante del successo non lo abbiano ancora inventato.

Realizzare i propri obiettivi richiede ancora pazienza e un processo fatto di piccole azioni (giuste) cumulate una sull'altra, giorno dopo giorno.

Queste **piccole azioni**, se prese singolarmente, possono apparire così insignificanti che farle o non farle ci sembra equivalente (e generalmente decidiamo di non farle, perché questo ha il vantaggio di essere più comodo).

Eppure, compierle quotidianamente può fare un'**enorme differenza**.

Non mi credi? Ti propongo allora un indovinello...

L'INDOVINELLO DELLO ZIO MILIONARIO

Immagina di scoprire che un tuo lontano zio sia recentemente scomparso e abbia deciso di lasciarti una bella fetta della sua eredità. Lo zio, un noto burlone appassionato di matematica, ti dà due opzioni:

1. Ti viene accreditato 1 milione di euro sul tuo conto oggi stesso: niente domande, niente scartoffie, puoi iniziare a spendere i tuoi soldi subito.

2. Ti viene accreditato 1 centesimo di euro in un conto vincolato per 30 giorni (tradotto: non puoi toccare i soldi per un mese), con la garanzia però che il valore dell'accredito sarà raddoppiato ogni giorno fino alla scadenza del vincolo (il pri-

mo giorno ti verrà versato 1 centesimo, il secondo 2 centesimi e così via).

Cosa scegli: parti con 1 milione o 1 centesimo?!

Spesso quando ci poniamo un obiettivo vorremmo vedere dei risultati immediatamente e se non arrivano, ci demotiviamo.

In pratica scegliamo quasi sempre di volere il "milione" subito!

Ma cosa accadrebbe se fossimo meno impazienti e decidessimo di concentrarci sulle piccole azioni quotidiane, sui centesimini?

Beh, all'inizio i progressi sarebbero di una **lentezza estenuante**.

Riprendendo l'indovinello, il primo giorno ci ritroveremmo con un misero centesimino, il secondo con due centesimi, il terzo con quattro, dopo una settimana potremmo appena permetterci una bottiglietta d'acqua al distributore automatico (0,64 €), dopo due settimane riusciremmo forse a comprarci un paio di scarpe da tennis (81,92 €). Poi all'improvviso tutto cambia: quegli impercettibili progressi si trasformano in risultati sempre più tangibili; il fiocco di neve iniziale (0,01 €) diventa valanga...

Scegliere la seconda opzione ci garantirebbe un'eredità di **5.368.709,12 €**.

Certo, questo è solo un indovinello matematico, ma è anche un'ottima metafora dell'importanza di

essere pazienti per ottenere i nostri successi: scegliere la gratificazione immediata può darci un piacere momentaneo, ma avere la determinazione di impegnarci quotidianamente può farci ottenere risultati al di là delle nostre più rosee aspettative. ►

LE RELAZIONI: INCONTRARE GLI ALTRI PER VIVERE MEGLIO

di **Tatiana Berlaffa**



PARTO DALLA PRIMA: UNO STUDIO

Harvard: la felicità studiata per 75 anni. Risultato? L'unica **ricetta per vivere bene ed essere felici** è instaurare delle **buone relazioni** con gli altri nel corso della vita. Lo ha dimostrato un esperimento cominciato nel 1938 e presentato ufficialmente nel 2015 dal sociologo Robert Waldinger, analizzando con costanza il comportamento di 724 ragazzi durante la loro vita quotidiana e mettendoli alla prova con test, esami del sangue e scansioni cerebrali.

Ma ciò che più stupisce è che il benessere garantito dalle buone relazioni sociali non è soltanto di tipo mentale e psicologico, ma anche fisico.

PASSIAMO ALLA SECONDA LETTURA

La **sindrome di Hikikomori**, termine giapponese che significa letteralmente "stare in disparte" si sta diffondendo in maniera importante anche in Italia, tanto che oggi si contano ben 100.000 giovani tra i 12 e i 30 anni che vivono isolati dalla società, rinchiudendosi nella propria camera da letto.

Il tema è quindi di particolare rilevanza perché è proprio la relazione con l'altro che ti modella, ti invita a essere più consapevole del tuo mondo interiore e ti permette di interagire con il contesto sociale in modo più armonico ed equilibrato.

Ora desidero condividere con te **5 buone abitudini** che possono fare davvero la differenza nell'instaurare delle **relazioni capaci di renderti più sano e felice**:

1. METTI AL CENTRO GLI ALTRI

Nel rapporto con l'altro un buon approccio è "prima di chiederti cosa può fare per te, chiediti cosa puoi fare tu per lui". Trasformati in un "**facilitatore**", cioè in una persona su cui gli altri possono contare perché in grado di portare valore nella relazione. In pratica? Condividi annunci di lavoro,

consiglia un libro utile per un viaggio, presenta possibili partner, inoltra le locandine di corsi interessanti. Sono tutte piccole attenzioni che generano sentimenti di **riconoscenza e impegno alla reciprocità**.

2. MANTIENI VIVE LE RELAZIONI

Ogni buona relazione va coltivata altrimenti appassisce. Quindi, non cercare l'altro solo nel momento del bisogno, ma **vivi la bellezza dello stare insieme in modo continuativo**. A causa degli impegni quotidiani è difficile ritagliarsi del tempo per incontrarsi, in questo caso potrebbe essere utile ricorrere a degli **appuntamenti rituali**; per esempio, decidi di andare a cena con una tal persona ogni secondo lunedì del mese.

3. SII PRESENTE, IN CARNE E OSSA

Nulla può sostituire l'incontro faccia a faccia con le persone. La relazione si mantiene tanto più viva e autentica quanto più c'è la possibilità di **passare dei momenti insieme "in carne e ossa"**.

4. ABBI CURA DEI PICCOLI GESTI

Un **sorriso**, un **abbraccio**: sono piccoli gesti che, nella loro semplicità, sono alla base di relazioni proficue e sincere. Non lesinare anche complimenti e apprezzamenti, poni al centro del rapporto l'**ascolto attivo** che ti permette di conoscere a fondo l'altro e di memorizzare ciò che condivide con te: l'altro sarà piacevolmente colpito quando dimostrerai di ricordare quello che ti aveva detto un anno fa!

5. TROVA UN ALLEATO

Ogni persona che ti sta accanto può essere fonte di risorse incredibili per ottenere ciò che desideri dalla tua vita. Allora seleziona con cura uno o più **buddy** (nello slang anglosassone, più che un semplice amico, è un "compagno di merende"), cioè delle persone di fiducia tue alleate che **ti aiutano a tenerti monitorato e focalizzato sui tuoi obiettivi**. Vorresti portare avanti il buon proposito di allenarti in palestra in modo regolare? Scegli un buddy che magari possa allenarsi con te o che, comunque, nei giorni in cui vorresti saltare palestra, ti aiuti a mantenerti motivato.

Quale di questi ti va di mettere come primo buon proposito dell'anno? ►

LA PIENEZZA: IL SENSO DI TUTTO

di Filippo Ongaro



Uno dei cambi di paradigma più importanti avvenuti nelle scienze biomediche nelle ultime decadi è il passaggio da una visione dove la genetica determinava in larga misura la nostra esistenza a una in cui si parla invece di epigenetica, ossia dell'influenza che i nostri comportamenti hanno sull'attività dei geni. In buona sostanza, **siamo molto più responsabili della nostra salute di quello che ci piacerebbe che fosse.** Le scuse non tengono. Molto di ciò che diveniamo dipende semplicemente dalle scelte che facciamo. Ma questo non vale solo per la salute ma anche per il nostro stato emotivo. La ricerca conferma che

a determinare la nostra felicità non sono gli eventi esterni, come in genere si pensa, ma una miscela di fattori predisponenti genetici e di abitudini che adottiamo nel corso della vita.

In altre parole, le nostre abitudini modulano le nostre predisposizioni.

Nel caso della felicità, nasciamo con una sensibilità differente alla dopamina che ci rende più o meno soddisfatti e felici. Una persona poco sensibile alla dopamina avrà bisogno di una dose più elevata per sentirsi contenta e questo richiederà maggiori stimoli. Un'altra invece si sentirà contenta anche con stimoli modesti.

Ma questa è solo la partenza. Quello che effettivamente accadrà con il passare degli anni è che potremmo subire questa situazione e perfino esasperarla oppure imparare a intervenire in particolare nel caso in cui la nostra felicità diventi troppo dipendente da conquiste esterne.

Il livello di felicità in definitiva è determinato dal rapporto tra realtà e aspettative. Se queste ultime sono fuori misura, qualsiasi realtà sarà insufficiente a renderci felici.

Percepire un senso di pienezza, intesa come il contrario del vuoto, consiste proprio in questo: trovare un equilibrio tra la realtà che ci costruiamo e le aspettative che abbiamo.

Ovviamente così come è utile tenere a bada le aspettative, è altrettanto importante **intervenire sulla realtà costruendo un percorso di crescita** che passa attraverso la definizione e il raggiungimento di specifici obiettivi.

Una vita a pieno è una vita ricca non di oggetti, ma di emozioni, che contribuiscono a formare un profondo senso di soddisfazione.

Ma attenzione: non è la vita di pochi fortunati. È la vita di quelli che decidono di viverla in questo modo e che lavorano ogni giorno perché sia così. ●





STORIE SPECIALI

**Donati a chi
ti sta vicino senza limiti,
completo delle tue
fragilità e dei
tuoi pregi**

L'ATTESA DEL NATALE È...

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



I

l periodo più magico dell'anno, finalmente, è alle porte. Lo aspettiamo da bambini e poi, crescendo, lo aspettiamo insieme ai bambini; per loro, innanzitutto, ma anche per noi stessi, poiché, in fondo, perfino da adulti **abbiamo bisogno del Natale**.

Lo aspettiamo, tutti gli anni, e siamo talmente abituati a farlo che, ormai, proprio ce lo aspettiamo.

Poco importa se grandi o piccoli, tutti noi abbiamo delle aspettative per questo giorno: regali che vorremmo ricevere, addobbi che non possono mancare, pranzi o cene da organizzare, auguri da scambiare, persone da incontrare. In tutta questa pianificazione, però, cosa rimane dell'originaria attesa del Natale? Impegnati in una corsa contro il tempo, contiamo quanto manca all'arrivo, senza accorgerci che

sempre di più perdiamo lo stato d'animo di chi attende, ovvero il desiderio, la gioia e il piacere sincero di vivere una ricorrenza inestimabile, che va ben al di là di un solo fuggevole giorno di festa.

Ecco, allora, che forse vale la pena di fermarsi un momento per ritrovare l'esperienza dell'attesa e la bellezza di aspettare insieme. Per farlo, è essenziale ascoltare ciò che sentiamo ed esprimerlo, magari partendo proprio dalle famose parole "Caro Babbo Natale, quest'anno vorrei...". ►



L'ATTESA DEL NATALE È NOVITÀ

"Caro Babbo Natale, quest'anno vorrei... cambiare qualcosa".

Il Natale inizia con l'Avvento e la sua atmosfera calda e luminosa continua fino all'Epifania. È un periodo di tradizioni, ritualità e consuetudini ma ciò non significa che tutto debba essere sempre uguale a se stesso. Il Natale è la festa della nascita ed è un invito a rinnovarsi e a trovare nuove prospettive. È la celebrazione della vita e della vitalità. **L'attesa del Natale ti guida ad attivarti per cambiare qualcosa in te e attorno a te, con cura e dedizione.** Un nuovo presepe, un albero e una ghirlanda diversi, un originale calendario dell'Avvento per i tuoi bambini, un viaggio mai fatto prima, un menu inaspettato: piccoli esercizi di cura e trasformazione per scegliere di non restare immobile solo per abitudine.

L'ATTESA DEL NATALE È MIGLIORAMENTO

"Caro Babbo Natale, quest'anno vorrei... dare il meglio di me".

Perché a Natale e nelle celebrazioni metti il vestito della festa? Perché, tra doni e auguri, ti senti più "buono" anche tu? Elegan-



te, lucente, gentile, mostri agli altri la parte migliore di te. **Ecco il secondo invito dell'attesa: la possibilità di riflettere sui tuoi talenti, i tuoi doni e le tue qualità, per valorizzarli al meglio nella vita.** Trova qualche momento per il tuo bene fisico e mentale; recupera rapporti che hai trascurato nel tempo; mostrati vicino a chi ne ha bisogno; scrivi una lettera con i tuoi buoni propositi e accompagna i più piccoli a fare lo stesso. Tutto ciò può aiutarti a riconoscere la parte più bella di te e del Natale.

L'ATTESA DEL NATALE È CONDIVISIONE

"Caro Babbo Natale, quest'anno vorrei... condividere con gli altri".

L'attesa del Natale si realizza in questo: non restare solo, cerca la relazione e donati a chi ti sta vicino senza limiti, complete delle tue fragilità e dei tuoi pregi. Dedicati agli affetti, alla famiglia, e affidati a loro lasciando che ti mostrino e ti offrano allo stesso modo la propria individualità, l'affetto, i dubbi, le insicurezze, la comprensione, l'amore. E quando in dono ricevi l'amore, ecco, è arrivato il Natale.



Un esercizio da fare coi tuoi bimbi

CARO BIMBO, QUEST'ANNO TI SCRIVO...

Scrivere una **lettera a Babbo Natale** per i bambini è un momento serio e, al di là delle abituali richieste dei regali, spesso richiede una profonda riflessione su loro stessi (Come ti sei comportato quest'anno? Cosa ti riprometti per l'anno prossimo? Cosa vorresti per te e per gli altri?). Riscopri anche tu quest'attività e prova a invertire i ruoli. Accanto alla lettera dei più piccoli, scrivi un tuo personale messaggio dedicato a loro o a chi preferisci.

- ✓ Le possibilità sono infinite: puoi considerare, ad esempio, chi sei, le tue esperienze positive e negative, i tuoi desideri di quando eri piccolo e quelli di adesso.
- ✓ Puoi usare quest'occasione per dare qualche consiglio o anche solo per esprimere tutto il tuo affetto.
- ✓ Per aiutarti puoi guardare alle opere di alcuni grandi autori, poeti e cantanti, come Rudyard Kipling (Lettera a un figlio), Nazim Hikmet (A mio figlio), Elisa e Luciano Ligabue (A modo tuo), Gianna Nannini, Jovanotti, Andrea Bocelli, J-Ax e tanti altri. ●

LA STORIA DI ELEONORA

L' incontro con Di Vita magazine è avvenuto due anni fa, subito dopo essere andata a convivere con il mio fidanzato. All'epoca non avevo la minima idea di come e soprattutto cosa cucinare per due dato che fino a quel momento avevo sempre e solo pensato a me.

Ero preoccupata dall'idea di fare bella figura, di dimostrargli che accanto aveva una brava cuoca, così spesso chiedevo ad amici e colleghi: "Cosa posso cucinare questa sera?".

**La maggior parte delle loro
allettanti proposte si scontrava però con i
miei ideali di cucina certamente gustosa,
ma anche e soprattutto
salutare e consapevole.**

Mi ritrovavo alla sera a sfogliare le pagine dei miei libri di cucina senza grande entusiasmo e finivo per cucinare qualcosa che non mi convinceva pienamente.

Un giorno mi ritrovai a sfogliare una copia di Di Vita e dentro trovai la ricetta dello chef Stefano Polato per preparare il banana bread. Illuminante: avevo finalmente trovato LA ricetta giusta! Entusiasta di quella piccola ma piacevole scoperta, iniziai a sfogliare con attenzione il magazine e me ne innamorai, archiviando nel mio quaderno di ricette tutte quelle più affini alle mie esigenze.

Nel corso di questi due anni sono cambiate molte cose: ho smesso di farmi prendere dal panico per cosa cucinare e a maggio di quest'anno sono diventata **mamma** di una bellissi-



ma bambina. Il mio desiderio di **essere un buon esempio** per lei mi ha indotto ad approfondire ulteriormente la mia passione per il benessere in generale. Mi sono allenata in palestra fino al giorno prima di partorire e ho ripreso dopo soli 20 giorni dal parto. Cerco di mangiare a ogni pasto secondo il **modello del piatto unico**, con una quota di carboidrati, di grassi buoni e di proteine, in modo da assicurarmi sazietà a lungo e tutti i nutrienti di cui il mio corpo ha bisogno. In particolare ora che allatto cerco di mangiare più grassi e proteine per fornire alla mia piccola un latte sostanzioso.

Tra poco la mia piccolina compirà sei mesi e inizieremo a svezzarla. Così, per avvicinarci a un'alimentazione (ancora) più salutare, ho iniziato a prendere spunto dai **menu presenti sul sito Casa Di Vita**, che oltre a essere sani, trovo anche molto appetibili e semplici. Qualità che non possono essere trascurate quando in casa c'è un buongustaio esigente! Infatti, quando preparo il pasto per il mio compagno, penso sempre a fargli trovare pronto un piatto completo e appagante sotto tutti i sensi: visivo, gustativo e affettivo. Voglio che tra un paziente e l'altro non senta fame, ma nemmeno avverta la pesantezza, e che pensi a me che con amore gli ho preparato il pranzo secondo ciò che gli piace, ma soprattutto secondo ciò che gli fa bene. ●



CIBO DI VITA

**L'evoluzione
del mangiar sano:
solo il meglio
del cibo**

NEL CIBO PICCOLO C'È IL NUTRIENTE BUONO

Se fa così bene, perché mangiamo la frutta secca solo a Natale? Dopo un pranzo o una cena ricchi e di stagione arrivano sulla tavola noci, nocciole, anacardi e pistacchi... e poi? E poi basta, come è arrivata scompare dalle nostre tavole fino a dicembre dell'anno dopo. Come è possibile? È così difficile immaginare la **frutta secca** come **alimento protagonista di pasti e spuntini**? **Frutta a guscio e semi oleosi** sono dei veri **alleati del tuo corpo** e ti possono aiutare a stare meglio e soprattutto ad assumere **nutrienti utili per un'alimentazione corretta ed equilibrata**.

Per chi teme che frutta secca e semi oleosi siano molto calorici, è ora di fare un po' di chiarezza: non ha senso parlare di calorie, perché le calorie non sono tutte uguali! Ha senso invece parlare di **informazioni contenute nel cibo**.

Sai, ad esempio, che 30 g di anacardi (la razione giornaliera di frutta secca e semi corrispondente a circa una manciata piena consigliata per un soggetto normopeso senza particolari patologie) hanno all'incirca la stessa quantità di calorie di 30 g di cioccolato bianco? Con la bella differenza però che gli anacardi trasmettono al tuo corpo informazioni preziose perché fonte di grassi buoni. Da' un'occhiata qui sotto e capirai di cosa stiamo parlando...



**30 g
DI ANACARDI**

**CALORIE
165**

**GRASSI
14 g**

saturo
2,4 g

monoinsaturi
7,4 g

**CARBOIDRATI
5,4 g**

zuccheri
1,7 g

**PROTEINE
4,5 g**

**FIBRA
1 g**

**POTASSIO
170 mg**

**MAGNESIO
78 mg**

la maggior presenza di monoinsaturi ha effetti metabolici salutari, come l'abbassamento del colesterolo

+ proteine e fibre =
+ sazietà!

+ sali minerali =
+ effetti benefici
per mente
e corpo!



**30 g
DI CIOCCOLATO BIANCO**

**CALORIE
159**

**GRASSI
9,3 g**

saturo
5,5 g

monoinsaturi
2,9 g

**CARBOIDRATI
17,5 g**

zuccheri
17,5 g

**PROTEINE
2,4 g**

**FIBRA
0,2 g**

**POTASSIO
105 mg**

**MAGNESIO
tracce**

attenzione:
i carboidrati sono
tutti zuccheri semplici,
fonte di energia
(di bassa qualità) che
il nostro corpo
esaurisce molto
rapidamente

► **SCOMMETTIAMO CHE DOPO AVER LETTO QUESTO ARTICOLO, NON POTRAI PIÙ FARE A MENO DI FRUTTA SECCA E SEMI OLEOSI?**

FRUTTA SECCA TUTTI I GIORNI

A parlare di frutta secca c'è davvero l'imbarazzo della scelta. È un valido aiuto per **far funzionare bene il sistema immunitario** e mantenere sana la **flora batterica**. La frutta secca è un alimento **ricco di calorie**, ma mica sono le stesse del cioccolato bianco o di una bustina di zucchero, anche se magari la quantità è simile! La frutta secca aiuta ad attivare il metabolismo e regala un buon senso di sazietà. Per fare il pieno di tutte queste proprietà, è bene scegliere la **frutta con il suo guscio** (noci, mandorle e nocciole), il "contenitore" naturale che meglio la protegge. Se, per comodità, si sceglie la **frutta già sgusciata**, è bene **prediligere quella dove è stata mantenuta la pellicina** che è ricca di **nutrienti benefici e tante fibre**.

Di quanto sia buona la frutta secca ce ne accorgiamo tutti, ma per farti capire anche quanto faccia bene vogliamo citare uno **studio scientifico pubblicato nel 2015 dall'Università di Oxford** (Int J Epidemiol 2015;44:1038-49) che dimostra come l'assunzione quotidiana di frutta a guscio entro determinati quantitativi possa influire positivamente su alcune patologie (vedi grafico a fondo pagina). Considera ad esempio la linea verde che rappresenta le malattie respiratorie: con un consumo minimo giornaliero di frutta a guscio, il rischio di sviluppare malattie respiratorie è più alto, mentre la linea, e quindi il rischio, inizia a scendere se la razione giornaliera di frutta a guscio aumenta.

ANACARDO: è un'ottima fonte di **fibre**, di **sali minerali** e di grassi "buoni", tra cui l'**acido oleico** (lo stesso presente nell'olio di oliva) che è un acido grasso di ottima qualità, utile al corpo.

MANDORLA: è tra la frutta a guscio con più alto contenuto di **fibre** e, per questo, può aiutare a raggiungere il senso di sazietà e a regolare la funzionalità intestinale. Grazie al contenuto di **sali minerali, acidi grassi omega-6 e omega-3, vitamine e acido oleico**, aiuta, inoltre, a proteggere ossa e cuore.

NOCCIOLA: ricca di **vitamine** e di **sali minerali**, aiuta a controllare i livelli di colesterolo "cattivo" e a proteggere l'apparato cardiovascolare. Grazie al contenuto di **vitamina E** ha funzioni antiossidanti; aiuta a contrastare l'invecchiamento cellulare e, per questo, è usata anche nei prodotti cosmetici per la cura della pelle e dei capelli.

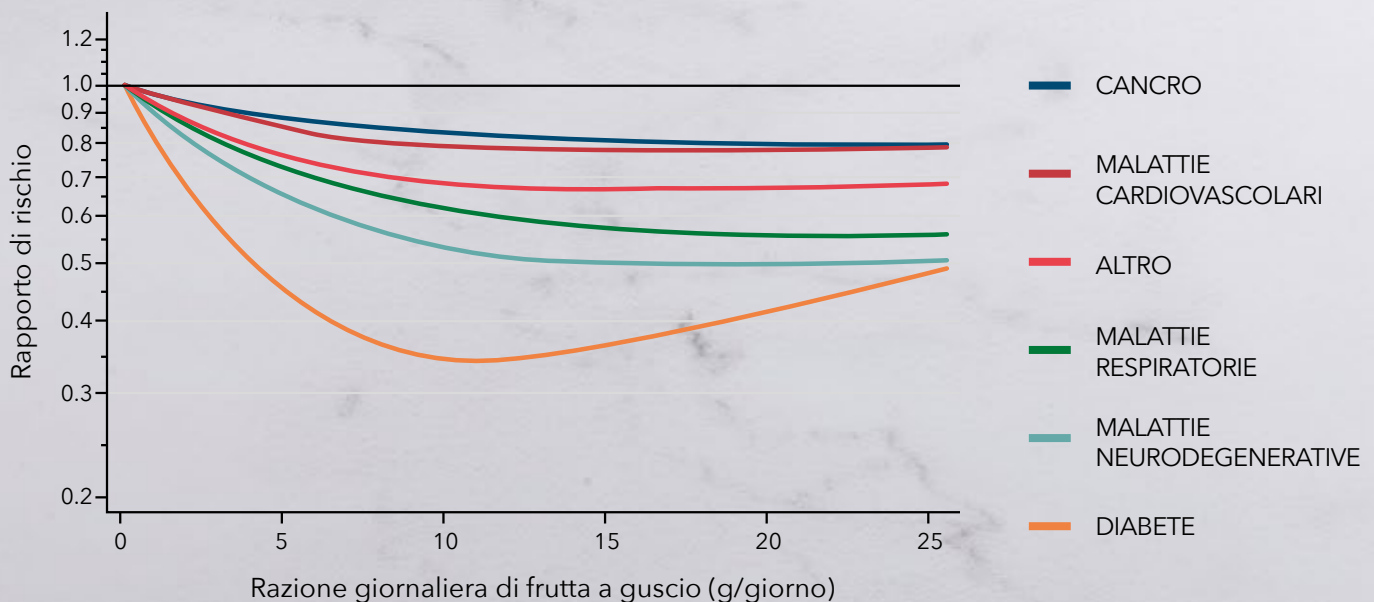
NOCE: ricca di proprietà benefiche per il cuore, contiene **grassi "buoni"** che riducono i livelli di colesterolo "cattivo", e **amminoacidi essenziali** per proteggere le arterie. Un vero tesoro di **sali minerali e vitamine**: utilissimo a chi fa attività fisica!

NOCE DEL BRASILE: dà all'organismo buone quantità di **proteine** e di **grassi "buoni" omega-3**; è, inoltre, ricca di **selenio**, minerale fondamentale per la nostra salute che, in sinergia con la **vitamina E**, ci aiuta a contrastare i radicali liberi.

NOCE DI MACADAMIA: è una buona fonte di fibre utili alla salute dell'intestino. È ricca di grassi "buoni", come l'**acido oleico**, preziosi per la salute del nostro sistema cardiovascolare; di **selenio**, che aiuta a ridurre il colesterolo "cattivo" e a potenziare le nostre difese antiossidanti; di **vitamine del gruppo B**, utili per il corretto funzionamento del metabolismo.

PINOLO: è ricco di **proteine, carboidrati** e grassi "buoni", come l'**acido oleico**, che protegge il sistema cardiovascolare. È, inoltre, un'ottima fonte di **omega-6, vitamine, sali minerali** e contiene l'**acido grasso pinoleico**, della stessa famiglia degli omega-6, che può aiutare a regolare l'appetito.

PISTACCHIO: prezioso amico del cuore e delle arterie, aiuta ad abbassare i livelli di colesterolo "cattivo" ed è utile per il sistema nervoso. Ha proprietà **antiossidanti**, protegge la pelle, gli occhi, allevia le infiammazioni e aiuta a combattere batteri e funghi. È un alimento **molto nutriente**, per questo è consigliato nell'alimentazione degli sportivi e dei bambini molto attivi. ►



SEMI OLEOSI, CHE BONTÀ

Sono **piccoli super cibi** che contengono tante proprietà! Donano grande sapore alle tue ricette e contengono **grassi sani, proteine, fibre, vitamine e minerali** che ti fanno bene. Se non sai quale scegliere, inizia preferendo la **versione grezza**: non tostata o salata altrimenti addio benefici! E poi cerca di variare il più possibile: un buon mix di tanti semi nello yogurt o nell'insalata è la scelta migliore. Da dove iniziare? Qui ce ne sono ben **sei tipologie diverse!**

SEMI DI GIRASOLE: danno meno energia degli altri semi oleosi ma non per questo sono da evitare! Sono, infatti, ricchi di **ferro** e aiutano a combattere i radicali liberi grazie al contenuto di **vitamina E** e di **selenio**.

SEMI DI LINO: sono ricchissimi di **omega-3** (circa 2 g in un cucchiaino); di **fibre**, che aiutano a regolare i livelli di colesterolo "cattivo"; di **sali minerali** e **vitamine**.

SEMI DI SESAMO: si caratterizzano per l'alto contenuto di **proteine, carboidrati e grassi**; sono per questo molto nutrienti ed energetici. Danno al corpo anche grassi "buoni", che proteggono cuore e cervello; **calcio** e tanti **sali minerali**, che aiutano il sistema immunitario; **vitamine e antiossidanti**.

SEMI DI ZUCCA: presentano un buon contenuto di **acidi grassi omega-6** e di **sali minerali**. Se masticati a lungo, aiutano a raggiungere il senso di sazietà.

SEMI DI CANAPA: contengono una grande quantità di **proteine** e di **omega-3**, per questo sono un'ottima aggiunta a uno snack post-allenamento.

SEMI DI CHIA: sono ricchi di **omega-3** e **fibra**, e si possono considerare un ottimo aiuto per chi soffre di stitichezza. Il contenuto di fibra è utile anche a raggiungere un buon senso di sazietà.

COME GUSTARLI IN CUCINA?

Dalla colazione alla cena, assumere tante vitamine e nutrienti non è mai stato più semplice: frutta secca e semi oleosi possono essere consumati in tanti piatti diversi. I **semi oleosi** sono ideali per preparare gustosi **paté**, se uniti a verdure o erbe aromatiche, per farcire bruschette, mentre la **frutta secca** è ottima per preparare **barrette o da gustare da sola** per uno spuntino energetico, ad esempio per chi pratica sport di resistenza. Semi e frutta secca sono adatti anche a **piatti salati**: i semi oleosi sono perfetti per donare una nota croccante alle insalate mentre la frutta secca può essere utilizzata in **sughi o panature**.

Attenzione alle alte temperature: semi oleosi e frutta secca sono ricchi di grassi sani che degradano facilmente se sottoposti a temperature troppo alte.

Quindi, quando si tostano o si cucinano in forno è meglio lasciarli dorare a bassa temperatura (non oltre i 180 °C) e per periodi di tempo non troppo lunghi, al fine di evitare l'imbrunimento. Nel caso degli impasti è preferibile inserirli all'interno anziché in superficie per beneficiare dell'umidità che si crea.

COME CONSERVARLI?

Frutta secca e semi oleosi vanno sempre **conservati al riparo dalla luce**, perché altrimenti i grassi in essi contenuti possono degradare e irrancidire alterando così sapori e odori. La soluzione migliore, quindi, è utilizzare un **barattolo con tappo riposto in ambiente buio**, magari dentro una credenza. ●



3 COMBINAZIONI PER LA COLAZIONE/SPUNTINO

1



cereali integrali

+



cioccolato fondente

+



nocciole

2



bevanda vegetale

+



frutta di stagione

+



semi di lino

3



frutta essiccata

+



yogurt greco

+



mandorle

3 COMBINAZIONI PER I PASTI PRINCIPALI

1



carne bianca

+



riso Venere + anacardi

+



broccoli

2



salmone affumicato

+



pane integrale

+



radicchio + semi di sesamo



3



uova

+



pasta integrale

+



verdura di stagione + noci



Non sai da che parte cominciare?
La frutta secca e i semi oleosi sono buonissimi in qualsiasi momento della giornata: dalla colazione alla merenda passando per pranzo e cena!

Ecco perché abbiamo pensato a **tante combinazioni sane e saporite** tra cui scegliere!

Tante altre ti aspettano su **www.casadivita.it**.



GLI IMPASTI NON HANNO PIÙ SEGRETI

N

egli anni ci siamo ritrovati a smascherare proprio nelle pagine di Di Vita magazine un falso mito molto diffuso che vede pasta, pane e panificati in generale come nemici

della nostra forma fisica, da evitare il più possibile se non addirittura da eliminare dalla propria alimentazione.

Oggi siamo qui a ribadire che non è necessario rinunciare a questi cibi, ma che **il segreto sta nello scegliere gli alimenti e gli ingredienti giusti, tenendo in considerazione anche le lavorazioni più corrette e rispettose dei nutrienti.**

Quello degli impasti è un mondo ampio e poco conosciuto ma che ha moltissimo da svelare e che molto contribuisce alla realizzazione del prodotto finale.

La parola d'ordine è sicuramente **sperimentare e divertirsi con le farine integrali.** Trovi un mondo di nuovi prodotti e di soluzioni sugli scaffali dei punti vendita Despar, Eurospar e Interspar. Rinunciare a questa grande possibilità, significa privarsi di un enorme privilegio che la natura ti offre. ►



**I VIDEO CONSIGLI
DELLO CHEF
STEFANO POLATO
FARINE E IMPASTI**

Per guardare il video completo
inquadra il **QR CODE** con il tuo smartphone
o collegati al link

www.casavita.despar.it/video-farine-impasti/

Tutto parte dalla scelta della farina e dalla sua forza. Mai sentito parlare di "W"?

Questa lettera rivela la **forza della farina** ed è un'indicazione importante per **individuare la farina perfetta a seconda della preparazione** da realizzare.

Purtroppo, però, questo valore è indicato raramente nelle confezioni di farina. Ma niente paura: è possibile **risalire al valore W a partire dalla percentuale di proteine contenute nella farina**.

PROTEINE CONTENUTE IN 100 g DI FARINA	FORZA	TIPO DI FARINA	USO
10,5 g	> 180 W	debole	grissini, biscotti, dolci friabili
11/12,75 g	tra 180 e 260 W	media	pane, pizza
12,75/13,5 g	tra 260 e 350 W	forte	dolci e prodotti a lunga lievitazione

IL PANE

Iniziamo dal **pane**, un alimento a cui pochi sanno rinunciare. In questo numero troverai una ricetta dedicata alla preparazione del **pane fatto in casa a lunga lievitazione** con lievito madre o pasta acida (pag. 28). Ti sei mai chiesto qual è la differenza tra lunga e breve lievitazione? La prima ha sicuramente tanti vantaggi sia nutrizionali che organolettici.

I VANTAGGI DELLA LUNGA LIEVITAZIONE

- Dona al pane **profumo e sapore unici**;
- assicura una migliore riuscita degli impasti preparati con **le farine integrali**;
- permette di abbassare notevolmente l'**indice glicemico** del pane rispetto a una lievitazione breve, perché la fermentazione più lunga aumenta l'acidità e quindi inibisce in parte l'enzima alfa-amilasi, con un quantitativo finale di glucosio inferiore;
- attiva una sorta di **pre-digestione delle proteine**, migliorandone la digeribilità;
- migliora la **conservazione del pane**, che sarà più lunga e duratura.

5 CONSIGLI PER PREPARARE IL PANE

1. Utilizza una **farina di forza media**.
2. Aggiungi **poco sale dopo aver formato l'impasto**, così da non ostacolare la formazione della maglia glutinica, che serve a rendere efficace la lievitazione. Lo stesso vale per i grassi, come l'olio extra vergine di oliva.
3. **Attenzione all'acqua**: per i primi esperimenti è meglio lavorare con un 60% di idratazione e aggiungerne solo una volta acquisita più esperienza.
4. Per fare un buon pane ci vuole un bel po' di "olio di gomito": l'impasto a mano va eseguito per almeno 15 minuti.
5. Lascia l'impasto **a riposo finché raddoppia il suo volume** a una temperatura compresa tra i 26 e i 28 °C. Considera che il tempo dipende molto da tipologia e quantità di lievito utilizzato inizialmente. Ad esempio, con 3 o 4 grammi di lievito di birra fresco o madre disidratato servono almeno 12-15 ore di riposo.

LA PASTA FRESCA

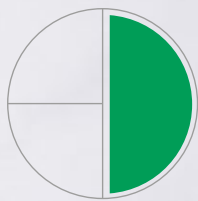
Farina integrale per la pasta fresca? Sì!

Tutti gli impasti, che siano all'uovo o con acqua e farina, danno grandi soddisfazioni anche con le farine integrali. E allora quali sono gli accorgimenti da seguire?

1. Con o senza uova, se si usa la farina integrale **la pasta va lavorata a lungo per conferirle "nervo"**. Dopo 10 minuti di impasto si può lasciare a riposo per mezz'ora in una ciotola di vetro ricoperta di pellicola, a una temperatura di circa 18 °C.

2. La farina integrale assorbe più acqua, quindi meglio calcolare una **maggiore quantità di liquidi**. Anche se la differenza la fanno le fibre e il tipo di farina, una regola generale è aggiungere 2 cucchiaini di liquido in più rispetto alla ricetta con farina raffinata.

3. Quando si utilizzano le uova, **via libera a farine alternative**: ceci, castagne e senza glutine. Questo perché sarà l'uovo a sopperire alla carenza o mancanza totale di glutine, garantendo una consistenza perfetta! ●



6 MODI DI PREPARARE LE VERDURE INVERNALI

1.

Bocconcini di finocchi al mandarino e noci al forno

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 250 g di finocchi
- Mezzo mandarino
- 1 cucchiaio di farina integrale di grano tenero Bio, Logico Despar
- 2 cucchiaini di noci Bio, Logico Despar tritate in granella
- Un pizzico di semi di finocchio
- Un pizzico di sale marino integrale
- Una grattugiata di pepe nero Despar

PROCEDIMENTO

1. Monda e lava i finocchi freschi sotto acqua corrente, quindi tagliali a pezzettoni. Cuocili a vapore per 20 minuti e lasciali raffreddare in modo tale che evaporino l'acqua in eccesso.

2. Mettiti in un contenitore e schiaccia con le mani in modo da ottenere una purea grossolana, aggiungi i semi di finocchio pestati al mortaio o macinati, il pepe, il sale e il succo di mandarino. Amalgama tutti gli ingredienti con un cucchiaio e aggiungi, poca per volta, la farina integrale che servirà a creare un impasto morbido ma lavorabile. Il quantitativo di farina da utilizzare dipende molto dal grado di idratazione del finocchio, è quindi importante lasciarlo raffreddare.

3. Forma delle palline e passale sulla granella di noci. Disponile su una leccarda coperta con carta da forno e inforna a 160 °C a forno caldo per 25 minuti.

2.

Crema di verza all'anice stellato e pistacchi

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 300 g di verza
- 4 pistacchi sgusciati al naturale
- 1 cucchiaio di cipollotto tritato
- 1 bacca di anice stellato
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar
- Un pizzico di gomasio alle erbe

PROCEDIMENTO

1. Taglia la verza a pezzettoni e lavala sotto acqua corrente. Mettila in una pentola a bordi abbastanza alti e con fondo spesso, aggiungi il cipollotto e la bacca di anice stellato intera. Aggiungi un bicchiere d'acqua.

2. Cuoci a fiamma bassissima con coperchio per 20 minuti. Una volta trascorso il tempo di cottura, preleva ed elimina l'anice stellato. Frulla con un frullatore a immersione.

3. Rimetti sul fuoco e riporta nuovamente a bollore per qualche secondo. Spegni il fuoco e aggiusta di sapore con il gomasio.

4. Impiatta la vellutata, aggiungi i pistacchi tritati grossolanamente e un filo di olio.

3.

Radicchio ripassato alle alici, arancia e mandorle

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 80 g di radicchio tardivo
- Mezza arancia
- Passo dopo Passo Despar
- Un paio di alici sott'olio Despar Premium
- 4 mandorle sgusciate Bio, Logico Despar
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar
- Una grattugiata di pepe nero Despar

PROCEDIMENTO

1. Monda, lava e taglia a pezzettoni il radicchio. Mettilo in una padella antiaderente con l'olio, le alici, il pepe, un cucchiaio di succo d'arancia e due cucchiaini d'acqua.

2. Cuoci lentamente a fiamma bassissima per 15 minuti mescolando di tanto in tanto.

3. Nel frattempo taglia al vivo qualche spicchio d'arancia e trita le mandorle grossolanamente.

4. Trascorso il tempo di cottura, aggiungi gli spicchi di arancia e le mandorle, quindi servi.





IL PIATTO UNICO

Verifica a quale parte del piatto unico fanno riferimento le ricette attraverso l'icona riportata in alto da p. 22 a p. 31.

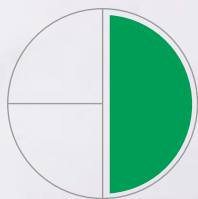


50% CARBOIDRATI
da verdura e frutta

25% CARBOIDRATI
da cereali integrali o patate

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





4.

Cavolfiore al cartoccio con paprica e limone

INGREDIENTI PER UN CAVOLFOIORE INTERO (4 PERSONE)

- 1 cavolfiore intero (1 Kg circa)
- 40 g di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Il succo di un limone
- Passo dopo Passo Despar
- 2 cucchiari colmi di paprica dolce Despar
- Un pizzico di gomasio alle erbe

- Carta forno

PROCEDIMENTO

1. Lava sotto acqua corrente il cavolfiore eliminando le foglie esterne più dure e mantenendo quelle tenere sottili.
2. Stendi due fogli di carta da forno e incrociali fra di loro formando una "x". Posiziona al centro il cavolfiore intero, cospargilo d'olio versandolo poco alla volta e bagna con le mani tutta la superficie. Procedi allo stesso modo con il succo di limone e cospargi di paprica dolce con l'aiuto di un passino. Richiudi i due fogli di carta da forno e legali all'apice con dello spago da cucina.
3. Inforna il cavolfiore a 160 °C al cartoccio per circa 1 ora e venti minuti. Per una versione più veloce ma meno d'effetto, riduci il cavolfiore a pezzi; la cottura sarà abbreviata a circa 30 minuti.
4. Trascorso il tempo, preleva il cavolfiore dal forno, apri il cartoccio, taglialo a fette e servi condendo a piacere con gomasio alle erbe.

5.

Crema spalmabile di carciofi e mandorle

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 80 g di carciofi già mondati
- Una manciata di mandorle sgusciate Bio,Logico Despar
- 1 cucchiaino di formaggio grana grattugiato
- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Un pizzico di gomasio alle erbe

PROCEDIMENTO

1. Taglia i carciofi a pezzettoni e cuocili a vapore per 15 minuti.
2. Lasciali raffreddare e versali nel bicchiere del frullatore a immersione aggiungendo tutti gli altri ingredienti previsti.
3. Frulla fino a ottenere un composto omogeneo e cremoso.

6.

Sformatino di cicoria con fave, pecorino e salsa di anacardi

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 50 g di cicoria
- 30 g di fave già cotte
- 1 cucchiaino colmo di pecorino grattugiato
- Mezzo uovo intero

Per la salsa:

- 1 cucchiaino di pomodori secchi Despar Premium
- La punta di un cucchiaino di paprica dolce Despar
- Una manciata di anacardi non salati
- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar

PROCEDIMENTO

1. Lava la cicoria e tagliala a pezzettoni. Cuocila in padella con poca acqua per 5 minuti.
2. A cottura ultimata, tritala al coltello e versala in una ciotola con il pecorino, le fave schiacciate, e il mezzo uovo sbattuto. Mescola.
3. Versa il composto in uno stampino da forno e cuoci per 20 minuti a 160 °C in forno già caldo.
4. Nel frattempo prepara la salsa alla paprica frullando tutti gli ingredienti previsti con un frullatore a immersione.
5. Servi lo sformatino accompagnato dalla salsa.



4.

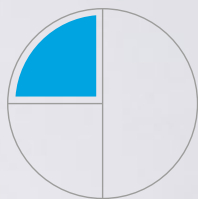


5.



6.





3 MODI DI PREPARARE I CROSTACEI

1.

Gamberi in stecco con pistacchi e salsa di avocado

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 6 gamberi interi Despar Premium
- 12 foglie di alloro
- 2 cucchiaini di pistacchi ridotti in granella
- 1 albume d'uovo Bio, Logico Despar

Per la salsa:

- Mezzo avocado maturo
- Mezzo lime
- 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva 100% Italiano Despar Premium
- Un pizzico di peperoncino in polvere Despar
- Un pizzico di sale marino integrale

PROCEDIMENTO

1. Priva i gamberi del carapace e del filo nero dorsale mantenendo la codina e la testa. Passali nell'albume e poi nella granella di pistacchi.
2. Infilzali in uno stecco di legno separandoli l'uno dall'altro con una foglia di alloro
3. Cuoci in forno preriscaldato a 160 °C per 15 minuti.
4. Nel frattempo prepara la salsa frullando l'avocado tagliato a dadini con l'olio, il succo del mezzo lime, poco sale e il peperoncino. Frulla bene sino a ottenere una salsa omogenea da servire con i gamberi cotti.

2.

Burger di mazzancolle e semi di girasole all'aneto e lime

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 8/10 code di mazzancolle Despar Premium
- Mezzo cucchiaino di semi di girasole Despar Vital
- 2 cucchiaini di succo di lime
- 1 cucchiaino di aneto tritato
- 1 cucchiaino di pangrattato integrale
- Qualche goccia di salsa di soia a ridotto contenuto di sale

PROCEDIMENTO

1. Priva le code di mazzancolle del carapace e del filo nero dorsale, poi lavale. Asciugale bene e tritale al coltello sino a ottenere una poltiglia.
2. Metti tutto in una ciotola e aggiungi la salsa di soia, il pangrattato, il succo di lime, i semi di girasole e l'aneto. Mescola bene il tutto con le mani e conferisci all'impasto la classica forma del burger. Qualora dovesse risultare troppo umido, aggiungi poco pangrattato.
3. Cuoci il burger in una padella antiaderente per 8 minuti a fuoco basso rigirandolo spesso.

3.

Canocchie al vapore con pesto di cicoria e pomodori secchi

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 6 canocchie fresche
- 50 g di foglie di cicoria
- 25 g di pomodori secchi Despar Premium sgocciolati
- Il succo di mezzo limone
- Passo dopo Passo Despar
- 1 cucchiaino di granella di nocciole
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato
- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar

PROCEDIMENTO

1. Lava sotto acqua corrente le canocchie e mettile a cuocere a vapore per 15 minuti assieme alle foglie di cicoria. Una volta cotte, separa i due ingredienti e priva le canocchie del guscio dorsale con l'aiuto di una forbice.
2. Frulla i pomodori secchi con le nocciole, la cicoria, il prezzemolo, l'olio e il succo di limone.
3. Farcisci in superficie le canocchie con il pesto e servi fredde. In alternativa ripassale in forno per 5 minuti a 120 °C.



1.

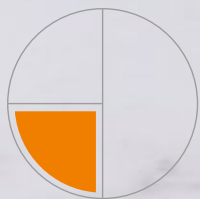


2.



3.





3 MODI DI UTILIZZARE LE FARINE INTEGRALI

1.

Pane integrale alle erbe aromatiche e semi oleosi

INGREDIENTI PER 1 PAGNOTTA

- 800 g di farina integrale di grano tenero Bio, Logico Despar
- 200 g di semola di grano duro
- 600 g di acqua
- 1 cucchiaio di erbe aromatiche tritate (rosmarino, salvia, timo, origano)
- 70 g circa di lievito madre secco
- 20 g di sale marino integrale
- 4 cucchiaini di semi oleosi misti Despar Vital
- 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar

PROCEDIMENTO

1. Sciogli il lievito in poca acqua prelevata da quella totale.
2. Metti le farine in un ampio recipiente. Aggiungi semi e erbe, quindi mescola. Aggiungi, poca alla volta e mescolando con la mano, l'acqua e il lievito sciolto. Mescola bene e impasta su una spianatoia per 2 minuti, quindi aggiungi il sale e continua per altri 10. Aggiungi l'olio e impasta per altri 2.
3. Dividi l'impasto in più parti e conferisci la forma che preferisci alle pagnotte.
4. Mettile a lievitare per 24 ore in un ambiente non troppo freddo (circa 18 °C) ben coperte e al riparo da correnti d'aria.
5. Trascorso il tempo di lievitazione, trasferisci delicatamente le pagnotte su una leccarda e inforna a 180 °C in modalità statica per circa 30 minuti (il tempo di cottura dipende dalla dimensione delle pagnotte).

2.

Ravioli integrali con farina di ceci alla ricotta e pere

INGREDIENTI PER L'IMPASTO (4 PERSONE CIRCA)

- 280 g di farina integrale di grano tenero Bio, Logico Despar
- 100 g di farina di ceci
- 4 uova intere

Per il ripieno e il condimento:

- 200 g di ricotta Bio, Logico Despar
- 100 g di pera a dadini piccolissimi
- Un pizzico di cannella in polvere
- Un pizzico di sale marino integrale
- Olio extra vergine di oliva q.b.
- 1 cucchiaio di noci Bio, Logico Despar tritate grossolanamente
- Sale marino integrale q.b.

PROCEDIMENTO

1. Disponi le farine a fontana, versa le uova sbattute al centro. Impasta e aggiungi poca acqua qualora risultasse troppo duro (questo dipende dal tipo di farina e dalla dimensione delle uova).
2. Impasta per 5 minuti sino a ottenere un impasto compatto. Avvolgi con pellicola e fai riposare per 30 minuti in frigo.
3. Per il ripieno fai ammorbidire i dadini di pera in una padella per 5 minuti a fuoco lento. Elimina l'acqua in eccesso, unisci ricotta, cannella e poco sale.
4. Trascorso il riposo, stendi la pasta con l'aiuto di un po' di farina in sfoglie dello spessore desiderato con il mattarello (10 cm di larghezza circa). Riponi al centro di ogni sfoglia un mucchietto di ripieno. Con la punta delle dita umide bagna il contorno del ripieno e richiudi ogni raviolo con un'altra sfoglia. Tieni i ravioli da parte ben distanziati e leggermente infarinati.
5. Cuoci i ravioli in acqua salata per 3 minuti. Raccoglili con una schiumarola e condisci con olio e noci.

1.



2.

3.

Strozzapreti integrali con farina di castagne e pesto di cavolo nero

INGREDIENTI PER L'IMPASTO (4 PERSONE CIRCA)

- 400 g di farina integrale di grano tenero Bio, Logico Despar
- 100 g di farina di castagne
- 1 uovo intero Bio, Logico Despar
- 200 g di acqua fredda

Per il condimento:

- 50 g di cavolo nero
- 1 cucchiaio di Parmigiano Reggiano Despar Premium
- 1 cucchiaino di pinoli Bio, Logico Despar
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar

- Sale marino integrale q.b.

PROCEDIMENTO

1. Sulla spianatoia crea una fontana con le farine e l'uovo sbattuto, aggiungi l'acqua, dosandola fino a ottenere un impasto omogeneo e compatto. Lascia riposare in frigo avvolto nella pellicola per 30 minuti.

2. Dividi in panetti e filali uno a uno (creando una sorta di cordoncino) fino a ottenere tante strisce lunghe; taglia ognuna in rotolini, prendine uno per volta e striscialo tra le mani rotolandolo, tagliali poi della lunghezza di circa 10 cm per ottenere gli strozzapreti. Lasciali asciugare ben aperti e lontani tra loro per evitare che si attacchino.

3. Prepara il condimento cuocendo a vapore 10 minuti le foglie di cavolo nero. Una volta cotte, tritale al coltello e mettile in un mortaio, aggiungi olio, Parmigiano e pinoli. Pesta tutto.

4. Porta a bollore abbondante acqua salata, cuoci per 5 minuti gli strozzapreti, scolali e condiscili con il pesto.



3.



Zuppa di verdura con polpette di manzo speziate e semi di papavero



INGREDIENTI PER 1 ZUPPA UNICA

Per le polpette:

- 50 g di macinato di manzo
- Qualche foglia di prezzemolo tritato
- Mezza fetta di pane integrale raffermo
- Un pizzico di noce moscata grattugiata Despar

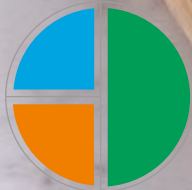
Per la zuppa:

- 50 g di passata di pomodoro Despar Premium
- Mezza patata Passo dopo Passo Despar
- 1 cucchiaino di carota tritata
Passo dopo Passo Despar
- 1 cucchiaino di scalogno tritato
- 1 cucchiaino di sedano tritato
- 4 foglie di cavolo nero tritate grossolanamente
- 2 foglie di verza tritate grossolanamente
- 500 ml di acqua
- Una presa di semi di papavero Despar Vital
- Un cucchiaino di olio extra vergine di oliva
Bio,Logico Despar
- Un pizzico di sale marino integrale
- Un pizzico di pepe Despar
- Un pizzico di gomasio alle erbe

PROCEDIMENTO

1. Metti sedano, scalogno e carote in una pentola a bordi alti con un filo d'olio e la passata di pomodoro. Accendi il fuoco al minimo della potenza e lascia ammorbidire le verdure. Aggiungi circa mezzo litro d'acqua e unisci verza, patata e cavolo nero. Cuoci per venti minuti.
2. Nel frattempo prepara le polpette di circa 2,5 cm di diametro amalgamando la carne con il prezzemolo tritato, la noce moscata e il pane bagnato, strizzato e rotto grossolanamente. Aggiungi le polpette alla zuppa e cuoci per altri 12 minuti.
3. A fine cottura aggiungi il gomasio, aggiusta di pepe e servi con i semi di papavero.





Pancake di ceci con burger di verdure e pollo, salsa piccante e radicchio marinato

INGREDIENTI PER 1 PANINO UNICO

Per i pancake:

- 60 g di farina di ceci
- 30 g di latte intero Bio,Logico Despar (o bevanda vegetale)
- 1 uovo Bio,Logico Despar
- Un pizzico di sale e pepe nero

Per il burger:

- 50 g di carne macinata di pollo
Passo dopo Passo Despar
- 1 manciata di spinaci Era Ora Despar
- 1 cucchiaino di carota grattugiata
Passo dopo Passo Despar
- 1 cucchiaino di formaggio grana grattugiato
- Un pizzico di pepe nero Despar

Per la salsa piccante:

- 20 g di pomodori secchi Despar Premium
- 4 mandorle Bio,Logico Despar
- 1 cucchiaino di aceto di vino bianco Despar
- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Un pizzico di peperoncino in polvere Despar

Per il radicchio marinato:

- 4 foglie di radicchio spadone
- 1 cucchiaino di succo di limone
Passo dopo Passo Despar
- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Un pizzico di gomasio alle alghe

PROCEDIMENTO

1. Prepara i pancake: separa il tuorlo dall'albume. Sbatti i tuorli e aggiungi la farina di ceci. Aggiungi il latte a filo, poco sale e pepe. Unisci gli albumi montati a neve ferma, mescolando delicatamente. Con un mestolino versa la pastella in una padella antiaderente e lascia cuocere a fuoco dolce. Gira solo quando la parte superiore appare asciutta e inizia a fare le bollicine. Lascia cuocere per un altro minuto e poi adagia su un piatto. Ripeti fino a esaurire il composto.

2. Per il burger cuoci per 3 minuti a fuoco dolce gli spinaci in una padella antiaderente con la carota grattugiata e un cucchiaino d'acqua. Lascia raffreddare gli spinaci, strizzali, sminuzzali e in una ciotola uniscili alla carne, al grana e al pepe. Amalgama bene e forma il burger. Cuocilo in padella 5 minuti per lato o comunque fino a cottura completa.

3. Prepara la salsa piccante frullando con un frullatore a immersione i pomodori secchi con le mandorle, l'aceto, l'olio e il peperoncino.

4. Metti a marinare le foglie di radicchio con succo di limone, olio e gomasio alle erbe.

5. Componi il panino unico con tutti gli ingredienti preparati.



NOVITÀ

GRANO DURO 100% ITALIANO

AGNESI

Festaiola



• UOVA ITALIANE DA GALLINE ALLEVATE A TERRA •



DESPAR



EUROSPAR



INTERSPAR



ALIMENTA LA TUA FELICITÀ

www.desparmessina.it

SPECIALE FESTE

menu

ANTIPASTO

Battuta di manzo
con puntarelle marinate

Crostatina di erbette
all'arancia e pinoli

PRIMO

Crespelle di ceci
con carciofi e ricotta

Risotto alle capesante,
zafferano e olio al prezzemolo

SECONDO

Sovracosce di pollo
al pesto rosso

DESSERT

Tortino di cioccolato e nocciole
con salsa al cacao



lista della spesa

* PASTA, CEREALI E FARINE

- Farina integrale di grano tenero Bio, Logico Despar
- Farina 00 Bio, Logico Despar
- Farina di ceci
- Riso Vialone Nano o integrale

* ORTOFRUTTA

- Puntarelle
- Limone Passo dopo Passo Despar
- Broccolo fiolaro o bieta o spinaci o cicoria
- Pinoli Bio, Logico Despar
- Carciofi
- Prezzemolo
- Porro
- Mandorle Bio, Logico Despar
- Spinacino
- Arancia
- Cachi
- Nocciole Bio, Logico Despar
- Granella di nocciole

* MACELLERIA

- Carne magra di manzo (scamone o sottofiletto o noce)
- Sovracosce di pollo Passo dopo Passo Despar

* PESCHERIA

- Capesante

* FRESCI

- Burro da panna da centrifuga
- Parmigiano Reggiano Despar Premium
- Ricotta Bio, Logico Despar
- Formaggio grana
- Latte intero Bio, Logico Despar

* CONDIMENTI

- Olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar
- Gomasio alle erbe
- Peperoncino macinato Despar
- Sale marino integrale
- Pepe nero Despar
- Zafferano

* ALTRO

- Alici sott'olio Despar Premium
- Uova Passo dopo Passo Despar
- Brodo vegetale o di pesce
- Vino bianco secco Despar
- Pomodori secchi Despar Premium
- Capperi dissalati Despar Premium
- Cioccolato fondente 85% cacao
- Zucchero di cocco (o in alternativa zucchero integrale di canna)
- Lievito per dolci



Battuta di manzo con puntarelle marinate

Tempo di preparazione: 15 min. ~ Difficoltà: media

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 160 g di carne magra di manzo (scamone o sottofiletto o noce)
- 200 g di puntarelle
- 2 alici sott'olio
- Il succo di mezzo limone
- 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- 1 cucchiaino di gomasio alle erbe
- Un pizzico di peperoncino macinato
- Un pizzico di sale marino integrale

PROCEDIMENTO

- 1.** Lava e monda le puntarelle. Tagliale a fettine sottili e mettile in una ciotola con succo di limone, 2 cucchiaini di olio e poco sale. Aggiungi anche le alici spezzettate e il peperoncino. Mescola bene e copri con pellicola. Lascia marinare in frigo per 30 minuti.
- 2.** Trita la carne al coltello, aggiungi un cucchiaino di olio extra vergine di oliva e il gomasio. Mescola bene e forma 4 mini burger con l'aiuto di un coppapasta.
- 3.** Sgocciola le puntarelle e dividile su quattro piatti. Adagia sopra le puntarelle i burger, cospargi con un filo d'olio e con del gomasio.



Crostatina di erbette all'arancia e pinoli

Tempo di preparazione: 20 min. ~ Tempo di cottura: 35 min. ~ Difficoltà: media

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per la frolla salata:

- 100 g di farina integrale di grano tenero
- 100 g di farina 00
- 1 uovo intero
- 80 g di burro da panna da centrifuga
- Un pizzico di sale marino integrale

Per il ripieno:

- 250 g di foglie di broccolo fiolaro o bieta o spinaci o cicoria
- 4 cucchiai di Parmigiano Reggiano grattugiato
- 1 cucchiaio di succo e 1 cucchiaino di scorza di arancia grattugiata non trattata
- 1 cucchiaio di pinoli
- 4 stampi monoporzionamento da forno

PROCEDIMENTO

- 1.** Per la frolla versa in una ciotola le farine, il burro a pezzi e il sale. Lavora l'impasto con le mani sino a ottenere un composto sabbioso. Aggiungi l'uovo sbattuto e 2 cucchiai d'acqua. Lavora sino a ottenere un composto omogeneo. Fai riposare in frigo per 30 minuti avvolto da pellicola.
- 2.** Prepara il ripieno: cuoci a vapore il broccolo, mondato e lavato, per 5 minuti. Tritalo e uniscilo al Parmigiano, al succo d'arancia e ai pinoli. Amalgama bene mescolando con un cucchiaio.
- 3.** Riprendi la frolla dal frigo, lavorala per 1 minuto e stendila con un matterello aiutandoti con poca farina. Rivesti gli stampi e tieni da parte della pasta per le strisce della crostata. Inforna le basi bucherellate con una forchetta per 15 minuti a 170 °C.
- 4.** Trascorso il tempo, riempi le basi con la farcia di erbette e posiziona le striscioline sulla superficie.
- 5.** Cuoci per 15 minuti a 170 °C. Fai raffreddare, sforma e cospargi con la scorza di arancia.



Crespelle di ceci con carciofi e ricotta

Tempo di preparazione: 15 min. ~ Tempo di cottura: 35 min. ~ Difficoltà: media

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per le crespelle:

- 20 g di farina di ceci
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
- 270 g di acqua

Per il ripieno:

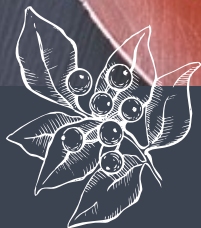
- 6 carciofi
- 250 g di ricotta
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato
- 2 cucchiai di formaggio grana
- 2 pizzichi di sale marino integrale
- Il succo di un limone

Per la salsa di accompagnamento:

- 100 g di ricotta
- 2 cucchiai di latte intero
- Un pizzico di sale e di pepe nero

PROCEDIMENTO

1. Metti in una ciotola la farina di ceci e l'acqua. Mescola. In una padella antiaderente versa la pastella lasciandola cuocere fino a quando non si formano delle bolle, quindi girala delicatamente per farla dorare anche dall'altro lato. Prosegui fino a terminare la pastella. Impila le crespelle e tieni da parte.
2. Prepara la farcitura: cuoci a vapore per 15 minuti i carciofi mondati, tagliati a fettine e immersi in acqua acidulata con succo di limone.
3. Una volta cotti i carciofi, riuniscili in una ciotola con ricotta, sale, prezzemolo e grana grattugiato. Farcisci le crespelle con la farcia, richiudile a metà e mettile in una pirofila.
4. Per la salsa versa in una padella tutti gli ingredienti previsti. Accendi il fuoco al minimo e mescola con un cucchiaio in modo da ammorbidire la ricotta (circa 2 minuti).
5. Versa la besciamella sulle crespelle e ripassa in forno il tutto a 140 °C per 10 minuti.



Risotto alle capesante, zafferano e olio al prezzemolo

Tempo di preparazione: 15 min. ~ Tempo di cottura: 15 min. ~ Difficoltà: bassa

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di riso Vialone Nano (a piacere anche integrale, ammollato per una notte in acqua fredda)
- 16 capesante
- 1,5 l di brodo vegetale o di pesce
- 1 cucchiaio di porro tritato
- 1 bustina di zafferano
- 3 cucchiai di olio extra vergine di oliva
- Mezzo bicchiere di vino bianco secco
- 1 noce di burro
- Un pizzico di pepe nero e di sale

Per l'olio al prezzemolo:

- 2 cucchiai di prezzemolo tritato
- 3 alici sott'olio
- 4 cucchiai di olio extra vergine di oliva
- Il succo di mezzo limone

PROCEDIMENTO

- 1.** Per l'olio al prezzemolo metti nel bicchiere del frullatore a immersione prezzemolo, alici, olio e succo di limone. Frulla sino a ottenere un composto omogeneo.
- 2.** Lava e trita grossolanamente le capesante dopo averle private della membrana.
- 3.** Versa in una risottiera il porro con l'olio e un mestolino d'acqua. Cuoci a fuoco basso per 3 minuti, aggiungi le capesante e cuoci per 1 minuto. Versa il riso, lascialo riscaldare per 1 minuto mescolando e aggiungi il vino. Lascia sfumare.
- 4.** Aggiungi brodo bollente a poco a poco, ma sempre mescolando. Trascorsi 6 minuti, aggiungi la bustina di zafferano e porta a cottura.
- 5.** A fine cottura aggiusta di sale e pepe, aggiungi una noce di burro e manteca a fuoco spento.
- 6.** Versa sui piatti e irrorla la superficie del risotto con l'olio al prezzemolo.



Sovracosce di pollo al pesto rosso

Tempo di preparazione: 20 min. ~ Tempo di cottura: 35 min. ~ Difficoltà: alta

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 8 sovracosce di pollo
- 500 g di pomodori secchi
- 60 g di mandorle
- 200 g di spinacino
- Il succo di 1 arancia
- 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- 1 cucchiaino di capperi dissalati
- Un pizzico di gomasio alle erbe

PROCEDIMENTO

- 1.** Prepara il pesto: inserisci in un mixer i pomodori con il succo d'arancia, l'olio, i capperi e le mandorle. Aziona sino a ottenere un pesto uniforme.
- 2.** Disossa le sovracosce di pollo e stendile con la pelle rivolta verso il basso su un tagliere. Battile con un batticarne in modo da uniformarne lo spessore. Cospargi di pesto la superficie interna delle sovracosce, quindi, arrotolale e fermale con degli stecchini.
- 3.** Disponi le sovracosce su una teglia e infornale a 170 °C per 40 minuti.
- 4.** Lava lo spinacino, saltalo in padella per un paio di minuti con un filo d'olio e a fuoco spento insaporisci con del gomasio alle erbe.
- 5.** Una volta cotte le sovracosce, tagliale a rondelle, elimina gli stecchini e servile con gli spinaci saltati.



Tortino di cioccolato e nocciole con salsa al cacao

Tempo di preparazione: 20 min. ~ Tempo di cottura: 40 min. ~ Difficoltà: bassa

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 80 g di cioccolato fondente 85% cacao
- 3 uova
- 2 cachi maturi
- 160 g di farina integrale di grano tenero
- 120 g di zucchero di cocco (o in alternativa zucchero integrale di canna)
- 70 g di nocciole ridotte in farina
- 2 cucchiaini di lievito per dolci
- 180 ml di olio extra vergine di oliva
- 1 cucchiaio colmo di granella di nocciole per guarnire la superficie

PROCEDIMENTO

- 1.** Rompi le uova e sbattile con lo zucchero sino a ottenere un composto spumoso. Aggiungi l'olio e sbatti ancora con la frusta.
- 2.** Incorpora poco a poco la farina e il lievito. Mescola ancora con un cucchiaio e unisci il cioccolato fondente fuso.
- 3.** Aggiungi la farina di nocciole e continua a mischiare sino a ottenere un impasto omogeneo. Versa negli stampini unti di olio riempiendo sino a tre quarti e inforna a 170 °C per 40 minuti.
- 4.** Nel frattempo priva del picciolo e della buccia i cachi, frullali e filtra la purea con un passino a maglie non troppo strette.
- 5.** Una volta cotti i tortini, versa la purea di cachi sui piatti e adagia sopra i tortini sformati. Guarnisci con la granella di nocciole.

La qualità da sole mani siciliane

La bontà di una filiera d'eccellenza



Latte SolePiùDi
Parzialmente Scremato
e Intero in bottiglia



Latte UHT Belli Snelli
in brik 500ml



Latte UHT Intero
in brik 1000ml



Latte UHT
Parzialmente scremato
in brik 1000ml

Perline di
mozzarella fresca
150g



Tris mozzarella Nuvoletta
3x100g



Tris mozzarella Nuvoletta
senza lattosio
3x90g



Panna UHT
200ml



DESPAR



EUROSPAR



INTERSPAR



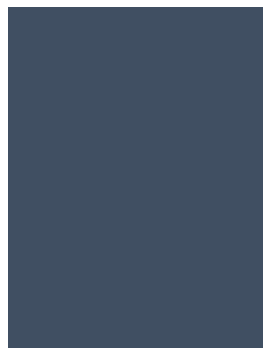
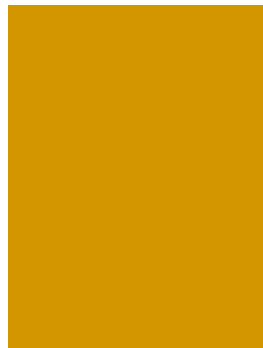
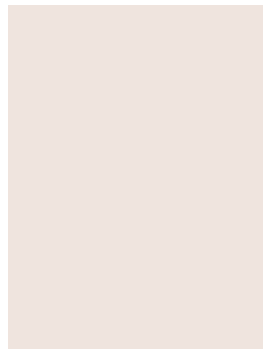
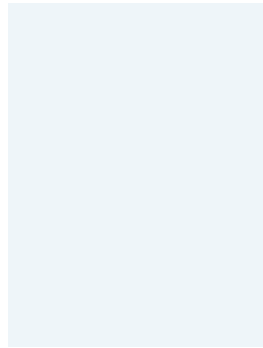
www.desparesina.it

LA TUA TAVOLA DI NATALE

Esprimi a tavola il tuo modo di vivere il Natale: scopri nelle prossime pagine 3 idee di apparecchiatura realizzate per te dalla nostra table-setter Cristiana da personalizzare secondo il tuo gusto.



Magia



L'

incantesimo del Natale risplende in questa tavola dal sapore metropolitano e contemporaneo, pensata per chi come te vuole vivere intensamente l'emozione

di questo giorno speciale.

Un'apparecchiatura molto scenica in cui dettagli appariscenti contrastano con elementi vintage dal carattere più sobrio e pacato, che sembrano quasi voler ricordare agli ospiti il vero significato del Natale.

NATALE È MAGIA

I MATERIALI DA UTILIZZARE

- VETRO LAVORATO
- METALLO SATINATO
- CERAMICA OPACA
- LINO

NATALE È MAGIA

GLI ELEMENTI PER LA MISE EN PLACE

- SOTTOPIATTI DORATI
- PIATTI IN TONALITÀ SCURA
- POSATE DORATE
- DECORAZIONI A STELLA
- ALZATINE
- PICCOLE LANTERNE

NATALE È MAGIA

LA COLONNA SONORA



10 canzoni per accompagnare le tue Feste! Inquadra il QR CODE per ascoltarle tutte su Spotify.

Famiglia

NATALE È FAMIGLIA
I COLORI



S

e pensi al Natale, le prime immagini che affiorano alla tua memoria sono tutte legate ai tuoi familiari: i bambini che addobbano la casa, lo scambio dei doni sotto l'albero, le storie raccontate davanti al camino,

la tovaglia ricamata della nonna per l'occasione... Per te che vivi lo spirito del Natale, quindi, in modo tradizionale, la tavola immortala un tempo che si è fermato e parla di ricordi, da reinterpretare con il tuo tocco personale.

NATALE È FAMIGLIA
LA COLONNA SONORA



10 canzoni per accompagnare le tue Feste! Inquadra il QR CODE per ascoltarle tutte su Spotify.

NATALE È FAMIGLIA
I MATERIALI DA UTILIZZARE

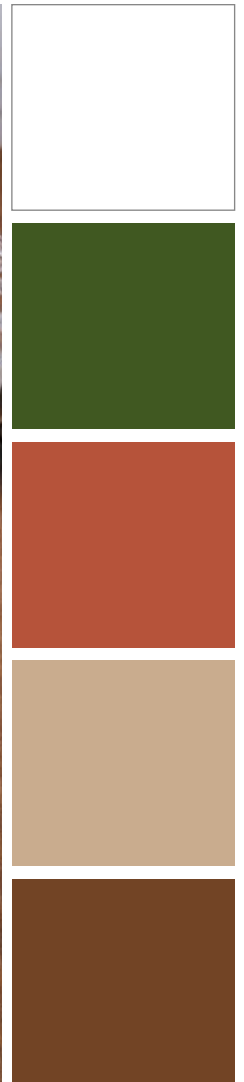
- CERAMICA SMALTATA
- CRISTALLO
- METALLO LUCIDO
- TESSUTO STAMPATO
- IN FANTASIA CASHMERE

NATALE È FAMIGLIA
GLI ELEMENTI PER LA MISE EN PLACE

- SOTTOPIATTI VINTAGE
- LEGATOVAGLIOLI E DECORAZIONI CON ELEMENTI VEGETALI
- VASSOIO CON VETRI E FILI DI LUCI LED

Autenticità

NATALE È AUTENTICITÀ
I COLORI



Quando Natale fa rima con natura, anche la tavola torna alle origini e riscopre uno stile semplice ed essenziale, fatto di immagini, profumi, dettagli e materiali che conducono la mente all'interno di un fitto bosco invernale. Emozioni che solo la natura sa regalare e che puoi anche tu donare ai tuoi ospiti scegliendo per le tue Feste un'apparecchiatura meno convenzionale ma capace di trasmettere grandissimo calore.

NATALE È AUTENTICITÀ LA COLONNA SONORA



10 canzoni per accompagnare le tue Feste! Inquadra il QR CODE per ascoltarle tutte su Spotify.

NATALE È AUTENTICITÀ I MATERIALI DA UTILIZZARE

- LEGNO
- LINO
- CERAMICA LAVORATA CON DETTAGLI A TEMA BOSCO (UN PEZZO UNICO)
- CERAMICA LISCIA
- VETRO SERIGRAFATO CON DETTAGLI A TEMA BOSCO

NATALE È AUTENTICITÀ GLI ELEMENTI PER LA MISE EN PLACE

- SOTTOPIATTI REALIZZATI CON SEZIONI DI TRONCO
- LEGATOVAGLIOLI IN CORDA
- SEGNAPOSTI IN LEGNO
- PICCOLE LANTERNE
- ELEMENTI VEGETALI (PINO E BACCHE)



OGNI GIORNO LA SCELTA GIUSTA



rosamiss



blunotte



azzurrobaby

Lo sapevate che...

...tutte le stoviglie in plastica DOpla sono riciclabili al 100%.
Infatti grazie all'Accordo ANCI-CONAI piatti e bicchieri possono essere conferiti nella raccolta della plastica una volta privati di residui.

Controlla le disposizioni del tuo comune e rispetta l'ambiente!

DOpla spa  Tel. : +39 0422 3885 - www.dopla.it



BRC-Consumer
(British retail consortium)



aibo-fce
associazione italiana
business operator
food contact expert



H.A.C.C.P.
Hazard Analysis and
Critical Control Points



DESPAR



EUROSPAR



INTERSPAR



www.desparmessina.it



Battaglio

frutta da vivere

SEMPLICEMENTE
FRUTTA
LA FRUTTA SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI



Tutta la bontà genuina della frutta, *senza zuccheri aggiunti*, per un gusto veramente naturale.



DESPAR



EUROSPAR



INTERSPAR



www.desparmessina.it



I DONI DELL'IMPERFEZIONE

Abbandona chi credi di dover essere e abbraccia chi sei davvero

di Brené Brown

Antipodi Edizioni

Scambiare la nostra autenticità per ottenere attenzione o approvazione da parte degli altri è un gioco pericoloso che può lasciarci più soli e delusi di prima. La vera via da percorrere, secondo l'autrice, è quella di essere se stessi. Si può imparare poco alla volta, giorno dopo giorno, abbandonando il perfezionismo, abbracciando l'autocompassione e aprendoci in modo sincero agli altri.

RICORDI, SOGNI, RIFLESSIONI

di Carl Gustav Jung

BUR

Cosa si nasconde nella mente di uno dei più grandi pensatori del '900? Questa autobiografia, redatta da Jung stesso, cerca di spiegarlo ricercando tra i luoghi più reconditi e inaccessibili della propria mente per esplorare in profondità il proprio io. Un libro che guarda alla vita di Jung, per tracciare una profonda geografia del genere umano.



LIBRI DA REGALARE A NATALE



OPUS

Per raggiungere uno scopo la nostra risorsa più grande è l'automotivazione

di Pietro Trabucchi

CORBACCIO

L'automotivazione è la chiave del successo di artisti e atleti, perché sono l'impegno e la dedizione che portano al raggiungimento di qualsiasi obiettivo. La forza per raggiungere le mete più importanti della vita non arriva dall'esterno ma da dentro di sé. Questo libro racconta la forza dell'automotivazione e spiega come attivarla e allenarla tutti i giorni.

LETTERA A UN FIGLIO

di Rudyard Kipling
Rizzoli Edizioni

Traduzione italiana della poesia "If" del 1910, "Lettera a un figlio" è la dedica di un padre che offre al figlio tutta la sua esperienza di vita, affinché non si arrenda mai lungo tutto il suo percorso di crescita, fino a diventare uomo. Stampato in versi e raccontato dalle immagini di Mauro Evangelista, questo classico della letteratura poetica raggiunge il cuore di adulti e bambini, comunicando un profondissimo messaggio di amore.



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

Età di lettura: dai 10 anni



DESPAR 

veggie

UN'IDEA GENIALE, IL VEGGIE CHE PIACE A TUTTI

Despar presenta Veggie: la nuova Linea di Prodotti vegetariani e vegani



Molti grandi geni pensavano "Veggie":
anche Mahatma Gandhi, Leonardo da Vinci, Richard Wagner e Albert Einstein.



DESPAR VEGGIE, una scelta consapevole e rispettosa. Davvero geniale!

Despar Veggie è la linea ideata per chi cerca un'alternativa appetitosa ai piatti a base di carne, da portare in tavola per accontentare sia i grandi che i più piccoli. Chi intraprende questo tipo di scelta lo fa anche in virtù di una ricerca dell'equilibrio tra ambiente, uomo e ogni essere vivente. I prodotti sono accuratamente realizzati con una filosofia che punta all'ambizioso obiettivo di renderli appetibili a tutti. Le materie prime sono nella maggior parte dei casi provenienti da agricoltura biologica certificata. Un brand innovativo in linea con le tendenze di mercato.

IN ESCLUSIVA DA

DESPAR 

EUROSPAR 

INTERSPAR 



Scelta Verde

Il buongiorno si vede dal bio

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



www.desparitalia.it