

TRIMESTRALE DI ATTUALITÀ E BENESSERE • N° 44 • ANNO 12 • GIUGNO 2020 • COPIA OMAGGIO



Energia vitale
e tenacia
per spiccare
di nuovo il volo

Di Vita

magazine

Giugno 2020

Il valore della scelta

DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR





L'eccellenza della frutta, sorso dopo sorso

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



www.desparitalia.it

L'editoriale

Cara lettrice o caro lettore,

dopo questi lunghi mesi, desideriamo **prenderti per mano e portarti in un luogo magico**, un luogo che profuma d'estate italiana e brilla di luce intensa. Un luogo in cui puoi sentirti **forte e tenace** come una pianta di more, capace di resistere a qualsiasi agente esterno. Un luogo in cui puoi fare il pieno di un'**energia vitale** come quella di un'acqua frizzante aromatizzata che ci disseta durante le giornate più calde. Un luogo in cui puoi allenare la capacità di **resistere e reinventarti** per poi spiccare di nuovo il volo verso un **mondo nuovo**, più rispettoso di te e della tua essenza, degli altri e dell'Insieme.

Prima di raggiungerlo, ti proponiamo di fare delle tappe intermedie assieme a noi della Redazione, in qualche parte del tragitto ti lasceremo in compagnia dei nostri fidati collaboratori. Con l'ispiratore Oscar di Montigny sperimenterai l'importanza della **connessione con l'altro** e l'opportunità di lasciare un **segno positivo** nella tua sfera di influenza, con il medico Filippo Brocadello e lo chef Stefano Polato potrai fare, ancora una volta, **esperienze di cibo** che donano benessere, energia e salute, con il blogger Davide Campagna troverai la motivazione per prenderti **cura del tuo corpo**, non solo dal punto di vista dell'alimentazione ma anche attraverso il movimento, con i nostri consigli di lettura potrai espandere le tue conoscenze e contribuire alla tua **crescita personale**.

Speriamo che ogni prossima pagina sia fonte d'ispirazione per prendere consapevolezza che si può **imparare da ogni incontro e da ogni situazione**, anche la più difficile come quella appena vissuta. Noi continueremo, con ancora più convinzione e determinazione, a incoraggiare il tuo arrivo in questo luogo magico.

Ma abbiamo dimenticato la cosa più importante e, forse, anche la più bella: questo luogo magico - qualora non lo avessi ancora intuito - si trova **dentro di te, nel tuo profondo**.

È lì che si gioca la vera sfida per essere la **versione migliore di te**, per te e per il mondo.

Fidati di noi: a volte basta un battito d'ali nel tuo mondo interiore affinché ogni cosa risplenda di nuova vita. E nonostante tutto, c'è ancora tempo per non sprecarne altro.

Buon cammino,
La Redazione

La nostra squadra

Giuseppe Cordioli



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

Oscar di Montigny



Manager, divulgatore
e fondatore della startup
a vocazione sociale BYE

Filippo Brocadello



Medico Chirurgo
Specialista in Scienza
dell'Alimentazione,
Fitoterapeuta

Stefano Polato



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

Michela Caputo



Scrittrice di libri
per bambini

Davide Campagna



Food blogger per
Cotto al Dente, autore
del libro "Food fitness" e
maratoneta per passione

Roberto Sammartini



Food photographer
di fama internazionale

Sommario

5 cose che
questo numero
mi insegnerà

4

Il valore della scelta
Il nostro modo
di starti vicino

6

Esseri grati, essere umani
Tanto dai
tanto ricevi

8

Cibo Di Vita
La vita è...
adesso

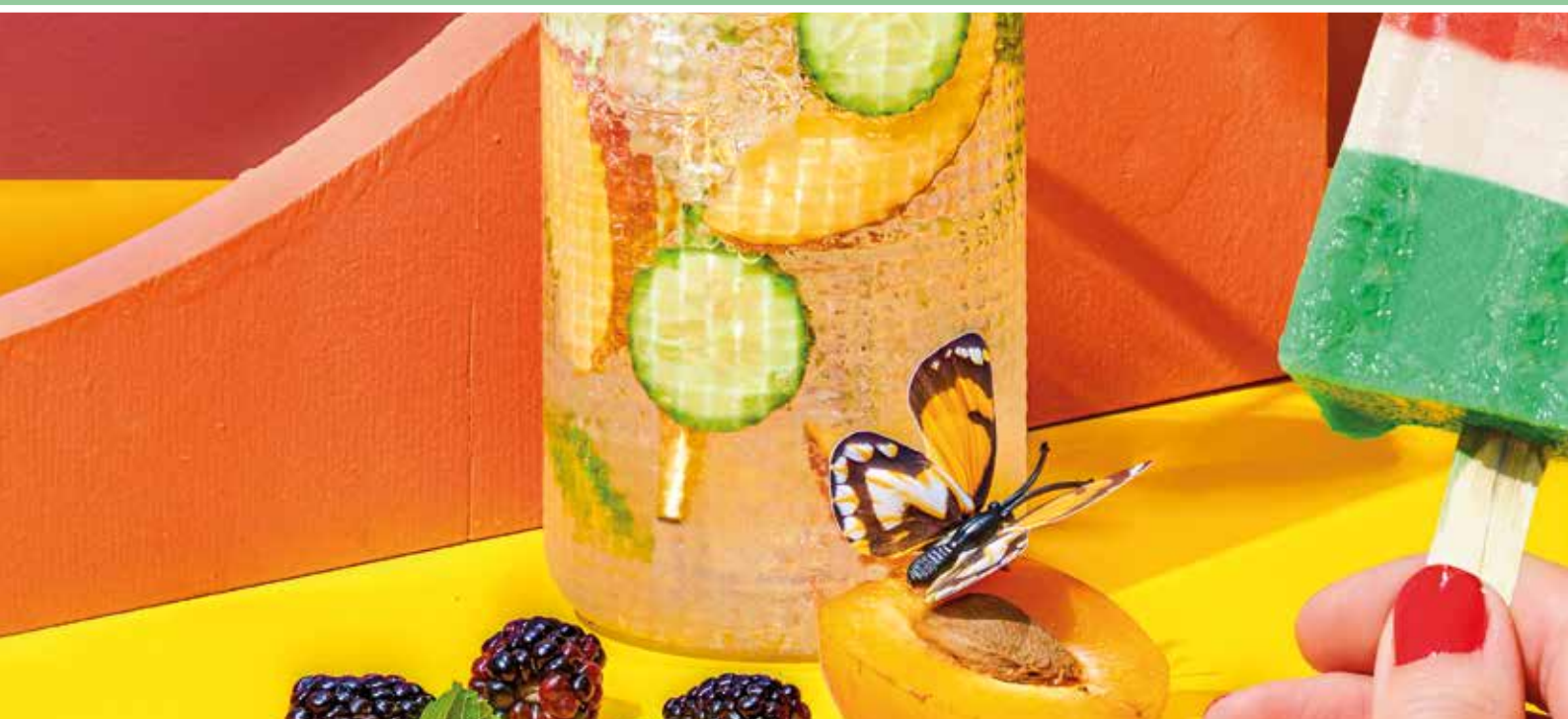
12

Cibo Di Vita
3 parole per riscoprire
il valore del cibo

14

Cibo Di Vita
Ricette veloci
di stagione

16



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
www.ad010.com - redazione@ad010.com

Coordinamento generale
Aspiag Service Srl

Redazione e Progetto grafico
AD 010 Srl

Foto di copertina
Claudia Ficca e Davide Luciano

Fotografia
Roberto Sammartini

Ricette
Stefano Polato, Davide Campagna

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

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

Cibo Di Vita
Panini unici
di stagione

25

Cibo Di Vita
Piatti unici
di stagione

28

Cibo Di Vita
Insalate uniche
di stagione

30

Cibo Di Vita
Dolci
eccezioni

34

Genitori e bambini
Posso dirti
che ho paura?

36

Cibo e sport
La mia quarantena
fra sport e cibo sano

38

Lettere Di Vita
Consigli
di lettura

42

Vacanze in Italia
La bellezza
è dietro casa tua

45

Lettori Di Vita
La bacheca
dei lettori


48



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
 Despar Messina

DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR



Il valore della scelta

5 cose che questo numero mi insegnerà

1

Mi impegno a essere migliore PER il mondo

Mai come ora c'è un generale e diffuso bisogno di cambiamento e di trovare un nuovo senso. La vita e il futuro sono in mano a ognuno di noi: dalle mie scelte e dai miei comportamenti dipendono quelli degli altri, da quelli degli altri dipendono i miei. Questo è quello che si chiama responsabilità sociale.

2

Imprimo una direzione alla mia vita

L'esperienza vissuta in questi mesi mi ha fatto capire che sono fragile ma non indifeso, che sono in grado di reagire e di agire. Il cibo in questo senso è un mezzo potente per raggiungere energia e benessere, per costruire un nuovo rapporto con me stesso.

3

Instauro con il cibo un rapporto nuovo

Le settimane trascorse in casa (e spesso in cucina) mi insegnano un nuovo approccio nei confronti del cibo, più consapevole, rispettoso e maturo. Mi ritaglio il tempo per dedicarmi alla cucina e al cibo: pianifico grazie al piatto unico, rispetto i nutrienti degli alimenti scegliendo il giusto metodo di cottura, evito gli sprechi, sperimento e mi diverto.

4

Imparo ad affrontare le emozioni dei bambini

Spesso i bambini non sono in grado di manifestare o esprimere a parole i loro stati d'animo. Con il tempo e con la calma, imparo a mettermi in ascolto e a interpretare i segnali che il loro corpo e i loro comportamenti mi inviano. Per comprenderli, accompagnarli e sostenerli.

5

Mi prendo cura di me stesso attraverso il movimento

Praticare attività fisica in modo regolare mi permette di affrontare le difficoltà quotidiane con maggior forza e determinazione. Assieme a uno stile alimentare corretto, il movimento è infatti uno dei pilastri del mio benessere.



IL GUSTO DEL LATTE SENZA LATTOSIO



Tutto
il gusto
della
caprese

Caprese con pane integrale e olive taggiasche per 4 persone

320 g di mozzarella senza lattosio
4 pomodori
4 fette di pane integrale
Una manciata di olive taggiasche tritate
1 spicchio di aglio sbucciato
4 foglie di basilico fresco spezzettate
Origano in foglie q.b.
Olio extra vergine di oliva q.b.
Un pizzico di sale e pepe

1. Cospargi il pane di olio, strofina su ogni fetta l'aglio.
2. Riscalda leggermente il pane in una padella antiaderente senza bruciarlo. Taglia a fette i pomodori e la mozzarella.
3. Adagia su ogni fetta di pane i pomodori alternati alla mozzarella. Cospargi di olive e di origano. Termina con un filo d'olio, un pizzico di sale, una macinata di pepe e foglie di basilico.

www.desparmessina.it

Il valore della scelta

DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR



Il nostro modo di starti vicino

Testi Ufficio Marketing Despar Italia

In questi mesi abbiamo vissuto la stagione più lunga di sempre: 4 mesi intensissimi, fatti di sofferenza, difficoltà, sacrificio ma anche di **impegno, coraggio, forza e tenacia**. In questo tempo è cambiato il nostro modo di vivere, di vedere i nostri cari e anche il semplice gesto di fare la spesa. Siamo cambiati tutti perché questi mesi hanno lasciato un **segno** dentro ognuno di noi da cui oggi nasce un importante **insegnamento** (dal latino, *in signare*, lasciare un segno dentro).

Abbiamo pensato di dedicare questo spazio nel nuovo numero di Di Vita magazine a un semplice **ringraziamento**. Prima di tutto un

grazie **a te**, che hai scelto di rinnovare ogni giorno la fiducia nei nostri confronti: ci hai scelti per la tua spesa e ci hai dato la forza di andare avanti. Il nostro ringraziamento va anche ai **collaboratori** dei punti vendita per il loro impegno e la loro tenacia. Ringraziamo anche i nostri **fornitori** che hanno garantito, nonostante tutto, la professionalità, la qualità e la sicurezza di sempre.

Davanti a questi mesi di emergenza abbiamo scelto di guardare al **territorio**, sostenendolo sin dall'inizio dell'emergenza attraverso le iniziative attivate dalle Società del Consorzio e aiuti concreti da parte di tutto il Consorzio Despar Italia. Come la

donazione di 500.000 € a favore dell'**Istituto Lazzaro Spallanzani di Roma**, centro di eccellenza per la ricerca e la cura delle malattie infettive, che si è inserita tra le diverse attività delle Società del Consorzio rivolte al territorio in cui sono presenti.

La priorità di tutte le Società del Consorzio in questi mesi è stato **permetterti di fare la spesa in completa sicurezza**. Sono stati regolamentati gli accessi, per permetterti di mantenere le distanze, i collaboratori sono stati dotati di mascherine, visiere e pannelli di plexiglass alle casse ed è stata incrementata la pulizia e sanificazione delle superfici e delle attrezzature,



soprattutto di carrelli, cestini e maniglie. L'impegno delle Società si è rivolto anche verso la **spesa a domicilio**.

Un servizio attivato in Piemonte, ad Asti e in Veneto in 20 province, nel Centro Sud dove è stato ampliato il servizio "Despar a casa" in otto città e in Sicilia, a Messina e Ragusa. I punti vendita presenti nelle aree più colpite, come Brescia e Bergamo, hanno invece organizzato la preparazione della spesa in punto vendita, per aiutare la Protezione Civile nella consegna a domicilio.

La convenienza ha continuato a essere un valore importante per Despar, soprattutto in questi mesi. Infatti, le Società del Consorzio hanno **bloccato i prezzi** di numerosi **prodotti a marchio di prima necessità**.

Un gesto che sostiene i clienti che, come te, ci scelgono ogni giorno e le **aziende produttrici** dei prodotti delle linee a marchio Despar, che per il 98% sono orgogliosamente italiane.

Gli **aiuti al territorio** sono pervenuti da tutte le Società del Consorzio e sono stati destinati alle realtà che in questi mesi ne hanno avuto più bisogno.

Despar Triveneto ed Emilia-Romagna

ha donato 80.000 mascherine alla Regione Veneto (per un valore di 120.000 €) e 50.000 € all'Ospedale di Udine e alla Protezione Civile del Friuli. La Società del Nord Est ha scelto di essere vicina alle persone più in difficoltà anche durante la Pasqua, donando 1.000 colombe alla Protezione Civile e alle case di riposo di Padova. Infine, l'Azienda ha attivato il servizio di consegna a domicilio per la spesa in 20 province delle regioni in cui è presente.

Despar Nord Ovest ha donato 6.000 confezioni di pasta al Banco Alimentare di Asti, destinate a persone e famiglie in difficoltà, e ha attivato un fondo per acquistare dispositivi di protezione per il personale ospedaliero locale. Nel **Centro Sud**, Maiora ha emesso buoni spesa per un valore di 50.000 €, a favore dei principali comuni della zona in cui è insediata con i propri punti vendita, e ha attivato in tempi brevissimi il servizio di spesa a casa a Trani, Terlizzi, Melfi, Matera, Giovinazzo, Monopoli, Ruvo di Puglia e Ostuni.

In **Sicilia** Despar ha donato all'ASP di Ragusa tre ventilatori polmonari portatili, fondamentali per i pazienti

ricoverati nelle strutture locali. Queste tre Società hanno anche partecipato al progetto Spesa SOSpesa che ha raccolto prodotti di prima necessità a favore delle persone che più ne hanno avuto bisogno in questi mesi di emergenza.

Infine **Fiorino**, Società per l'area di Messina, ha promosso l'iniziativa "Aiutiamo insieme" per raccogliere beni di prima necessità a favore della Croce Rossa e si è impegnata a donare una cifra pari ai beni raccolti a favore del Policlinico "Gaetano Martino" di Messina.

Questi sono solo alcuni esempi della solidarietà che tutte le Società del Consorzio Despar Italia hanno dimostrato nel corso dell'emergenza e che dimostrano ancora oggi con raccolte fondi e collaborazioni con le associazioni del territorio rivolte alle persone e famiglie più in difficoltà. Perché vogliamo restituire valore ai luoghi in cui Despar è presente, in tutte le sue forme.





**“È tutto sbagliato.
Io non dovrei essere qui.
Dovrei essere
a scuola dall'altra parte
dell'oceano. Eppure,
venite tutti da me per
avere speranza?
Come osate!
Avete rubato i miei sogni
e la mia infanzia con
le vostre parole vuote.
Ciò nonostante, io sono
una delle più fortunate.
C'è gente che soffre.
C'è gente che sta
morendo.
Interi ecosistemi
stanno collassando.
Siamo all'inizio
di un'estinzione di massa.
E voi non siete capaci
di parlare d'altro che
di soldi e di favoleggiare
un'eterna crescita
economica.
Come osate!”.**

Tanto dai tanto ricevi

Testi **Oscar di Montigny**, manager, divulgatore e fondatore della startup a vocazione sociale BYE

Lo ricordate?

È il discorso di **Greta Thunberg** all'ONU. Sembra passato un secolo, eppure risale solo all'autunno dell'anno scorso. Di quel 2019 così lontano dal nostro presente e così focalizzato su argomenti fondamentali che purtroppo il nostro presente ha relegato a un ruolo di secondo piano, su uno sfondo che rischia di impallidire e sfocarsi verso un veloce quanto probabile oblio.

Eppure, quel discorso e quell'argomento erano stati capaci di dare una sonora scossa ai media internazionali. A soli sedici anni Greta era stata capace di guardare in faccia i più potenti politici al mondo e a riversare loro addosso le preoccupazioni di una **generazione terrorizzata da un futuro segnato dal disastro climatico, ma che non voleva arrendersi**.

Successe quindi che, nel presentare la nuova Commissione europea da lei presieduta, Ursula von der Leyen abbia dichiarato di ritenere inderogabile la necessità di affrontare i cambiamenti climatici insieme a quelli tecnologici e demografici che appunto stanno trasformando le nostre società, e che abbia ribadito l'impegno affinché fosse l'Unione Europea a guidare la transizione: "Voglio che il Green new deal europeo diventi l'elemento distintivo dell'Europa [...] il nostro impegno a diventare il primo continente al mondo a impatto climatico zero.

Si tratta anche di un imperativo economico a lungo termine: chi saprà agire per primo e più rapidamente sarà in grado di cogliere le opportunità offerte dalla transizione ecologica. Voglio che l'Europa sia all'avanguardia. Voglio un'Europa esportatrice

di conoscenze, tecnologie e buone pratiche", ebbe a dichiarare. Pochi giorni dopo, durante le dichiarazioni programmatiche alla Camera, il Presidente del Consiglio Giuseppe Conte indicava nel Green new deal una delle priorità fondamentali del nuovo Governo, dimostrando dunque che tra i leader politici vi fosse una **maggiore consapevolezza dell'urgenza di una svolta**. Con le loro mobilitazioni globali i ragazzi del climate strike ce la stavano mettendo tutta per tenerci sull'attenti.

Non dovremmo scordare così in fretta la potenza di quel momento perché il riscaldamento globale incombe sempre più minaccioso anche adesso. Anzi, tanto più adesso che non ce ne stiamo occupando perché siamo preoccupati e indaffarati a gestire un'altra emergenza, questa volta impreveduta, che dal settore sanitario si è allargata sino a comprendere l'intera società, i suoi assetti, le sue prospettive evolutive e la sua economia.

Perché non dovremmo commettere l'errore di trascurare questo tema? Per darci una risposta basterebbe una breve occhiata allo studio intitolato "Existential Climate – Related Security Risk: A Scenario Approach" presentato all'ultimo World Circular Economy Forum, il forum mondiale sull'economia circolare che si è svolto a Helsinki l'anno scorso.

Secondo gli autori di questo studio, il cambiamento climatico potrebbe produrre i suoi effetti più gravi con probabilità ancora maggiori rispetto a quanto convenzionalmente siamo disposti ad accettare. Questo dipende dall'eccessiva prudenza degli scienziati

che a volte può portare a sottovalutare gli scenari futuri in virtù del fatto che la loro policy scientifica, cioè il loro metodo, aderisce a molte regole e norme votate alla moderazione, all'obiettività e allo scetticismo. Per esempio, uno studio del 2007 ha provato che nei due decenni precedenti, le previsioni scientifiche avevano costantemente sottostimato la gravità della situazione. Se l'attuale trend proseguirà inalterato i sistemi e gli assetti naturali, sociali, politici e umani raggiungeranno il punto di non ritorno entro la metà del nostro secolo.

E che dire del modo in cui stiamo gestendo le risorse della Terra?

Se andiamo a cercare il grafico più aggiornato che rappresenti la progressione dell'Overshoot day, cioè quel giorno sul calendario in cui l'umanità ha consumato tutte le risorse prodotte dal pianeta in un anno, possiamo vedere che, se negli anni '70 riuscivamo a completare un anno intero senza ricorrere alle "riserve", già nel 2004 non andavamo oltre settembre, e nel giro di quindici anni siamo arrivati al 29 luglio.

Stiamo spremendo il nostro pianeta.

Non c'è solo l'attuale momento contingente, ci sono anche inondazioni, siccità e innalzamento dei mari per i quali la Terra ci sta presentando il conto.

Lo sta presentando a tutti, poiché tutti stiamo contribuendo a questo sfacelo. Eppure, anche se la situazione è grave, **le risorse a nostra disposizione per trovare risposte non sono mai state così efficaci**, e l'urgenza di tutti gli attuali problemi ci può far trovare la forza di sfruttarle in tutto il loro potenziale.

Un certo ambientalismo, sempre più diffuso ritiene che i cambiamenti climatici siano una conseguenza diretta dell'essenza umana, caratterizzata da un'avidità e da una ferocia primordiali e cieche di fronte alla scarsità di risorse e di fronte agli effetti dell'economia dei consumi in termini di inquinamento e riscaldamento globale. In questi discorsi l'uomo viene spesso rappresentato come una forza sinistra e distruttrice.

C'è una parte di verità: i nostri stili di vita devono sicuramente cambiare. Ma questa impostazione non arriva a comprendere che ripartire dall'uomo è la nostra migliore speranza.

Affinché i riflettori non si spengano **dobbiamo assumerci tutte le nostre responsabilità** consapevoli che l'economia circolare non basta: occorre un'altra dimensione, quella della **persona**, che dovrà essere al **centro di tutto**.

Sono convinto che per risolvere le difficili circostanze in cui l'intera umanità versa, aggravate anche da questo fattore invisibile che dobbiamo imparare a conoscere e dal quale scientificamente ci dobbiamo proteggere, serva una **ri-evoluzione delle coscienze che generi una ri-evoluzione dei comportamenti, individuali e sociali, che portino a una ri-evoluzione globale**.

Secondo il filosofo bulgaro Omraam Mikhaël Aïvanhov, "Se impari a ringraziare, entri nell'emozione della gratitudine e questo, inevitabilmente ti permetterà di entrare in risonanza con la gratitudine. La tua emissione di gratitudine farà in modo che si "accenda" nelle persone che incontri quel barlume di gratitudine ogni volta che ti incontrano e questo farà in modo che tu riceva continuamente qualcosa per cui essere grato".

E cos'altro ci hanno insegnato questi ultimi mesi se non scoprire questa **straordinaria capacità di provare gratitudine?**

Abbiamo imparato forzatamente a capire che **la nostra salute, le nostre prospettive, il nostro futuro e la nostra vita stessa, dipendono dall'altro,**

dai comportamenti degli altri.

Allo stesso modo **gli altri dipendono da noi, dai nostri comportamenti.**

Siamo stati chiamati alla **responsabilità sociale** e l'esercizio con cui abbiamo completato questo nostro apprendimento è stato chiamato distanziamento sociale.

E cosa altro è se non la rappresentazione plastica delle infinite interconnessioni visibili e invisibili che reggono e sottintendono l'esistenza tutta?

"Tanto dai, tanto ricevi": una regola di vita banale di cui, però, troppo spesso ci siamo dimenticati. Se n'è dimenticata l'umanità intera, verrebbe da dire, un'amnesia collettiva che ci ha portati alla necessità di ripensare il nostro modello economico e sociale.

Alla fine dei conti davanti al caro prezzo che stiamo pagando, avremo capito che l'unico modo per vivere pienamente è provare gratitudine per ciò che siamo e impegnarci a generarla negli altri?

La gratitudine, nella sua essenza, genera nell'uomo la capacità di mettere a fuoco ciò che vale davvero, di ignorare le cose futili e, più in generale, i bisogni superflui. **Un essere umano colmo di gratitudine può seminare negli altri la visione di un nuovo senso della vita, di un nuovo senso di sé stesso nella vita.**

Non bisogna certo pretendere di essere la miglior persona al mondo, l'importante è **sforzarsi di essere la miglior persona possibile per-il-mondo.**

Il nostro tempo richiede invece che ogni singolo individuo e ogni singola impresa si assumano la responsabilità di voltare pagina, di esercitare nella propria "sfera di influenza" tutto il potere di cui dispongono per stimolare il cambiamento e guidare le altre persone.

Come?

Seguimi e lo vedremo insieme.

 [Oscar di Montigny](#)

 www.oscardimontigny.it

 oscar.dimontigny@gmail.com

 [bye.beyouessence](https://www.facebook.com/bye.beyouessence)





La vita è... adesso

Testi **Filippo Brocadello**, Medico Chirurgo
Specialista in Scienza dell'Alimentazione, Fitoterapeuta

È incredibile come piccoli segni, brevi sequenze di numeri e lettere possano essere densi di significato. Chiunque di noi dà alla sigla "COVID-19" un senso proprio e personale, ma ciascuno, quando vi posa gli occhi o la mente, si sente pervaso da emozioni che spaziano dalla più blanda inquietudine alla più accesa ansia, dalla motivata paura al, purtroppo, pesante dolore: l'anno 2020 resterà negli annali della storia sanitaria mondiale.

Le **esperienze difficili** hanno bisogno di tutte le nostre energie per essere affrontate e gestite ma, nel momento in cui ne viene superato l'apice, il valore massimo, e inizia il processo di "ricostruzione", allora ci viene offerta un'**occasione imperdibile**: davanti a un inevitabile bivio possiamo decidere di risollevarci più fatalisti e fragili oppure più consapevoli, saggi, forti e con **prospettive e obiettivi diversi**. Tutti noi ci troviamo, proprio in queste settimane, in un **momento propizio a un potenziale straordinario cambiamento**: nel nostro Paese non possiamo ancora dire di avere vinto l'epidemia ma i dati statistici iniziano a essere confortanti, la vita sta cercando di riprendere il suo corso e allora, prima di rituffarci a capofitto nei ritmi frenetici che non vedevamo l'ora di ritrovare e prima di lasciar sfumare volentieri nell'oblio quanto abbiamo vissuto negli scorsi mesi, regaliamoci qualche minuto per riflettere: cosa potremmo imparare da questa frazione di vissuto? Vogliamo scegliere di riemergere più forti?

Questo piccolo, micidiale virus ha riportato alla nostra attenzione concetti

importanti: il nostro potente "primo mondo" non è invulnerabile, l'uomo rimane un essere fragile nonostante la pace, la relativa agiatezza, il travolgente ritmo del progresso e della tecnologia e le vittorie della scienza e della medicina gli abbiano permesso di illudersi di non esserlo più. Osserviamo alcune peculiarità di questa epidemia: le categorie maggiormente colpite sono, e non ci sorprende, quelle che tutti riconosciamo come le più vulnerabili: gli anziani e le persone con compresenza di altre gravi patologie. C'è però un altro dato significativo: tra gli individui più giovani senza compresenza di evidenti patologie, quelli che hanno sviluppato sintomi di COVID-19 gravi o gravissimi sono in maggioranza soggetti all'apparenza sani ma che presentano quella che viene chiamata "sindrome metabolica", una condizione che può essere caratterizzata da valori alti di colesterolo, trigliceridi, glicemia e pressione arteriosa oltreché da una circonferenza addominale importante. La sindrome metabolica comporta un'infiammazione corporea generalizzata cronica che ci rende più a rischio di infarti, ictus, tumori e indebolisce il nostro sistema immunitario: all'apparenza siamo in salute, nella realtà ci troviamo fragili senza nemmeno saperlo.

Il filosofo Gadamer fa riflessioni stimolanti sul **concetto di salute** affermando che sappiamo approssimativamente in cosa consistano le malattie, le quali si manifestano come qualcosa che oppone resistenza, che si misura

dandone un valore clinico e va vinto. Al contrario, la salute non può essere misurata: è nella sua essenza restare nascosta anche se possiamo percepirla come una specie di senso di benessere, una sensazione di essere intraprendenti. A differenza della malattia, della salute non ci si preoccupa, anzi non si è mai consapevoli di essere sani. Questa "Fase 2 del COVID-19" può allora diventare il momento in cui possiamo prendere atto del fatto che **siamo sì fragili ma non indifesi, che possiamo dare una direzione alla nostra vita**, scegliere di essere resilienti, di spostarci dalla nostra zona di comfort e farci potenti del fatto che, se non possiamo cambiare gli accadimenti della vita possiamo però, anzi, dobbiamo, forgiare noi stessi, diventare protagonisti e scultori del nostro essere e quotidiani ricercatori convinti del nostro benessere.

Iniziamo a reagire e agire: scopriremo quanto sia soddisfacente scegliere e attuare strategie positive per la nostra salute!

Il **cibo** è un **mezzo per apportare benessere, energia e salute**, non ha solo lo scopo di soddisfare il nostro gusto: scegliamo consapevolmente cibo "buono"...anche in senso qualitativo. Il corpo è una macchina progettata per muoversi, allora muoviamola un po'. Non è necessario metterla sotto sforzo ma manteniamola attiva ogni giorno. Manteniamo la nostra mente lucida e libera da alcol e da ogni tipo di fumo anche nei momenti di svago e, chissà, potremo magari **essere piccoli enzimi di salute** anche nella nostra cerchia di amici, spiegando le nostre

motivazioni: la libertà è un nostro diritto. Impariamo a riconoscere e gestire lo stress trasformandolo da possibile logorio quotidiano in **occasioni per esplodere di energia produttiva**. E ricordiamoci che dormire non è una perdita di tempo ma è una necessità per il nostro benessere.

Questo è il momento! Costruiamo un rapporto nuovo, soddisfacente e benefico con noi stessi, con la nostra famiglia, con la società in cui viviamo e con l'ambiente. È un nostro diritto. È un'opportunità che non possiamo sprecare. È un'avventura che vale la pena di essere vissuta appieno, a partire da subito.



3 parole per riscoprire il valore del cibo

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

Sono 3 le parole e 3 i messaggi che spero tu possa portare con te:

1 Pianificazione

Tutto parte da qui, da quel concetto pratico di cui noi di Di Vita da sempre ci facciamo portavoce: la capacità di pianificare in cucina è fondamentale e può aiutarti, anche se sembra strano, a risparmiare tempo. Proprio il tempo risparmiato fa rima con organizzazione e il piatto unico è lo strumento per antonomasia per organizzare i tuoi pasti. Il valore del piatto unico va anche oltre: diventa, infatti, uno stile di vita, un riferimento puntuale per decidere cosa mettere nel tuo piatto e in quello dei tuoi familiari, una soluzione efficace per destreggiarsi tra i tanti impegni senza disperdere eccessive energie. Nulla di complicato, anzi, la potenza

di questo strumento sta proprio nella sua **immediatezza**. Il piatto unico assieme ai consigli di Di Vita possono aiutarti a fare le scelte giuste e vivere una vita più ricca di soddisfazioni e così quella della tua famiglia.

2 Rispetto

Rispetto come **valorizzazione** del cibo, come recupero e **riduzione degli scarti**. Spesso in cucina commettiamo alcuni errori, non voluti ma dettati dall'abitudine, che tendono a impoverire il cibo di quegli elementi che per il nostro organismo rappresentano invece una risorsa di salute. Una di queste abitudini che possiamo

correggere è, ad esempio, quella di **sbucciare verdura e frutta**, dopo averla lavata accuratamente in acqua e bicarbonato.

La maggior parte può, infatti, essere consumata per intero senza produrre scarti o producendone una quantità minima. Nella buccia si concentrano non solo la fibra, ma anche minerali, vitamine e fitocomposti protettivi (ad esempio i carotenoidi e i polifenoli). Un esempio su tutti? La melanzana, che si caratterizza per la buccia blu-viola, ricca di antocianine (fitocomposti molto utili e studiati per il loro potenziale antiossidante e antinfiammatorio). Sbuciarla significa sprecare preziosi elementi che questo ortaggio sa regalarti.

O ancora la cipolla, dove gli strati più esterni e secchi, che di solito



Se dovessi proprio trovare un aspetto positivo dell'esperienza che ci stiamo lasciando alle spalle, penserei ai momenti che un po' tutti abbiamo dedicato al cibo,

toccandolo, sperimentando, facendo scorta in congelatore così da avere pronto all'occorrenza sempre qualcosa. Ora, che stiamo lentamente tornando alla

normalità, possiamo fare in modo che tutto questo possa lasciare non solo un segno, ma anche un insegnamento in noi.

scarti, possono invece essere utilizzati e contribuire a fare il pieno di antiossidanti (in particolare la quercetina). Per riutilizzarla puoi, ad esempio, unirla all'acqua di cottura di legumi o dei cereali in modo tale che rilascino nel liquido i fitocomposti presenti. Oppure puoi tritala come condimento per zuppe e minestre o per arricchire di sapore il pane fatto in casa.

Questi sono solo due esempi, ma sono molti i vegetali che potremmo consumare per intero senza creare scarti o creandone il meno possibile. Dalle patate ai peperoni, dalla zucca (della quale possiamo mangiare anche la buccia) ai legumi. Non scartare parti commestibili significa significa anche avere a cuore l'ambiente che ci circonda, **riducendo la quantità**

di scarti prodotti. Per rispettare il cibo, poi, è fondamentale conoscere e scegliere i **metodi di cottura** che meglio preservano le sue proprietà: il cibo non è, infatti, un nemico da distruggere. Presta sempre massima attenzione a come cuoci i tuoi alimenti.

3 Scoperta

Scoprire, meravigliarsi, emozionarsi: imparare a **vivere il cibo** in questo modo è realmente possibile e, se lo vuoi, puoi costruire con l'alimentazione un rapporto fatto di **significato**, di **valore** e di **scelte**.

Autoprodurre il cibo può essere davvero emozionante e divertente, ma a patto di non vivere la cucina

con angoscia. E, ancora una volta, l'organizzazione torna a essere lo strumento fondamentale per raggiungere questo scopo.

Coinvolgere i più piccoli nei momenti che dedichi alla cucina, prendendoti il giusto tempo (non tutti i giorni, basta anche un'ora alla settimana, nel weekend o quando sei più tranquillo) è un'esperienza **potente** e **arricchente**, per loro e per te.



**Ricette veloci
di stagione**



Melanzane gratinate con feta greca e nocciole

per 1 persona

250 g di melanzane
1 rametto di maggiorana fresca
1 rametto di timo fresco
30 g di feta greca
1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
Un pizzico di gomasio alle erbe
Una macinata di pepe nero
Una manciata di nocciole

1. Lava la melanzana e tagliala a metà, incidi la polpa con un coltello con dei tagli a scacchiera profondi. Condisci la melanzana con gomasio, pepe, olio, maggiorana e timo.
2. Adagia la melanzana su una leccarda rivestita con carta forno naturale e cuoci 160 °C per circa 30 minuti.
3. Trascorso il tempo, sbriciola la feta sopra le melanzane e prosegui la cottura per altri 5 minuti.
4. Sforna e servi cospargendo con una manciata di nocciole tritate grossolanamente al coltello.

Caviale di melanzane e menta

per 1 vasetto da 350 g

300 g di melanzane
25 g di tahina
Il succo di mezzo limone
Mezzo spicchio di aglio
1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
4 foglie di menta fresca
2 pizzichi di sale marino integrale
Una macinata di pepe nero

1. Lava le melanzane e adagiale intere su una leccarda rivestita di carta forno al naturale, cuocile in forno preriscaldato a 160 °C per circa un'ora o fino a quando si saranno completamente ammorbidite.
2. Una volta intiepidite, aprile e con un cucchiaino scava la polpa. Mettila in una ciotola e schiaccia bene con una forchetta.
3. Aggiungi il succo di limone, l'aglio e la menta tritati finemente, la tahina, l'olio, il sale e il pepe e amalgama bene tutti gli ingredienti.

Involtini di melanzane con pomodorini e taggiasche

per 1 persona

200 g di melanzane
30 g di pomodori secchi
1 cucchiaino di olive taggiasche
1 cucchiaino di capperi dissalati
Mezzo spicchio di aglio
1 ciuffetto di prezzemolo
2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
Una macinata di pepe nero

1. Lava la melanzana, tagliala a fettine sottili, grigliale per qualche minuto per lato senza formare le classiche righe nere.
2. Trita finemente i pomodori secchi con i capperi e le olive, poi mescola bene.
3. Farcisci ogni fettina di melanzana con un cucchiaino di questo trito, arrotola su sé stessa la fettina e fermala con uno stuzzicadenti.
4. Trita finemente il prezzemolo lavato e asciugato con l'aglio, quindi mescola il trito con una macinata di pepe e l'olio.
5. Irrora gli involtini di melanzane con questa salsa e servi a temperatura ambiente.



Feta greca
Despar
in cubetti



Menta fresca
Despar
Bio,Logico



Capperi
al sale
Despar
Premium



Pomodorini confit al timo con scorzette di limone

per 1 persona

250 g di pomodorini ciliegino
Mezzo spicchio di aglio
1 rametto di timo
1 cucchiaino di scorza di limone non trattato grattugiata
1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
Una macinata di pepe nero
Un pizzico di sale marino integrale

1. Lava i pomodorini, asciugali e tagliali a metà. Disponili su una leccarda rivestita con carta da forno naturale.
2. Prepara un trito con l'aglio e le foglioline di timo, cospargi i pomodorini con questo trito. Prosegui con il sale, il pepe, la scorza di limone e l'olio.
3. Cuoci i pomodorini in forno preriscaldato a 110 °C per circa 2 ore.

Pomodori gratinati alle erbe aromatiche

per 1 persona

200 g di pomodori datterino
1 cucchiaino di pangrattato integrale
1 cucchiaino di Parmigiano Reggiano grattugiato
1 cucchiaino di erbe aromatiche miste
Una macinata di pepe nero
1 cucchiaino di olio evo

1. Lava i pomodorini, tagliali a metà e adagiali su una placca da forno rivestita con carta da forno naturale.
2. Mescola il pangrattato con il Parmigiano, le erbe aromatiche tritate finemente al coltello e il pepe.
3. Spolvera la superficie dei pomodorini con questa farcia e irrori con l'olio.
4. Cuoci in forno preriscaldato ventilato a 140 °C per circa 20 minuti.

Zuppa fredda di pomodorini e tapenade di olive

per 2 persone

500 g di pomodorini
6 foglie di basilico
75 g di olive nere denocciolate
Mezza cipolla di Tropea sbucciata
1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata
3 cucchiaini di olio evo + un filo
2 macinate di sale marino integrale e di pepe nero

1. Affetta la cipolla. Taglia i pomodorini a metà. Cuoci tutto con il basilico, il sale, una macinata di pepe e 2 cucchiaini di olio a fuoco basso per 10 minuti. Fai raffreddare.
2. Passa la zuppa fredda con il passaverdure e aggiungi all'occorrenza poca acqua per ottenere la consistenza desiderata (non troppo liquida).
3. Prepara la tapenade frullando le olive con un cucchiaino d'olio, una macinata di pepe, la scorza di limone, e 3 foglie di basilico fino a ottenere un battuto finissimo (non una crema).
4. Servi la zuppa con un cucchiaino di tapenade e un filo d'olio a crudo.



Limoni
Despar
Bio,Logico



Olio
extra vergine
di oliva 100%
italiano
Despar
Bio,Logico



Olive
taggiasche
Despar
Premium



Hummus di peperoni, paprika e finocchietto

per 1 persona

1 peperone rosso
50 g di lenticchie rosse
1 spicchio di aglio sbucciato
1 cucchiaino di tahina
1 cucchiaio di succo di limone
Una manciata di finocchietto
2 cucchiaini di extra vergine di oliva
Mezzo cucchiaino di paprika
2 pizzichi di sale marino integrale

1. Lava il peperone e mettilo ad arrostire in forno a 160 °C per 30/40 minuti. Una volta cotto, privalo del picciolo, della buccia, dei semi e delle nervature interne, poi taglialo a pezzi.
2. Lava le lenticchie e cuocile in acqua non salata per il tempo indicato sulla confezione. Quando cotte, scolale.
3. Riunisci in un mixer il peperone, le lenticchie, l'aglio, la tahina, il succo di limone, il finocchietto, la paprika, il sale e l'olio. Aziona a più riprese fino a ottenere un composto cremoso (se il composto fatica a diventare cremoso, aggiungi un cucchiaino d'acqua).

Peperoni al forno con salsa verde

per 1 persona

200 g di peperoni
60 g di foglie di prezzemolo
30 g di mollica di pane integrale
1 uovo
100 g di olio extra vergine di oliva
1 spicchio d'aglio sbucciato
Mezzo limone
Un pizzico di sale marino integrale
Aceto di mele q.b.

1. Lava il peperone e cuocilo in forno a 160 °C in una leccarda rivestita con carta forno fino a quando non risulterà appassito (30/40 minuti circa).
2. Nel frattempo, rassoda l'uovo, raffreddalo sotto l'acqua fredda corrente, sbuccialo e tieni da parte.
3. Ammolla la mollica di pane nell'aceto, strizzala bene e frulla in un mixer con prezzemolo, uovo, un cucchiaino di scorza e uno di succo di limone, aglio, olio, sale, a ottenere una salsa omogenea
4. Elimina il picciolo, i semi, le nervature bianche e la buccia dei peperoni. Tagliali a falde larghe. Adagiale poi su di un piatto da portata e irrorala con la salsa.

Peperonata alla maggiorana e pinoli

per 1 persona

200 g di peperoni
1 rametto di maggiorana
1 cucchiaino di pinoli
Mezzo spicchio di aglio privato della buccia
1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
Una macinata di pepe nero
Un pizzico di sale marino integrale

1. Lava il peperone, privalo del picciolo, dei semi e delle nervature bianche. Taglialo a pezzi.
2. Metti i pezzi di peperone assieme a tutti gli altri ingredienti (a eccezione dei pinoli) in una padella antiaderente e cuoci per 15 minuti a fiamma bassa aggiungendo poca acqua al bisogno.
3. A cottura ultimata, aggiungi i pinoli tagliati grossolanamente al coltello.



Lenticchie rosse decorticate Despar Vital



Uova Despar Passo dopo Passo



Pinoli Despar Bio,Logico



Fagiolini con mandorle, menta e pomodori secchi

per 1 persona

200 g di fagiolini
3 pomodori secchi sgocciolati
Una manciata di mandorle a lamelle
3 foglioline di menta fresca
1 cucchiaino di cipollotto fresco
1 cucchiaio di olio evo
Un pizzico di gomasio alle erbe
Una macinata di pepe nero

1. Elimina le estremità dei fagiolini e lavali. Sminuzza al coltello i pomodorini secchi.
2. Trita finemente il cipollotto e fai appassire dolcemente con l'olio e poca acqua. Aggiungi i fagiolini assieme a mezzo bicchiere d'acqua, copri con un coperchio e lascia cuocere per 20 minuti circa o fino a quando si saranno ammorbiditi e l'acqua quasi completamente evaporata.
3. Togli il coperchio, aggiungi i pomodori, l'olio, il gomasio, il pepe, la menta spezzettata. Amalgama bene e prosegui la cottura per un paio di minuti.
4. Servi tiepidi con le mandorle.

Fagiolini in tempura

per 1 persona

250 g di fagiolini
150 g di farina di tipo 2
150 ml di acqua frizzante freddissima
1 uovo piccolo
500 g di olio di semi di girasole spremuto a freddo
Un pizzico di sale marino integrale

1. Lava i fagiolini ed elimina le estremità. Sbollentali per 3 minuti in acqua bollente non salata. Scolali e raffreddali.
2. Sbatti bene l'uovo con una forchetta in una ciotola e aggiungi poco per volta la farina alternandola all'acqua frizzante freddissima, mescolando con una frusta da cucina.
3. Scalda l'olio in un pentolino dai bordi alti, intingi i fagiolini nella pastella e tuffali delicatamente nell'olio che dovrà aver raggiunto la temperatura di 170 °C. Cuoci per 5 minuti girando di tanto in tanto o fino a quando la pastella risulterà dorata.
4. Servi ancora caldi con poco sale.

Fagiolini al vapore con noci e scaglie di pecorino stagionato

per 1 persona

200 g di fagiolini
1 manciata di noci sgusciate
20 g di scaglie di pecorino stagionato
Qualche goccia di aceto balsamico
1 cucchiaio di olio evo
1 cucchiaino di gomasio alle erbe
Una macinata di pepe nero

1. Lava i fagiolini ed elimina le estremità aiutandoti con una forbice.
2. Trasferisci i fagiolini in un cestello per la cottura a vapore, copri con il coperchio e lascia cuocere sopra una pentola piena d'acqua bollente per 20 minuti.
3. Trasferisci i fagiolini in un piatto e condisci con l'olio, il pepe, il gomasio, l'aceto balsamico, poi mescola bene. Completa con le noci tritate grossolanamente al coltello e le scaglie di pecorino.



Pomodori secchi
Despar Premium



Acqua
frizzante
Despar



Noci
Despar
Equo Solidale



Crema fredda di zucchine e menta

per 1 persona

200 g di zucchine
4 foglie di menta fresca
1 cucchiaino di cipollotto fresco tritato
1 cucchiaio d'olio extra vergine di oliva
Acqua o brodo vegetale q.b.
Una macinata di pepe nero
Un pizzico di sale marino integrale

1. Fai stufare il cipollotto dolcemente in una casseruola con l'olio e poca acqua fino a quando si sarà ammorbidito.
2. Lava le zucchine, privale delle estremità e tagliale a pezzetti. Trasferiscile nella casseruola e falle cuocere con un pizzico di sale e una macinata di pepe per 10 minuti. Aggiungi poca acqua al bisogno.
3. A cottura ultimata, spezzetta dentro alla casseruola la menta e frulla tutto con un mixer a immersione fino a ottenere una crema liscia e vellutata. Aggiungi eventualmente poca acqua o brodo vegetale per ottenere la consistenza desiderata.

Zucchine croccanti al mais

per 1 persona

200 g di zucchine
20 g di farina da polenta
1 cucchiaino di Parmigiano Reggiano grattugiato
1 cucchiaio di erbe aromatiche (timo, maggiorana, origano, menta)
1 cucchiaio di olio evo
1 pezzetto di aglio
Una macinata di pepe nero

1. Lava le zucchine, privale delle estremità e tagliale a bastoncini, condiscile bene con l'olio e mettile da parte.
2. Mescola la farina di mais con l'aglio, le erbe aromatiche tritate finemente al coltello e il Parmigiano.
3. Trasferisci i bastoncini di zucchine, ben distanziati tra loro, su una leccarda rivestita con carta da forno, quindi cospargi con il mix aromatico. Spolvera con una macinata di pepe.
4. Cuoci nel forno ventilato preriscaldato a 150 °C per circa 20 minuti.

Tartare di zucchine

per 1 persona

200 g di zucchine
3 foglie di basilico fresco
Il succo filtrato di mezzo limone
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
Qualche goccia di aceto balsamico
Un pizzico di gomasio alle erbe
Una macinata di pepe nero

1. Lava le zucchine, privale delle estremità e tagliale a cubetti piccoli.
2. Mettile in una ciotola con il succo di limone, mescola bene e lascia marinare in frigo per almeno un'ora.
3. Trascorso il tempo, elimina il liquido in eccesso e condisci con olio, gomasio e basilico spezzettato.
4. Trasferisci la tartare di zucchine in un coppapasta appoggiato su un piatto da portata, pressa leggermente le zucchine e poi sfila delicatamente il coppapasta.
5. Completa con qualche goccia di aceto balsamico e una macinata di pepe.



Pepe nero
Despar



Parmigiano
Reggiano
Despar
Premium



Aceto balsamico
Despar
Bio,Logico



Fagioli borlotti in pinzimonio

per 1 persona

150 g di fagioli borlotti freschi
Il succo di mezzo limone
1 pezzetto di aglio sbucciato
Qualche foglia di salvia
e rosmarino freschi
Qualche stelo di erba cipollina
1 cucchiaino di olio extra vergine
di oliva
Un pizzico di sale e di pepe nero

1. Togli i fagioli dai baccelli, lavalì e mettili a cuocere in una pentola piena d'acqua non salata per circa 30 minuti aggiungendo qualche foglia di salvia e rosmarino. Trita finemente l'erba cipollina e l'aglio.
2. Emulsiona in una ciotola l'olio con il succo di limone aiutandoti con una frusta da cucina.
3. Condisci i fagioli con l'emulsione di olio e limone, il trito di aglio ed erba cipollina, il sale e il pepe. Mescola bene e lascia riposare 15 minuti prima di servire.

Fagioli borlotti al sedano e cipolla

per 1 persona

150 g di fagioli borlotti freschi
Mezza costa di sedano verde
Qualche anello di cipolla di Tropea
1 cucchiaino di aceto di mele
1 cucchiaino di olio extra vergine
di oliva
Qualche foglia di salvia
e di rosmarino
Un pizzico di sale e di pepe nero

1. Togli i fagioli dai baccelli, lavalì e cuocili in una pentola piena d'acqua non salata per circa 30 minuti aggiungendo qualche foglia di salvia e rosmarino.
2. Elimina le foglie della costa di sedano, la parte più dura e chiara del gambo e i filamenti verdi. Lava bene la costa e tagliala a pezzetti.
3. Una volta cotti, scola bene i fagioli, lasciali raffreddare e trasferiscili in una ciotola assieme ai pezzetti di sedano e agli anelli di cipolla.
4. Condisci con aceto balsamico, olio, pepe e sale.

Fagioli borlotti con pomodoro fresco e cannella

per 1 persona

150 g di fagioli borlotti freschi
5 pomodorini ciliegino
3 foglie di salvia
1 pezzetto di aglio
Un pizzico di cannella in polvere
1 cucchiaino di olio extra vergine
di oliva
Un pizzico di sale e di pepe nero

1. Togli i fagioli dai baccelli, lavalì e cuocili a fuoco basso in una casseruola con tutti gli altri ingredienti (a eccezione dei pomodorini) per circa 30 minuti. Aggiungi poca acqua al bisogno.
2. Lava e taglia a metà i pomodorini e aggiungili ai fagioli a cottura quasi ultimata, mescola bene e servi quando si saranno intiepiditi.



Olio
extra vergine
di oliva
100% italiano
Despar
Premium



Aceto
di mele
Despar
Bio,Logico



Cannella
in polvere
Despar



Sogliola con timo e limone

per 1 persona

150 g di filetti di sogliola senza pelle
Il succo di mezzo limone + qualche scorzetta
1 rametto di timo
2 cucchiaini di acqua o brodo vegetale
Un pizzico di farina di tipo 2
Una macinata di pepe nero
Un pizzico di sale marino integrale

1. Scalda a fiamma bassa in una padella antiaderente l'olio con il succo di limone, l'acqua (o il brodo vegetale) e la farina, mescola con una frusta da cucina fino a ottenere una salsina. Tieni da parte.
2. Lava i filetti di sogliola e adagiali nella padella utilizzata per la salsina, aggiungi il sale, il pepe, la salsina che avevi messo da parte, le foglioline di timo e le scorze di limone.
3. Lascia cuocere i filetti per 5 minuti coperti, aggiungendo poca acqua al bisogno.

Roll di sogliola con crumble di olive taggiasche

per 1 persona

150 g di filetti di sogliola senza pelle
10 g di olive taggiasche denocciolate
10 g di mandorle sgusciate
La mollica di una fetta di pane integrale piccola
Qualche fogliolina di maggiorana fresca
1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva

1. In un mixer da cucina frulla le mandorle con le olive, la mollica di pane e l'olio. Distendi il composto per il crumble in una leccarda rivestita da carta forno e cuocilo in forno preriscaldato a 160 °C per 15 minuti circa o fino a quando non risulterà asciutto e croccante. Tieni da parte.
2. Lava i filetti di sogliola, arrotolali su sé stessi fermandoli con uno stecchino. Abbassa la temperatura del forno a 140 °C e metti a cuocere i roll di sogliola per 10 minuti sulla leccarda rivestita con carta forno.
3. Una volta cotti, servili con il crumble alle olive cosperso sopra a pioggia.

Alici marinate con zenzero, limone e pepe rosa

per 1 persona

150 g di filetti di alici (precedentemente abbattuti o congelati)
1 pezzetto di radice di zenzero sbucciato e grattugiato
1 pezzetto di aglio sbucciato
Il succo di 1 limone filtrato
4 bacche di pepe rosa
1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
Un pizzico di sale marino integrale

1. Sciacqua i filetti di alici sotto acqua corrente, asciugali bene e stendili in una pirofila da forno con la parte interna rivolta verso l'alto.
2. Emulsiona in una ciotolina il succo di limone con l'olio, lo zenzero, l'aglio tritato finemente, un pizzico di sale e le bacche di pepe pestate con un pestello da cucina.
3. Cospargi bene i filetti di alici con questa emulsione, copri con la pellicola e lascia riposare in frigorifero 5/6 ore prima di servire.

Alici al forno con panatura di mais, origano e pinoli

per 1 persona

150 g di filetti di alici
2 cucchiaini di farina di mais integrale precotta
Una manciata di pinoli
Un pezzettino di aglio
Qualche fogliolina di origano fresco
Una macinata di pepe nero
Un pizzico di sale marino integrale

1. Mescola bene la farina di mais con l'origano, l'aglio e i pinoli sminuzzati finemente al coltello, un pizzico di sale, una macinata di pepe.
2. Passa i filetti di alici da ambo i lati nella panatura di mais, poi adagiali sopra una teglia da forno rivestita con la carta forno e irrori con l'olio.
3. Cuoci nel forno preriscaldato ventilato a 140 °C per 10 minuti circa.





Spigola in crosta di pomodorini secchi e pistacchi

per 1 persona

150 g di filetti di spigola

Una manciata di pistacchi sgusciati non salati

3 pomodorini secchi

1 ciuffo di prezzemolo

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva

Una macinata di pepe nero

Un pizzico di sale marino integrale

1. Lava sotto l'acqua corrente i filetti di spigola e mettili a cuocere per 10 minuti in un cestello per la cottura a vapore sopra di una pentola con 3 dita d'acqua bollente.
2. Nel frattempo frulla in un mixer il prezzemolo con i pomodorini secchi, i pistacchi, il sale, il pepe, l'olio, un cubetto di ghiaccio (per evitare l'ossidazione) fino a ottenere la consistenza di un pesto.
3. Irrora con la salsa di pomodorini e pistacchi la superficie delle spigole cotte a vapore.

Spigola in padella con brunoise di verdure estive

per 1 persona

150 g di filetti di spigola

200 g di verdure miste estive (zucchine, peperoni, melanzane, pomodorini)

1 cucchiaio di cipolla tritata finemente

3 foglie di basilico fresco

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva

Una macinata di pepe nero

Un pizzico di gomasio alle erbe

1. Lava le verdure e tagliale a cubetti di piccole dimensioni.
2. Trasferisci la cipolla in una padella antiaderente con un cucchiaio di olio e poca acqua, lasciala ammorbidire dolcemente, aggiungi le verdure a cubetti, il basilico, il pepe e il gomasio, quindi prosegui la cottura per 5 minuti. Aggiungi poca acqua al bisogno.
3. Risciacqua i filetti di spigola sotto l'acqua e adagiali sopra le verdure, copri con un coperchio e prosegui la cottura per altri 10 minuti.



**Panini unici
di stagione**

Hamburger di pollo e ricotta con melanzane e ketchup di albicocche

per 3 panini unici

Per 3 panini al sesamo

100 g farina tipo 2

50 g farina tipo 1

100 g di farina di farro integrale

150 g di acqua a temperatura ambiente

2 g di lievito di birra fresco

20 g di olio extra vergine di oliva

30 g di semi di sesamo

4 g di sale

Per la farcitura

70 g di carne di pollo tritata finemente

30 g di ricotta

5 fette di melanzane spesse circa 0,5 cm

10 g di Parmigiano Reggiano grattugiato

1 cucchiaino di pane grattugiato
(preferibilmente integrale)

Una manciata di lattughino

1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva

Una macinata di pepe bianco

Un pizzico di sale marino integrale

Per il ketchup di albicocche

100 g di albicocche mature

10 g di aceto di mele

Un pizzico di zenzero fresco grattugiato

Un pizzico di cannella in polvere

1. In una ciotola sciogli il lievito nell'acqua, aggiungi le farine miscelate a parte e amalgama con un cucchiaino. Trasferisci il composto su una spianatoia infarinata e lavoralo per qualche minuto.
2. Aggiungi prima il sale, poi l'olio e infine il sesamo, continuando sempre a lavorare l'impasto per qualche minuto. Riponi in una ciotola, copri con un canovaccio e fai lievitare fino al raddoppio lontano da correnti d'aria.
3. Una volta lievitato, sgonfia leggermente l'impasto e dividilo in 3 palline, forma i panini roteando le palline tra le mani. Fai lievitare su una leccarda rivestita con carta da forno per almeno 1 ora lontano da correnti d'aria.
4. Cuoci in forno a 180 °C per 20 minuti circa.

Per la farcitura

1. Taglia a pezzetti le albicocche e cuocile a fiamma bassa con tutti gli altri ingredienti per 10 minuti fino a ottenere una salsa morbida ma priva di liquido. Frulla la salsa, passala al setaccio e lascia raffreddare.
2. Amalgama il pollo con la ricotta, il pepe, il Parmigiano e il pangrattato a ottenere un composto omogeneo. Forma (eventualmente aiutandoti con un coppapasta circolare) un hamburger. Cuocilo in una griglia a fiamma bassa 5 minuti per lato circa.
3. Nel frattempo cuoci in padella le melanzane 3 minuti per lato evitando di bruciarle.
4. Taglia a metà un panino e tostalo leggermente; spalma il ketchup su un lato, inserisci l'hamburger di pollo e ricotta, le melanzane grigliate e condite con un pizzico di sale e un filo d'olio a crudo e il lattughino. Richiudi con l'altro lato il panino.



Sandwich con crema di sgombro, zucchine e fiori di zucca

per 1 panino unico

Per 1 filoncino da 500 g

200 g di farina tipo 2

**50 g di farina integrale
di grano tenero**

**50 g farina di farro
(preferibilmente integrale)**

**200 g di acqua a temperatura
ambiente**

**25 g di semi misti (zucca, sesamo,
girasole, papavero)**

10 g di olio extra vergine di oliva

3 g di lievito di birra fresco

8 g di sale

Per la farcitura

**100 g di sgombro sott'olio
sgocciolato**

150 g di zucchine

40 g di fiori di zucca

50 g di caprino fresco

**1 cucchiaino di succo di limone +
qualche scorzetta**

**1 cucchiaino di cipollotto
fresco tritato**

**1 cucchiaino di olio
extra vergine di oliva**

Una macinata di pepe bianco

Un pizzico di sale marino integrale

1. In una ciotola sciogli il lievito nell'acqua, aggiungi le farine miscelate a parte e amalgama con un cucchiaino.

Trasferisci il composto su una spianatoia infarinata e lavoralo per qualche minuto.

2. Aggiungi prima il sale, poi l'olio e infine i semi, continuando sempre a lavorare l'impasto per qualche minuto.

Fai riposare per 10 minuti coperto con un canovaccio.

3. Trascorso il tempo, fai 6 pieghe tirando parte dell'impasto dall'esterno verso l'interno e ruotandolo di mezzo giro a ogni piega. Lascia riposare per 10 minuti e ripeti l'operazione.

4. Riponi l'impasto nella ciotola e fai riposare coperto da un canovaccio lontano da correnti d'aria fino al raddoppio.

5. Prendi l'impasto e con le mani ben infarinate forma un filoncino, adagialo in una leccarda rivestita con carta da forno o adagialo in uno stampo da plumcake infarinato. Fai riposare per almeno 1 ora sempre coperto e al riparo da correnti d'aria.

6. Cuoci in forno preriscaldato a 180 °C per circa 1 ora.

Per la farcitura

1. Trita lo sgombro in un mixer con il caprino e il succo di limone fino a ottenere un composto cremoso. Trasferiscilo in una ciotola e aggiungi le scorze di limone e il pepe, poi amalgama.

2. Taglia a listarelle sottili le zucchine. Pulisci i fiori di zucca privandoli del gambo e del pistillo interno, sciacqua delicatamente e asciuga bene, quindi taglia a striscioline.

3. In una casseruola con un filo d'olio e poca acqua fai appassire dolcemente il cipollotto. Aggiungi le zucchine e un pizzico di sale, cuoci per 5 minuti a fiamma bassa.

Aggiungi poi anche i fiori di zucca e, al bisogno, poca acqua, quindi cuoci per altri 5 minuti.

4. Componi il sandwich: tosta leggermente due fette di filoncino. Spalma la crema di sgombro su una delle due e adagia sopra le zucchine con i fiori di zucca intiepiditi. Richiudi il sandwich con l'altra fetta.



Canederli estivi di melanzane e speck su crema fredda di peperoni al basilico

per 2 persone

Piatti unici di stagione

1 melanzana di medie dimensioni
200 g di pane integrale raffermo
¾ di bicchiere di latte
50 g di speck a listarelle
25 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
1 uovo
Mezzo spicchio di aglio
Pangrattato integrale q.b.
1 cucchiaino di olio evo
Un pizzico di gomasio alle erbe e di pepe nero

Per la crema di peperoni al basilico

300 g di peperoni rossi
Mezzo spicchio di aglio
6 foglie di basilico + 3 per la decorazione
1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
Un pizzico di sale marino integrale

1. Monda, lava e taglia a tocchetti i peperoni. Trasferiscili in una casseruola con tutti gli altri ingredienti per la crema e cuoci 10 minuti a fuoco basso fino a quando si saranno ammorbiditi, aggiungendo poca acqua al bisogno. Al termine, frullali con un frullatore a immersione fino a ottenere una crema liscia e omogenea, setacciala e tieni da parte.
2. Lava e taglia a pezzetti la melanzana, metti in padella con l'aglio, l'olio e il pepe. Cuoci a fuoco basso finché si saranno ammorbidite (circa 10 minuti), aggiungi poca acqua al bisogno.
3. In una ciotola capiente ammorbidisci il pane a tocchetti con il latte. Unisci le melanzane raffreddate (dopo aver eliminato l'aglio), l'uovo, il Parmigiano, lo speck e circa 2 cucchiaini di pangrattato. Amalgama fino a ottenere un composto omogeneo (a seconda della consistenza ottenuta puoi aggiungere poco pangrattato se dovessero risultare troppo morbidi o poco latte qualora dovessero risultare troppo secchi).
4. Con le mani umide forma i canederli e cuocili in acqua bollente leggermente salata o nel brodo vegetale fino a quando affiorano a galla.
5. Una volta cotti, scolali delicatamente con un mestolo forato e adagiali sopra la crema di peperoni e basilico servita fredda o a temperatura ambiente a specchio.
6. Condisci con un filo d'olio a crudo, un pizzico di gomasio e qualche foglia di basilico.





Gnocchi di cous-cous integrale con ricciola, zucchine, menta e zafferano

per 2 persone

**150 g di cous-cous integrale
precotto**

180 g di acqua

**Mezzo cucchiaino di olio
extra vergine di oliva**

Un pizzico di sale marino integrale

Per il condimento

400 g di zucchine

300 g di polpa ricciola

6 foglie di menta

Il succo di mezzo limone

**Mezza bustina di zafferano
in polvere**

1 spicchio di aglio

**2 cucchiaini di olio
extra vergine di oliva**

**2 pizzichi di sale marino integrale
e di pepe nero**

1. Fai scaldare in una pentola l'acqua con un pizzico di sale, quando è calda versa il cous-cous e spegni il fuoco. Aggiungi l'olio, mescola, copri la pentola e lascia riposare per 10 minuti.
2. Trasferisci il cous-cous in una spianatoia senza sgranarlo, lavoralo con le mani fino a ottenere un panetto compatto. Dividilo poi in filoncini e con un coltello taglia gli gnocchi a tocchetti.
3. Lava le zucchine e tagliale a cubetti. Trasferiscile in una padella con un cucchiaino d'olio e l'aglio leggermente schiacciato. Cuoci per pochi minuti a fiamma bassa aggiungendo poca acqua al bisogno.
4. Nel frattempo, taglia a cubetti di piccole dimensioni la polpa di ricciola. Aggiungila alle zucchine (dopo aver eliminato l'aglio) e sfuma con il succo di limone. Aggiungi il sale, il pepe e lo zafferano sciolto a parte in poca acqua tiepida. Continua a cuocere per pochi minuti mescolando delicatamente. A cottura ultimata, aggiungi la menta spezzettata.
5. Cuoci per qualche minuto gli gnocchi direttamente nella pentola con il condimento, aggiungendo un po' d'acqua calda per mantecare tutti gli ingredienti, mescola tutto delicatamente e servi con un filo d'olio a crudo.



**Insalate
uniche
di stagione**

Insalata di farro con borlotti, prugne, peperoni, pomodorini e semi

per 1 insalata unica

150 g di fagioli borlotti freschi
200 g di peperoni verdi
100 g di pomodorini gialli
60 g di farro decorticato
2 prugne
1 manciata di semi misti
(zucca, sesamo, girasole, papavero)
Qualche anello di cipolla di Tropea

Qualche foglia di salvia fresca
1 rametto di rosmarino
180 g di acqua o di brodo vegetale
1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
Un pizzico di sale marino integrale e di pepe nero

1. Sciacqua il farro per eliminare qualsiasi impurità e cuocilo per assorbimento con acqua o brodo vegetale (non salati) pari al triplo del suo volume seguendo le indicazioni riportate sulla confezione.
2. Togli i fagioli dai baccelli, lavalì e cuocili in abbondante acqua non salata per circa 30 minuti assieme al rosmarino e alla salvia.
3. Lava i peperoni, tagliali a metà, privali del picciolo, dei semi e delle nervature bianche, tagliali a cubetti. Lava i pomodorini e tagliali in quattro. Lava le prugne, privale del picciolo e tagliale a fettine.
4. Riunisci in una ciotola capiente il farro e i fagioli raffreddati, i peperoni, i pomodorini, le fettine di prugna e la cipolla a rondelle.
5. Condisci con un filo d'olio, poco sale, pepe nero e i semi misti.

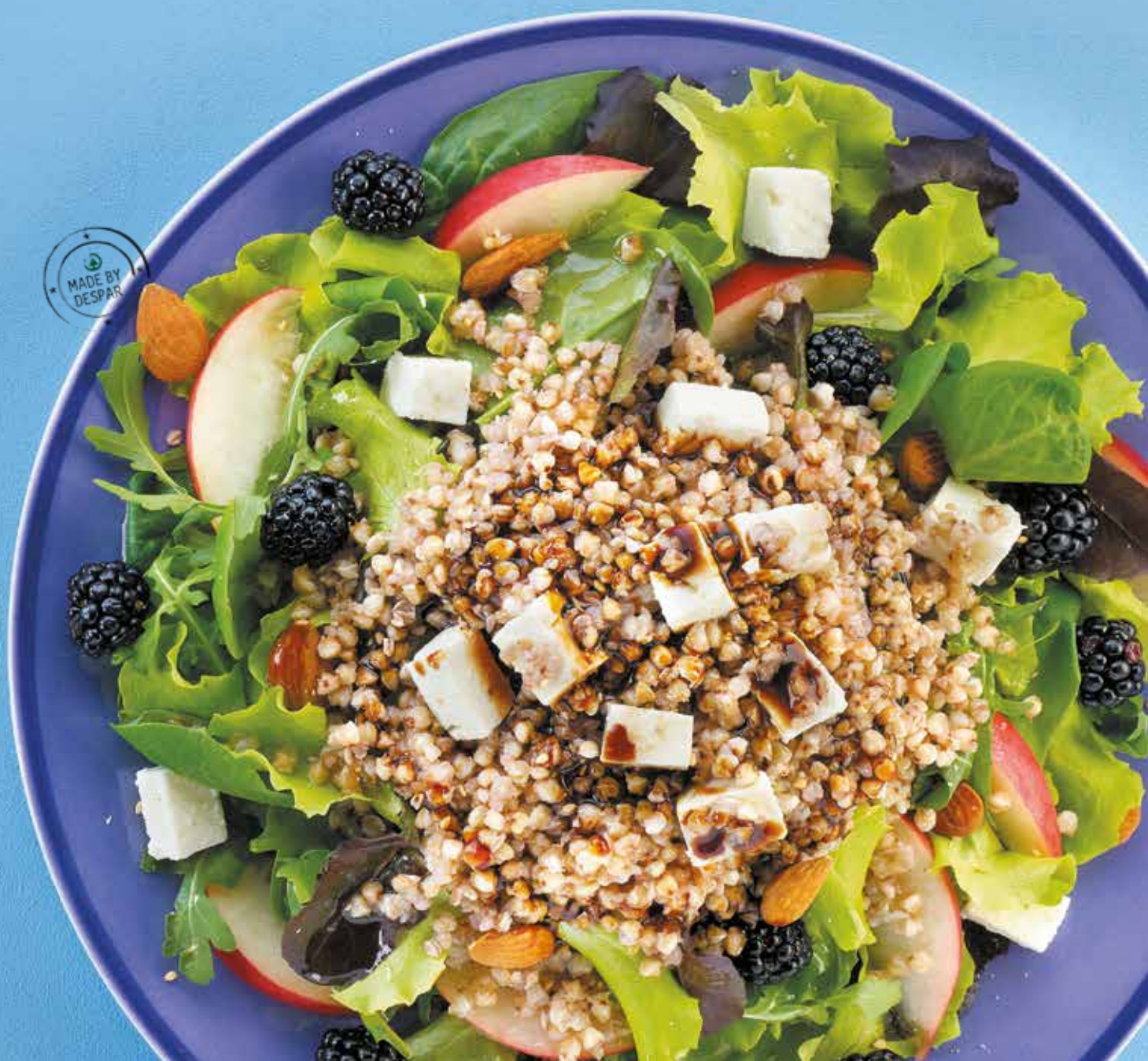
Misticanza con pesche, more, mandorle, feta greca e grano saraceno

per 1 insalata unica

100 g di misticanza
60 g di grano saraceno
50 g di feta greca
1 pesca
Una manciata di more
Una manciata di mandorle
sgusciate

120 g di acqua o brodo vegetale
Qualche goccia di aceto
balsamico
1 cucchiaio di olio extra vergine
di oliva
Un pizzico di gomasio alle erbe
Una macinata di pepe nero

1. Sciacqua il grano saraceno per eliminare qualsiasi impurità e cuocilo per assorbimento con acqua o brodo vegetale (non salati) pari al doppio del suo volume seguendo le indicazioni riportate sulla confezione. Una volta cotto, scolalo e fallo raffreddare.
2. Lava la misticanza, le more, la pesca privata del nocciolo e tagliata a fettine.
3. Taglia la feta a cubetti e sminuzza grossolanamente al coltello le mandorle.
4. Assembla in una ciotola capiente la misticanza, le fettine di pesca, le more, la feta, le mandorle e il grano saraceno.
5. Condisci con un filo d'olio, una macinata di pepe nero, un pizzico di gomasio e qualche goccia di aceto balsamico.



Quando il tempo è poco, scegli Riso Rapid e via

In soli due minuti, il piatto è pronto grazie a Riso Rapid Despar!
La soluzione ideale per realizzare una ricetta saporita in pochissimo tempo.
Integrale, Basmati e Gran Nero: scegli il tuo preferito e libera la tua fantasia.





Per te una ricetta da Casa Di Vita

Insalata unica con riso Venere, uova e cipolla di Tropea

Ingredienti per 1 persona

80 g di Gran Nero Riso Rapid Despar

125 g di insalata misticanza

Mezza cipolla di Tropea

2 uova

Una manciata di noci

1 cucchiaino di semi di sesamo

10 steli di erba cipollina

1 cucchiaio di bevanda di soia

3 cucchiari di olio di semi di sesamo

2 cucchiari di acqua

1. Cuoci le uova a partire da acqua fredda per circa 8 minuti dall'inizio del bollore. Una volta cotte e raffreddate, tagliale a fettine.
2. Affetta sottilmente la cipolla e uniscila a tutti gli ingredienti previsti per l'insalata.
3. Prepara l'emulsione: versa nel frullatore a immersione l'erba cipollina, la bevanda di soia e l'acqua, quindi aziona e versa a filo l'olio di semi di sesamo.
4. Condisci l'insalata unica con l'emulsione.

Scopri tante altre idee facili e veloci da preparare con Riso Rapid Despar su casadivita.it



Casa Di Vita



@casadivita

Torta di cioccolato al vapore con albicocche e pistacchi

per 1 stampo circolare (da 13 a 16 cm)

150 g di farina di tipo 2
75 g di cioccolato fondente 85%
60 g di ricotta
**50 g di burro da centrifuga
a temperatura ambiente**
50 g di zucchero di cocco o di canna integrale
2 uova
40 g di latte
5 g di lievito per dolci o cremortartaro

Per la ganache e la decorazione

50 g di cioccolato fondente 85%
50 g di latte intero
200 g di albicocche fresche denocciolate
Una manciata di pistacchi sgucciati non salati

1. Lavora con le fruste elettriche burro e zucchero per 10 minuti fino a ottenere un composto spumoso. Aggiungi prima le uova, poi il cioccolato grattugiato (75 g), la ricotta e il latte, sempre lavorando con le fruste per qualche minuto.
2. Aggiungi poco per volta la farina miscelata con il lievito e continua a lavorare con le fruste. Versa il composto nella tortiera leggermente imbrattata e livella con una spatola.
3. Porta a bollire una pentola d'acqua, adagia sopra un cestello d'acciaio per la cottura a vapore e inserisci all'interno la tortiera. Copri con il coperchio. Cuoci per 50/60 minuti (verifica la cottura con uno stecchino). Durante la cottura puoi alzare il coperchio un paio di volte per controllare la cottura evitando di far sgocciolare il coperchio direttamente sopra alla torta. Se necessario, è possibile rabboccare leggermente la pentola con acqua calda, l'importante è che l'acqua sia al di sotto del cestello. Una volta cotta, lascia raffreddare completamente prima di capovolgere sul piatto da portata.
4. Nel frattempo, prepara la ganache: porta a bollire il latte, poi spegni il fuoco e spezzetta il cioccolato all'interno, mescola velocemente fino a ottenere una crema liscia. Lascia rapprendere leggermente e versa sopra alla torta. Fai raffreddare la torta in frigo per 20 minuti.
5. Decora con le albicocche tagliate a metà o a fettine. Completa con una manciata abbondante di pistacchi tritati grossolanamente.



Stecco gelato di frutta, yogurt e cereali

per 4 stecchi gelato

100 g di yogurt bianco intero senza zucchero

100 g di polpa di pesche

100 g di polpa di albicocche

Qualche goccia di succo di limone

2 cucchiaini di cereali soffiati senza zucchero

1 cucchiaino scarso di miele di acacia

Un pizzico di cannella in polvere

Un pizzico di curcuma in polvere

1. Mondare e lavare la frutta, poi tagliarla a pezzi. Frullare le pesche con la cannella in polvere e qualche goccia di limone. A parte frullare anche le albicocche con qualche goccia di succo di limone e con la curcuma in polvere fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Tieni da parte.

2. Mescolare bene il miele con lo yogurt.

3. Versare la purea di pesca nello stampo da gelati riempiendolo per un terzo. Riporre nel congelatore lo stampo da gelato per 15 minuti.

4. Versare lo yogurt amalgamato al miele nello stampo da gelato riempiendolo per un altro terzo. Riporre lo stampo da gelato nel congelatore per altri 15 minuti.

5. Inserire lo stecco e versare la purea di albicocche nello stampo per il restante terzo, decorare la parte finale con qualche chicco di cereali.

6. Riporre in frigo gli stecchi gelato per almeno 4 ore prima di consumarli.





Posso dirti che ho paura?

Testi **Francesca Munegato**, psicoterapeuta dell'età evolutiva e **Michela Caputo**, autrice di libri per bambini

Ogni mattina, da quando siamo rimasti a casa per il contenimento del COVID-19, incontro Davide, un bambino di 6 anni. Io mi affaccio alla finestra e lui, dal suo terrazzo, mi guarda e mi saluta. È ormai il nostro appuntamento "fisso": ci aspettiamo l'un l'altro per raccontarci quello che abbiamo fatto il giorno precedente.

Oggi, però, c'è qualcosa di diverso dal solito, il suo "ciao" è meno squillante, i suoi occhi non sono allegri, non mi guarda quasi. Non devo aspettare molto, però, e con un po' di timore, mi dice che la notte ha fatto la pipì a letto. "È normale, Davide, che tu ti senta un po' triste adesso, ma non preoccuparti, può capitare a tutti" lo rassicuro. Nel pomeriggio di quello stesso giorno, sempre dai nostri davanzali, vedo anche la sua mamma. Le chiedo come sta il bambino e lei mi riferisce di essere un po' in pensiero per lui, perché da qualche notte fa un incubo ricorrente (sogna piccoli ragni o insetti che si avvicinano al suo corpo), si sveglia sudato e sembra tornato "indietro" ad alcuni comportamenti di quando era più piccolo.

"Tutta questa situazione del Coronavirus mi fa paura, sai?" mi dice "Forse, adesso che ricominciamo a uscire, anche più di prima. Faccio fatica persino a parlarne". "E con Davide?"

"Non saprei da dove iniziare. E lui, per fortuna, non mi chiede niente".

E se anche il bambino non riuscisse a parlarne? Se fosse spaventato come te?

L'interruzione della quotidianità può determinare per il bambino un senso di confusione, di agitazione, di paura che deve essere avvertito e, quindi, accolto e compreso da noi adulti, così da farlo sentire protetto e al sicuro.

Il regredire a stadi precedenti dello sviluppo (tornare a cercare i peluche, il ciuccio, il biberon, fare la pipì a letto, i capricci, ...) è il segnale di questo bisogno di sicurezza, e funziona da contenimento a ciò che da solo il bambino non sa affrontare.

I più piccoli, inoltre, sono molto attenti e ricettivi: percepiscono, scoprono e interpretano le emozioni che noi adulti viviamo, aldilà delle parole ben pensate e ragionate con cui ci rivolgiamo loro. Per questo, mentire o far finta che il problema non esista non li aiuterà a essere più sereni. **È importante, invece, spiegare loro con un linguaggio adeguato all'età, semplice, ma al contempo diretto e chiaro, la situazione che stiamo vivendo per impedirgli di sostituire la realtà con paure ingrandite e fantasiose.**

"Lo sai che la mamma ieri mi ha raccontato la storia di un "veleno" chiamato Coronavirus? Un virus che ha la corona in testa!" mi dice Davide pochi giorni dopo "Poi abbiamo messo i guanti, la mascherina e con il papà abbiamo pulito tutto per mandarlo via da casa nostra. È stato fortissimo. Ma tu ce l'hai una mascherina?" "Certo, eccola!" la indosso. Davide corre a prendere la sua. "Però così come faccio a capire se mi sorridi?" Provo a sorridergli e, all'istante, tutto in lui si accende. E io lo vedo: dietro la sua mascherina, non smette più di ridere contento.

La
psicoterapeuta
consiglia

Affronta con me quello che sento

I bambini possono non essere in grado di esprimere a parole il disagio, e spesso sono il loro corpo e il loro comportamento a parlarci. Come riconoscere questi vissuti e come supportare il bambino nell'affrontare ed elaborare i propri stati d'animo?

- **Ti conosco, ti comprendo**
Prenditi del tempo per ascoltare i più piccoli, cercando di capire il loro punto di vista. Nella quotidianità ma soprattutto nelle situazioni difficili è fondamentale osservare i bambini per poterli comprendere e conoscere. Cerca di essere comprensivo e affettuoso, perché i bambini, sentendosi capiti, si dimostreranno più propensi a fidarsi dei tuoi consigli per imparare a gestire e vincere le paure.
- **Ti accompagno, ti sostengo**
Stai con i bambini, nei loro giochi e racconti, per accompagnarli e sostenerli a elaborare ciò che vivono. Fin da piccoli esplorano il mondo e usano la loro sconfinata fantasia per cercare di dare un senso alle situazioni in cui sono coinvolti, siano esse piacevoli o spiacevoli; per questo, i loro giochi possono raccontare molto di ciò che vivono.
- **Ti racconto, ti esprimo**
Aiutati con racconti o giochi simbolici per parlare ai bambini dei vissuti più difficili, per te e per loro. Condividere con loro disegni, storie, attività ludiche ti aiuterà a trovare la chiave giusta per aprire un dialogo anche su temi difficili. Ad esempio, per quanto riguarda il COVID-19, puoi trovare sul web moltissimi contenuti, curati da associazioni, editori e autori dell'infanzia, creati proprio per aiutarti a spiegare l'emergenza ai più piccoli in modo reale ma senza trasmettere paure e ansie.

La mia quarantena fra sport e cibo sano

Testi **Davide Campagna**, food blogger per Cotto al Dente, autore del libro "Food fitness" e maratoneta per passione

Quello trascorso in questi mesi dall'uscita dell'ultimo numero di Di Vita a oggi che stai sfogliando le pagine del nuovo numero è stato un periodo sicuramente particolare, che ha portato tutti, ma proprio tutti, a **riflettere**, soprattutto sulle proprie **abitudini** e sul proprio **stile di vita**.

Ed è esattamente quello che è accaduto anche a me: nel mio caso l'isolamento e la quarantena hanno avuto un impatto soprattutto sul modo di pensare allo sport e sul modo di allenarmi. Sono sempre stato abituato a praticare tantissimo sport e in primis sono un maratoneta. Inizialmente il mio timore è stato proprio di non riuscire più ad allenarmi come prima, di ottenere delle performance sportive in qualche modo inferiori.

Ma c'è di più, di più **importante**: sì, perché il mio timore era anche quello di poterne risentire in modo significativo anche a livello mentale e di gestione dello stress, essendomi all'improvviso ritrovato confinato in casa e avendo dovuto interrompere così bruscamente la corsa. È dal **confronto** con tante persone che seguono i miei canali social che ho potuto scoprire che in realtà non ero l'unico ad avere questa preoccupazione e sono sicuro che anche tu che stai leggendo ti sei ritrovato a dover rivedere tante delle tue abitudini e quindi a ricercare il tuo **nuovo equilibrio** e le tue routine.

Come ho deciso di affrontare questa fase? **Reinventando completamente** tutte le mie abitudini **in modo**

costruttivo, cercando di **condividere** il più possibile il mio approccio con chi mi segue.

Così, assieme al mio preparatore atletico di fiducia e al mio team di "Cotto al Dente" abbiamo ideato dei circuiti di allenamento da poter svolgere in casa senza bisogno di alcun tipo di attrezzo e abbiamo coinvolto tutta la community attraverso delle dirette sul mio canale Instagram. Gli allenamenti che abbiamo pensato sono ideali per chi è abituato a fare sport di endurance e per chi, quando fa attività fisica, vuole sudare oltre che fare un lavoro muscolare.

Tutto questo ha dato anche a me la **motivazione per non mollare mai**. Nel mio caso quindi devo dire che il periodo della quarantena è stato tutt'altro che sedentario fortunatamente e i messaggi di motivazione e incoraggiamento che ricevevo dalle persone mi hanno ancora più spinto a non demordere.

Il confinamento che abbiamo vissuto nelle nostre case ha sicuramente avuto un altro importante impatto: quello sul nostro modo di **mangiare**. Stare sempre in casa, infatti, ci ha portato ad avere più tentazioni e in generale più tempo da dedicare al pensiero del cibo. In definitiva, quindi, questo periodo a me, come spero anche a te, ha permesso di apprezzare ancora di più il **valore di avere uno stile di vita sano** e di prendersi cura del proprio corpo sia attraverso lo sport

che attraverso il cibo, anche in quei momenti in cui magari tutto questo risulta molto più difficile. Sicuramente avere già da prima uno stile di vita sano permette di affrontare in modo più pronto la difficoltà, ma il messaggio che voglio darti qui è che davvero non è mai troppo tardi. Trova in te il coraggio, la motivazione e la spinta, e...inizia.

 [Davide Campagna](#)

 cottoaldente.it

 [cottoaldente](#)

 [Cotto Al Dente](#)

Alle pagine
40-41
due ricette
per te





**Pre
workout**

Composta di chia ai frutti rossi su pane integrale con semi per 1 vasetto di composta

**100 g di lamponi + altri
per la guarnizione**

**100 g di more + altre
per la guarnizione**

30 g di semi di chia

Il succo di mezzo limone

**Semi oleosi misti q.b. (girasole,
zucca, sesamo, papavero, ecc.)**

Pane integrale

1. Per la composta: frulla more e lamponi fino a ottenere una purea.
2. In una ciotolina mischia la purea ottenuta con i semi di chia e il succo di limone. Mescola bene e lascia riposare per almeno un paio d'ore. Durante questo tempo i semi di chia assorbiranno i liquidi e si gonfieranno. La marmellata così ottenuta si conserva in frigo per 4 giorni circa.
3. Fai tostare leggermente il pane integrale, spalma sopra la composta e completa con more, lamponi e semi misti a piacere.

**Post
workout**

Insalata di polpo, feta, timo e pomodorini gialli per 4 persone

1 polpo da 1,5 kg
15 pomodorini gialli
150 g di feta greca
200 g di insalata mista
Timo fresco q.b.
Olio extra vergine di oliva q.b.
Un pizzico di sale e di pepe nero

1. Metti a cuocere il polpo in una vaporiera per almeno 60 minuti (la cottura al vapore renderà le sue carni morbidissime).
2. A cottura ultimata, taglia i tentacoli del polpo a pezzetti e mettilo nell'insalatiera assieme ai pomodorini tagliati a metà, l'insalata lavata e la feta sbriciolata.
3. Condisci il tutto con olio, poco sale, pepe e timo fresco.



Consigli di lettura



L'intelligenza del cuore

di Patrizio Paoletti
BUR

Per essere più consapevole

Trovare la felicità, capire quali sono i tuoi obiettivi e imparare a vivere in armonia con te stesso: tutto questo puoi raggiungerlo facendo attenzione alle tue emozioni. Ascoltare te stesso è il primo passo nella strada verso la comprensione delle tue aspirazioni più intime e l'interpretazione della realtà che ti circonda. Esercizi, consigli e aneddoti per iniziare un nuovo cammino di vita.



Un'idea di felicità

di Carlo Petrini e Louis Sepúlveda
Guanda

Per ritrovare la lentezza

Una conversazione tra due autori d'eccezione per rispondere alla domanda: la felicità è ancora di questo mondo? Un viaggio tra incontri, racconti, storie di grandi personalità ed eroi comuni. Tanti spunti di riflessione per capire come ritagliare del tempo per te stesso e accennare qualche passo verso un mondo più sostenibile e generoso. Un libro per smettere di correre e ritrovare la felicità della lentezza.



Come essere stoici

di Massimo Pigliucci
Garzanti

Per imparare dagli antichi

Cosa hanno in comune lo schiavo Epitteto, il filosofo Seneca e l'imperatore Marco Aurelio? Sono tra i principali esponenti dello stoicismo: un'antica filosofia nata in Grecia. In questo libro Pigliucci racconta come il pensiero stoico possa aiutarti a tenere la tua vita sotto controllo: accettando ciò che non puoi cambiare e intervenendo con coraggio su quello che puoi cambiare grazie alla saggezza degli antichi.



Pratiche di consapevolezza

di Thich Nhat Hanh
Terra Nuova Edizioni

Per scoprire la meditazione

Dopo oltre 60 anni di studio, il monaco buddista Thich Nhat Hanh ha scelto di condividere le sue pratiche per una vita più consapevole. Un libro dedicato a chi pensa di non aver tempo di meditare e a chi vuole dedicare del tempo a sé stesso anche durante le giornate più frenetiche. Tanti consigli ed esempi pratici per vivere con consapevolezza in ogni momento, da solo o con chi ti sta più a cuore.



Ricordiamoci il futuro

di Oscar Farinetti
Feltrinelli

Sei brevi racconti sulle scoperte che hanno cambiato la vita dell'uomo. Oscar Farinetti, fondatore di Eataly, inizia dalla scoperta del fuoco e ripercorre la storia dell'agricoltura, del vino, della birra dell'olio e della pesca. L'autore parte dal passato per arrivare al presente, al rapporto dell'uomo con la natura e per immaginare un futuro migliore e più sostenibile guidato dalla parola "rispetto".

Per guardare
al futuro



Il potere di Adesso

di Eckhart Tolle
My Life

Il modo migliore per dimenticare il dolore del passato e le preoccupazioni del futuro è imparare a vivere nell'Adesso. Eckhart Tolle ti accompagna in un viaggio di scoperta del tuo corpo, dello spazio intorno a te e del silenzio. Vivere nell'Adesso significa scoprirsi perfetto e integro, parte di un mondo dove i problemi non esistono.

Per
abbandonare
i problemi



Gratitudine. La rivoluzione necessaria

di Oscar di Montigny
Mondadori

Essere grati per ciò che abbiamo ricevuto in dono su questa Terra è l'atteggiamento che può riconnetterci al Tutto di cui facciamo parte, e far sorgere in noi la vocazione al Bene, per rimettere l'essere umano al centro delle nostre azioni quotidiane. Di Montigny fa appello all'impegno e alla responsabilità individuale di tutti noi: perché grazie alla vocazione alla Gratitudine potremo rispondere alle sfide di una delle epoche più rivoluzionarie della storia dell'umanità.

Per dire
grazie



Prova a dire abracadabra

di Maria Loretta Giraldo e Nicoletta Bertelle
Camelozampa Editore

Per iniziare a volare basta dire abracadabra! Un libro dedicato ai bambini, per raccontare loro l'impegno necessario a imparare qualcosa di nuovo, superando degli ostacoli che possono sembrare insormontabili ma che, grazie a costanza e impegno, possono rivelarsi più semplici del previsto.

Età di lettura: da 3 anni

Per superare
le difficoltà





TANTO GUSTO PIÙ LEGGEREZZA



Una
colazione
estiva
con la
ricotta

Ricotta alla menta su pane integrale con composta di melone per 1 persona

80 g di ricotta
2 fette di pane integrale
4 foglie di menta fresca tritata
un quarto di melone
1 cucchiaio di succo di limone
1 cm di zenzero sbucciato e grattugiato
la punta di un cucchiaino di cannella in polvere
1 cucchiaio di mandorle a lamelle
mezzo bicchiere di acqua naturale

1. Sbuccia il melone, privalo dei semi, taglialo a dadini e mettilo in una padella antiaderente. Aggiungili l'acqua e tutti gli altri ingredienti.
2. Lascia cuocere a fuoco bassissimo per 40 minuti. Al termine fai raffreddare e riponi la composta in un contenitore chiuso in frigo (si conserva per 3 giorni).
3. Amalgama menta e ricotta, spalma sul pane leggermente tostato e accompagna con la composta.

www.desparmessina.it

Il valore della scelta

DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR





La bellezza è dietro casa tua

Esiste un posto che ognuno di noi porta nel cuore, di sicuro ti è già saltato in mente leggendo solo questa frase. Un paese, una spiaggia, un sentiero in collina che ti riempie il cuore ogni volta che ci pensi. È uno di quei luoghi in cui **il tempo sembra quasi fermarsi**: i minuti trascorrono lentissimi, le tue spalle si rilassano e, quasi per magia, il tuo umore è finalmente migliore. Tutti hanno un luogo così: a qualcuno per raggiungerlo basta fare pochi metri a piedi altri invece devono macinare un po' di chilometri in più.

Questa stagione in cui l'aria è più calda e le giornate più lunghe è perfetta per **organizzare una piccola gita** e tornare nel tuo luogo preferito o, perché no, cercarne un altro che non hai ancora scoperto. **I luoghi del cuore, infatti, si trovano sempre per caso**, nascosti in un paesino sconosciuto della tua Regione o a qualche chilometro dal confine regionale. E si riconoscono subito per la sensazione

di benessere e felicità che ti regalano non appena li vedi. Puoi vedere questi mesi in cui i viaggi all'estero sono fin troppo complicati come una bellissima opportunità per **uscire a scoprire il territorio in cui vivi**. Sarà una frase che ti sei sentito ripetere spesso, ma **l'Italia è davvero ricca di bellezze** e non si limitano di certo a quelle più conosciute. Piccoli monumenti, strade o paesaggi che raccontano la storia del nostro Paese sono proprio sotto al tuo naso da sempre, lì pronti per essere esplorati, fotografati e vissuti anche per poche ore durante un fine settimana.

Da dove iniziare? Per trovare alcune perle nascoste vicino a casa **fatti aiutare dalla tecnologia**: cerca la tua città su una mappa e poi esplora i dintorni per vedere che altri paesi ci sono lì vicino che non hai visitato. Scommettiamo che ne trovi almeno 2 in un raggio di 50 km? Una volta trovati i luoghi che più ti ispirano, non ti

resta che partire verso le tue mete. Ma attenzione: **anche il viaggio può nascondere tante piccole chicche!** Fermati nei piccoli paesi che incontri durante il percorso o a osservare un paesaggio inaspettato al bordo di una strada (ma attenzione a non bloccare il traffico!). Se la ricerca online non dà buoni frutti, puoi sempre **chiedere ai tuoi amici** o alle persone che ti stanno più a cuore di raccontarti qual è il loro luogo preferito. Magari alcuni li conoscerai già ma siamo sicuri che ce ne saranno tanti altri di cui non hai mai sentito parlare e che vale la pena visitare!

Che tu sia in Valle d'Aosta, Piemonte, Lombardia, Liguria, Sicilia o Sardegna hai a disposizione tutte le bellezze della tua Regione che aspettano solo di essere scoperte e apprezzate. E allora buon viaggio!

Nuova gamma

NEUTRALIZZA

ODORI



Galbusera
PERCORSO SALUTE™

SOLO GRANO 100% ITALIANO

Il nostro grano cresce in **CAMPI** selezionati e viene conservato in **CENTRI DI STOCCAGGIO** senza l'uso di prodotti chimici. Arriva poi ai **MULINI** dove viene macinato e trasformato in farina, nelle sue diverse tipologie.



Per iniziare
la tua giornata
con la dolcezza
e il sorriso



Composta di susine rosse e pepe nero
per 4 persone

500 g di susine rosse (al netto degli scarti)
40 g di zucchero di canna
1 limone
Pepe nero a piacere

1. Taglia a pezzi grossolani le susine e trasferiscile in una casseruola con lo zucchero e il succo filtrato del limone; mescola e porta la casseruola sul fuoco.
2. Porta a bollire e cuoci circa 30 minuti, o fino a ottenere la consistenza desiderata. A fine cottura aggiungi il pepe nero appena macinato a piacere.
3. Trasferisci la composta in un barattolo e, quando è fredda, conservala in frigo per 4-5 giorni.

www.desparmessina.it

Il valore della scelta

DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR



Bacheca dei lettori

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



- Alice



- Alberto

**Bravi davvero!
È un piacere trovare
la rivista nel mio negozio
di sempre di Castel
Bolognese.
Brava la loro squadra
e anche la vostra!**

- Tina

**Preparo sempre i vostri
piatti unici a casa!
Grazie per aver messo
a disposizione questo
innovativo modo di
mangiare.**

- Paola

**Grazie mille
per i consigli che
mi state dando,
sono molto importanti
e significativi.**

- Silvia



- Stefania



- Luca

**Vi ringrazio
per le ricette
che sono
eccezionali!**

- Simonetta



- Giulia



Inquadra il QR CODE
per consultare
l'informativa privacy





Orgogliosamente italiano

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



www.desparitalia.it



Per te che ami degustare nuovi profumi, dieci storie siciliane d'eccellenza.

Con questi nuovi vini,
desideriamo portarti a fare
un viaggio tra dieci eccellenze
DOC e IGP nate nel pieno rispetto
della tradizione vinicola siciliana.
Scopri l'intenso Nero d'Avola DOC,
il fruttato Insolia Sicilia DOC
e le altre nuove bottiglie.

Visita desparitalia.it



Il valore della scelta

DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR

