

Alla conquista
del tuo equilibrio



Dieta

magazine

Settembre 2020

TRIMESTRALE DI ATTUALITÀ E BENESSERE • N° 45 • ANNO 12 • SETTEMBRE 2020 • COPIA OMAGGIO

Il valore della scelta

DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR





QUESTI PRODOTTI
RISPETTANO
I DIRITTI DEI
COLTIVATORI



LA CERTIFICAZIONE FAIRTRADE

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

www.fairtrade.it

in collaborazione con



L'editoriale

Cara lettrice o caro lettore,

ancora una volta ti proponiamo di condividere un'esperienza, un viaggio di crescita. Nelle prossime pagine vorremmo allenare assieme una qualità importante di cui abbiamo finora parlato poco: quella dell'equilibrio. Un equilibrio sottile per via degli eventi che stiamo vivendo ma pur sempre molto prezioso.

Gli articoli di questo numero sono infatti un invito a dare il giusto peso alle cose, a soppesarle per quello che realmente sono, a destreggiarsi in mezzo alle difficoltà, a reagire con fluidità ed elasticità a ciò che accade e che non possiamo cambiare.

Vengono allora alla mente le parole della "Preghiera per la serenità" del teologo Reinhold Niebuhr: "Dammi la serenità per accettare le cose che non posso cambiare, il coraggio di cambiare le cose che posso cambiare e la saggezza per riconoscerne la differenza".

Ecco spiegato il perché degli elementi ritratti in copertina: alla base di tutto una sfera, che sta per l'Insieme, il Tutto. Non possiamo controllare gli eventi che accadono al di fuori di noi, ma possiamo diventare sempre più abili ad attribuire loro la giusta attenzione e a dargli il giusto peso. Peso metaforicamente rappresentato dalla bilancia che contiene due frutti autunnali: il fico e l'uva su cui poggia una bellissima farfalla, metafora dell'uomo di oggi, che vola di fiore in fiore.

Sì, perché l'equilibrio si mantiene solo muovendosi e quindi evolvendo, accettando le inevitabili trasformazioni della vita con coraggio e determinazione.

Buona conquista,
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

Selene Cassetta



Blogger
specializzata in
turismo sostenibile

Michela Caputo



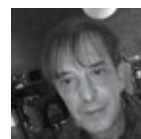
Scrittrice di libri
per bambini

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

Esseri grati, essere umani
Tornare
all'essenza

6

Crescita personale
Stress invincibile?
Tu sei più forte

10

Cibo Di Vita
Dubbi sugli utensili
indispensabili in cucina?

14

Cibo Di Vita
Ricette veloci
di stagione

16

Cibo Di Vita
Panini unici
di stagione

26

Cibo Di Vita
Piatti unici
di stagione

30



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 dicembre
in tutti i punti vendita**

Cibo Di Vita
Insalate uniche
di stagione

32

Cibo Di Vita
Dolci
eccezioni

34

Cibo e tradizione
Il malgaro?
Un mestiere per giovani

36

Genitori e bambini
Didattica a distanza:
una scuola 2D?

40

Cibo e sport
Fare sport
per sentirsi bene

42

Letture Di Vita
Consigli
di lettura

47

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

Il vero cambiamento parte da me

Rallento, mi fermo, mi do delle priorità, penso, do un significato più profondo alle mie parole, trovo nuove idee, che mi rendano ricco e che portino beneficio a tutti. Perché le idee più innovative sono quelle che vanno oltre noi stessi, sono quelle che fanno del bene al mondo.

2

Trovo il mio equilibrio

In un mondo fatto troppo spesso di complessità e pensieri, posso imparare a dare il giusto peso alle cose, a soppesarle per quello che sono, a destreggiarmi in mezzo alle difficoltà, a reagire in modo elastico a quello che non posso cambiare. Ci sono tanti modi per farlo, scopro qual è il mio.

3

Lo sport è il mio rifugio

Scopro nel movimento uno dei più preziosi alleati anche nei miei momenti più difficili. Perché fare attività fisica mette in circolo nel mio corpo e nella mia mente energie positive: mi sento meglio, sono più concentrato, ho più energia e fiducia in me stesso, mi amo di più.

4

Si cresce solo insieme

Saper ascoltare l'altro, stare in contatto con lui, vivere la relazione, confrontarsi, essere presenti: questo è il primo insegnamento che la scuola deve poter consegnare alle nuove generazioni. E come a scuola, anche a casa: insieme si cresce meglio.

5

In cucina ho tanti aiuti

Basta davvero poco per semplificarsi la vita, anche in cucina, e così mangiare bene diventa un'impresa non solo possibile, ma anche facile e leggera. Ho tanti alleati ad aiutarmi: mi bastano, ad esempio, pochi utensili per risparmiare tempo e fatica e scoprire più voglia di preparare quei cibi che mi fanno stare bene.



**Cerca
la freccia**

Tanti prodotti delle Grandi Marche a prezzi ribassati e protetti.

Per starti ancora più vicino, assieme alle altre iniziative adottate, abbiamo scelto di **ribassare** e di **tenere bloccati**, fino al 31 dicembre 2020, i prezzi di una selezione di prodotti delle Grandi Marche più graditi nel consumo quotidiano. I prodotti che partecipano all'iniziativa hanno la **freccia prezzo ribassato** nel frontalino prezzo.

Proteggiamo così la tua spesa di ogni giorno.

Iniziativa valida nei punti vendita aderenti



Il valore della scelta

**DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR**





Tornare all'essenza

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

Che viviamo in un presente molto complesso è chiaro a tutti oramai, gli ultimi eventi storici hanno messo a dura prova i sistemi sociali, culturali ed economici sui quali l'umanità si è basata sino a ora, forzandoli a un'accelerazione verso un cambiamento necessario e comune come mai prima d'ora è stato sperimentato. Ma la velocità, come mi capita spesso di rammentare, senza un giusto orientamento non è mai garanzia di risultato positivo né tantomeno di successo. Certo, il tempismo è sempre determinante, ma a correre in direzioni sconosciute può anche capitare di ritrovarsi in fondo a un crepaccio. Dunque, nel perseguire il cambiamento, **la velocità è solo uno dei fattori chiave, non l'unico.**

Quali sono gli altri?

Voglio prima raccontarti la **storia di un bambino** nato il 10 settembre del 1964 in Cina, nella regione dello Zhejiang. Sono gli anni della rivoluzione culturale di Mao quelli in cui questo bambino cresce, anni che hanno tenuto il Paese in un forte stato di isolamento dall'occidente.

Il piccolo cresce con la convinzione che il suo fosse il paese più ricco e felice del mondo. La sua famiglia è povera, come d'altronde lo erano tantissime altre famiglie, ma lui vuole imparare l'inglese. Per questo si offre gratuitamente come guida turistica ai tanti americani in arrivo a Hangzhou, che era diventata una meta molto ambita dopo che Nixon l'ebbe visitata.

Ogni giorno si mette in sella alla sua bicicletta e pedala per una settantina di km per arrivare all'hotel dove alloggiano i turisti e poi li porta in giro per la città gratuitamente apprendendo così l'inglese per immersione naturale. Quando è il momento di entrare nel mondo dell'università, prova con diversi college, ma la sua domanda viene rifiutata almeno tre volte.

Di rifiuto in rifiuto alla fine riesce ad accedere all'università e a laurearsi in inglese.

Come accade spesso ai giovani appena usciti dal mondo universitario, tenta diverse strade. Lui stesso racconta di avere provato a entrare nelle forze di polizia senza esito, così come di avere proposto la propria candidatura anche alla catena americana di fast food Kentucky Fried Chicken. “Eravamo in 27, ne presero 26, escluderono me”. Poi ottiene un lavoro come professore e come interprete. È proprio facendo da interprete in un viaggio in USA che si ritrova a tu per tu con un computer connesso a Internet e attraverso di esso trova la prova provata che la Repubblica Popolare Cinese in fatto di connessioni aveva ancora tutta la strada da fare. Accade cioè che digitando la parola “birra” sul motore di ricerca trova prodotti americani, tedeschi e anche giapponesi, ma non birra cinese. Anche aggiungendo alla ricerca la parola “Cina” il risultato è identico.

Erano gli anni novanta e lui era **Jack Ma Yun**, fondatore e presidente di una fra le maggiori compagnie di commercio online, la **Alibaba Group**, con una valutazione di mercato da 400 miliardi di dollari. Un profeta delle vendite che ha cambiato il modo di fare commercio al dettaglio e in seguito anche all'ingrosso, in Cina e poi nel mondo. **Uno dei più grandi innovatori dell'imprenditoria** con un patrimonio personale stimato di 40 miliardi di dollari, il primo imprenditore cinese ad apparire sulla copertina della rivista Forbes e in seguito selezionato dalla stessa come uno degli Asian's Heroes of Philanthropy per i suoi **contributi alla lotta alla povertà**, scelto dalla rivista Times come uno dei 100 uomini più importanti al mondo. Nel settembre 2018, all'età di 54 anni, Jack Ma ha annunciato di voler lasciare entro un anno la carica di presidente esecutivo del gruppo Alibaba, pur rimanendo nel Consiglio di Amministrazione fino al 2020, per dedicarsi ad **attività di filantropia nel settore dell'istruzione**. Perché vi ho raccontato questa storia

che forse conosceste già?
“Oltre 30 anni fa ero solito affermare che se avessimo perso l'opportunità di vendere i nostri prodotti agli Stati Uniti, avremmo perso per sempre la possibilità di far conoscere i nostri beni al mercato globale. Oggi, invece, dico alle persone che se non riusciranno a piazzare i loro prodotti sul mercato cinese, perderanno la loro partita con il futuro” ha detto il fondatore di Alibaba ai microfoni del celebre talk show americano condotto da Charlie Rose. Un chiaro esempio della capacità di vedere il cambio di orientamento pur nella velocità di un mercato in espansione.

Ebbene, io credo che una storia umana e imprenditoriale di estremo successo come questa non possa e non debba limitarsi a lasciarci come insegnamento i soli termini di volontà, dedizione a un progetto, capacità organizzativa e visione, ma debba andare oltre. Debba **educare al cambiamento**. Un aspetto essenziale di Jack Ma è che nella sua vita non ha mai smesso di essere un insegnante. In uno dei passaggi più significativi del suo discorso agli imprenditori, durante l'evento Gateway '17 di Detroit, ha detto: “Un insegnante vuole sempre che i suoi studenti abbiano successo e siano migliori di lui. Quando assumo qualcuno, voglio sempre persone più brillanti di me. Do un consiglio ai miei colleghi: (al colloquio) guarda quel giovane uomo, se pensi che potrà diventare il tuo capo nel giro di 5 anni, allora assumilo”.

Anche per questo credo che la storia straordinaria di questo individuo possa essere l'esempio lampante di un **passaggio di consapevolezza** per me essenziale: occorre **fermarsi**, valutare le proprie **priorità** e farsi portatori di una **visione** capace di sovvertire il futuro, cambiando la **direzione** di tutte le evoluzioni che oggi ci paiono scontate nella nostra sfera di influenza. Tutto a partire da un **rapporto diverso con noi stessi** e da **nuove idee**.

Ma cosa sono le idee?

Per il filosofo e mistico cinese Zhuāngzǐ “Tutto l'universo non è altro che un'idea”. Tuttavia, la parola idea è anche sinonimo di innovazione visto che innovare, come possiamo leggere sul vocabolario, significa “cambiare l'ordine prestabilito delle cose per fare cose nuove”.

Una buona idea può rendere estremamente ricco l'individuo e portargli la vera eternità e allo stesso tempo una cattiva idea può renderlo estremamente povero e portarlo alla disgregazione. Diventiamo invece ricchissimi quando una nostra idea deriva da un moto interiore di grande nobiltà, quasi spirituale, tale per cui questa idea appare come un tentativo passionale di prenderci cura di qualcosa che va oltre noi stessi. In altre parole, di suscitare Gratitude.

Potremo così scoprire che l'**innovazione**, che comunemente intendiamo come l'apoteosi del processo di digitalizzazione iniziato da tempo e nell'apice della sua corsa, altro non è che il processo di generazione di un'idea che è tanto più innovativa quanto più coincide con la produzione di **beneficio per tutti** e per l'Insieme.

Sono fermamente convinto che la mancanza di un **ideale supremo che comprenda il benessere comune** sia la peggiore privazione che possiamo infliggere alla nostra esistenza. E sono altrettanto convinto che proprio questa sia la maggiore causa che genera l'insoddisfazione delle persone le quali non hanno compreso appieno, o non hanno mai avuto modo di conoscere, il senso della Gratitude. Un grande ideale genera e dà origine a una nuova prospettiva valoriale per l'intera sfera di influenza di quell'individuo che lo nutre. Ed è un valore a favore dell'insieme, del mondo, non contro di esso. È quella che io chiamo **vita prospera**, nella quale **l'idea di ricchezza cambia radicalmente**. Una vita che consenta

di dire come Jack Ma che ha accolto la notizia del suo ritiro con una dose di pessimismo “non è la fine di un'era ma l'inizio di una nuova, per me”.

La sfida che abbiamo davanti è secolare, abbiamo un percorso impervio di fronte a noi che ci dovrà portare a **riempire con un significato meno astratto, ambiguo e superficiale molte delle parole che la velocità del nostro presente ci ha abituati a usare senza attribuire loro il peso specifico necessario.**

Parole come valori, ecologia, ambiente, rispetto, parità, diritti, umanità, etica, inclusione, cooperazione potranno assumere sfumature e valenze più profonde se ci predisponiamo a ripartire da un'idea di evoluzione che muova da ciascuno di noi, dalla Gratitude che riusciamo a diffondere per-il-mondo.

Per innovare occorre sapere innovare per primi noi stessi. Come? Seguimi e vedremo insieme quanto sia essenziale saper prima cambiare il nostro modo di vedere le cose per poi poterle cambiare davvero.

-  Oscar di Montigny
-  www.oscardimontigny.it
-  oscar.dimontigny@gmail.com
-  [bye.beyouressence](https://www.facebook.com/bye.beyouressence)





Yogurt Vital con il latte dell'Alto Adige: una scelta nella tua natura

Lo yogurt da bere Despar Vital è preparato con latte 100% italiano delle Alpi dell'Alto Adige.

Arricchito con fermento BB-12® e fibre, è un alleato del tuo benessere. Al gusto banana, fragola, pesca o frutti di bosco, è un piacere tutto naturale e rispetta l'ambiente grazie al nuovo eco-pack con il 70% di plastica in meno.



Il valore della scelta

DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR





Stress invincibile? Tu sei più forte

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

Siamo sempre assorbiti da pensieri, viviamo le nostre giornate facendoci dominare dallo stress, tanto che parlarne sembra quasi diventato banale.

È fondamentale, invece, prendere coscienza di quanto preoccupazioni e stress influenzino il nostro benessere fisico e mentale, e capire quali strategie adottare per imparare a gestirli. Quello che leggerai tra poco non pretende di essere la soluzione magica ai tuoi problemi,

ma il primo passo per far riemergere in tutto il suo splendore un po' di quel te stesso che troppo spesso è impegnato a lottare contro queste situazioni.

Ti aiuterò a capire che esiste uno stress buono e uno che alla lunga può diventare dannoso, scoprirai che alcuni dei tuoi malesseri fisici possono essere il riflesso di come affronti situazioni di stress, e ti darò 4 semplici consigli per iniziare il tuo percorso.

Lo stress è un fenomeno antico quanto l'uomo, eppure la sua definizione è relativamente recente e ancor di più lo è la sua analisi come fattore determinante per il nostro stato di salute. Secondo la prima definizione (Hans Selye nel 1976) lo stress è una "risposta aspecifica dell'organismo a ogni richiesta effettuata su di esso". Lo **stress** è quindi, per definizione, una **risposta soggettiva agli stimoli esterni**: il tuo organismo risponderà in modo originale, personale e diverso



rispetto a quello di un'altra persona, a stimoli simili o uguali. La tua reazione specifica a situazioni stressanti dipenderà da più fattori: dalla tua **storia personale** (recente e meno recente), dalla **fase specifica di vita** che stai attraversando, dalla **stanchezza** che puoi aver accumulato, da altri eventi stressanti che stai vivendo. Insomma, in momenti diversi della tua vita lo stesso **"stressor"** (evento esterno causa dello stress) può dare risultati completamente diversi.

Lo stress **non è di per sé un evento negativo**: ti sarà capitato di essere sotto pressione per qualche situazione che però hai percepito, nonostante la fatica, positivamente; che ti ha dato stimoli e forza, che ti ha spinto a mettere alla prova te stesso e ti ha regalato un successo. Se ti è capitato, allora hai sperimentato un evento di quello che viene chiamato **"eustress"**, una forma di stress provocato da stimoli costruttivi

e che sortisce nell'organismo un effetto positivo regalando vitalità. Se invece vivi un evento stressante pesante, difficile, negativo, allora stai sperimentando quello che si chiama **"distress"**; c'è di buono che nemmeno isolati eventi di distress sono dannosi per la salute. Dover affrontare una situazione difficile può essere anche molto doloroso e faticoso ma, se riusciamo a non subire questo stress e a gestirlo, abbiamo la possibilità di rinascere da queste esperienze stressanti più forti e più saggi di prima, **il processo di crescita dell'essere umano passa anche attraverso queste esperienze.**

C'è uno stress, però, capace di farti male davvero: è quello che viene chiamato **"stress cronico"**. Le sue **cause** possono appartenere a diversi ambiti della vita: la paura e il senso di insicurezza sul futuro, gli eccessivi carichi lavorativi in termini di responsabilità o ore di lavoro, l'instabilità o precarietà

o mancanza di impiego, gli scarsi riconoscimenti e riscontri in famiglia o sul lavoro, l'incapacità di riuscire a far fronte agli obblighi finanziari (rate del mutuo, sostegno dei figli, ecc.), il doversi prendere cura di un familiare anziano o malato, un furto, rancore, rabbia, dolore, senso di colpa, scarsa autostima, ecc. La fotografia della vita quotidiana di centinaia di migliaia di individui.

Avrai avuto sicuramente occasione di sperimentare anche tu lunghi periodi nei quali il continuo logorio mentale e fisico ha investito diversi aspetti della tua vita. E così, completamente avvolto dal vortice degli avvenimenti e non completamente consapevole del tuo stato, hai vissuto **sintomi** come mal di stomaco, tachicardia, dolori cervicali, insonnia, cefalea, tensione, difficoltà a pensare, stanchezza o persino veri e propri attacchi di panico, senza sapere bene a cosa attribuirli.

Ti è capitato? Lo stai vivendo ora? Sappi che c'è una buona notizia: **è possibile gestire questa situazione e puoi uscirne accresciuto**, anche se magari ora ti parrà impossibile.

Prima di preoccuparti eccessivamente di sintomi ricorrenti o persistenti, prova a cercare di riconoscere se stai vivendo una situazione di distress. Prenderne **coscienza** e darle un **nome** sarà il **primo passo** verso la rinascita. Sarà determinante anche analizzare la strategia che più o meno consapevolmente stai mettendo in atto per sentirti meglio. Attenzione, non tutte le strategie sono giuste, alcune portano fuori strada e non fanno altro che accrescere il tuo disagio: ad esempio lavorare di più per tenere impegnata la mente e mettere a tacere i disagi; far finta di nulla sperando che prima o poi tutto passerà da sé; cercare in sigarette, alcol o caffè la tua fonte di energia e pace; mangiare troppo o eccedere in alimenti che accendono il piacere; cercare di zittire i sintomi con i farmaci. **Il tuo corpo sta cercando di avvisarti** che è in difficoltà per l'eccessivo carico di stress, mettere a tacere i sintomi per qualche momento non risolverà la questione.

Ecco invece la vera **chiave di volta**, quella che, se è vero che ti richiederà un minimo di sforzo per guardare nella tua mente e nel tuo cuore e ascoltarne le richieste, potrà però davvero aiutarti a sentirti meglio. Ci vorrà del tempo, ma stare meglio è possibile e vale la pena provare.

1 Riconosci e dai un nome alle cose che ti fanno stare male.

Il primo passo è cercare di eliminare o modificare le cause, per cambiare i presupposti. Non è possibile eliminarle? Allora cerca delle strategie diverse per gestirle, strategie su misura per te. Impara a **reagire in modo**

elastico a ciò che non puoi cambiare, lascia che gli eventi passino oltre a te, come un'onda, se non li puoi fermare: in acqua, se stai rigido andrai a fondo, se ti rilassi e ti lasci portare invece galleggerai sulla superficie senza correre rischi.

2 Ritagliati momenti e spazi per te.

Imponiti di staccare la spina per coltivare **hobby e passioni** che ti arricchiscano, come la lettura, il cinema, il teatro, la musica. Impara che il tempo che ti dedichi non è tempo perso, ma un modo per rigenerarti fisicamente e mentalmente e per acquisire strumenti che ti permettono di guardare alle dinamiche della vita da altre angolature e nuove prospettive positive. La **meditazione** e la **preghiera** possono diventare delle vere alleate in tutto questo, aiutandoti a focalizzare l'attenzione su pensieri positivi capaci di innalzare, illuminare e riscaldare l'esistenza. Coltivare il senso di riconoscenza e ringraziamento ti permetterà di riprenderti il posto che ti spetta, le attenzioni che ti meriti, l'amore e il rispetto per te stesso che ti mancano.

3 Prenditi cura del tuo benessere fisico.

Fai sentire bene la differenza tra **giorno e notte** al tuo corpo, ricomincia a **muoverti** di più, per iniziare può bastare anche dello stretching, per passare poi a brevi camminate; potrai col tempo camminare più a lungo o impegnarti in esercizi più intensi. Cerca di **riposare** in modo adeguato: dormi 8 ore a notte, evita di andare a letto troppo tardi, per mantenere l'equilibrio e la lucidità e avere sempre le energie necessarie per affrontare, analizzare e risolvere le criticità della vita.

4 Coltiva i rapporti interpersonali.

Passa più tempo con i tuoi **familiari**, contatta vecchie conoscenze e incontra più spesso gli **amici** più cari, che sapranno ascoltarti facendoti sentire accettato, parte di una affettuosa comunità. Magari non potranno darti consigli ma ti regaleranno qualcosa di più prezioso: la loro presenza, il loro tempo, il loro affetto.

In due parole: **ascoltati e scegli di volerti bene**, abbracciati ogni tanto e non permettere che lo stress arrivi a dominarti, che il senso del dovere ti schiacci, che ti impedisca di coltivare ciò che sei, ciò che ti rende un **Essere Speciale**.





Dubbi sugli utensili indispensabili in cucina?

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

Quante volte ci hai sentito parlare nel Di Vita magazine e su Casa Di Vita di facilitatori? Dal piatto unico, al piano settimanale, alle liste di ingredienti di stagione, alle ricette veloci che troverai nelle prossime pagine: tutte idee e strumenti pensati per semplificare la tua vita.

È questo che, da sempre, a noi di Di Vita piace fare e per questo oggi voglio addirittura entrare nella tua cucina: sbricierò nei cassetti e nei ripiani, e ti svelerò quali tra gli utensili, che magari già hai e non usi, sono un aiuto prezioso per risparmiare tempo e fatica e permetterti, così, di preparare ogni giorno piatti sicuri, sani e buoni.

Coltelli



Inizierò dalla fine: dal piatto finito. Qual è la parte più importante e presente? La verdura, risposta esatta! Prepararla può portar via molto tempo: per prima cosa quindi, ti servono dei buoni **coltelli** adatti, ben affilati e ben mantenuti. Dall'universale coltello da cucina (il mio suggerimento è 20 cm di lunghezza), allo spelucchino per mondare e per preparazioni più minuziose, al santoku, ideale per triti e battuti, fino all'acciaino, per affilare e mantenere le lame sempre taglienti.

Mandolina



Mai sentito parlare di **mandolina**? Il classico utensile che tanti hanno a casa ma non sanno da che parte prendere! È sicura, ergonomica e comodissima per affettare in modo veloce e ottenere fettine regolari e sottili.

Pelapatate



Sempre in fatto di taglio torna utile anche il classico **pelapatate**: il suo nome trae in inganno, perché questo piccolo utensile ti permette di sbucciare non solo patate ma anche altre verdure, come la zucca, e persino di tagliarne altre in modo diverso, come le tagliatelle di carote o di zucchine.

Cestello per la cottura a vapore



Per la cottura dei vegetali il miglior sistema è la cottura a vapore: indispensabile il **cestello per la cottura a vapore**, ma se la famiglia è numerosa e le quantità previste sono rilevanti, opta per una **vaporiera elettrica** a più ripiani. La cottura a vapore rappresenta un vero e proprio termometro naturale, per cuocere il cibo a temperature non troppo aggressive e vicine ai 100 °C.

Termometro



In tema di temperature di cottura, entrano in gioco altri strumenti: i **termometri**. Te ne consiglio 3: uno **ad ago**, per controllare la temperatura di alimenti liquidi o semi liquidi (l'olio per friggere ad esempio), uno sempre ad ago ma **con la sonda resistente al calore** da utilizzarsi per le lavorazioni in forno (senza di questo il roastbeef è sempre un'incognita), e un termometro **laser** per monitorare la temperatura di padelle o bistecchiere, per evitare di degradare e impoverire eccessivamente il cibo, magari scelto con estrema cura, o peggio, di creare sostanze nocive durante la cottura stessa.

Timer da cucina



Controllo della temperatura ma anche del tempo: con un semplice **timer da cucina** tieni sotto controllo anche la durata delle tue cotture e preservi tutto il "buono" dei tuoi cibi in termini di nutrienti. Un alleato di praticità e di benessere. Pensa ora a quali altri momenti della giornata vivi di fretta senza prenderti il tempo e la tranquillità che meritano: la colazione, ad esempio, pasto importantissimo della tua giornata.

Macchina per il sottovuoto



Se poi hai la bellissima abitudine di organizzare i pasti da portare con te in ufficio, la **macchina per il sottovuoto** può aiutarti a preparare monoporzioni e a conservare in modo sicuro i tuoi pasti.

Frullatore a immersione



Con il **frullatore a immersione** puoi realizzare rapidamente una pastella per pancake o crepes, o semplicemente frullare della verdura e della frutta e garantirti anche al mattino vegetali e fibre.

Sapere cosa mettere nel tuo piatto per sentirti bene, scegliere i metodi di cottura che più rispettano i nutrienti del cibo, sfruttare gli strumenti che la tecnologia ci mette a disposizione per risparmiare tempo ed energia: tutto questo fa parte di un meraviglioso percorso che da anni facciamo assieme, verso la pianificazione, verso la semplificazione.

Ora esco dalla tua cucina e torno nella mia per preparare le ricette di questo nuovo numero...

**Ora è tutto pronto
per metterti
ai fornelli!
Gira pagina
e scopri le ricette.**

**Ricette veloci
di stagione**

Chips di zucca

per 1 persona

200 g di zucca con la buccia
2 cucchiaini di farina integrale
1 rametto di rosmarino
1 cucchiaino di paprica dolce
1 cucchiaino di olio
extra vergine di oliva
1 pizzico di sale marino integrale

1. Priva dei semi la zucca, lavala e affettala sottilmente.
2. Infarina da ambo i lati le fettine di zucca con la farina integrale miscelata al rosmarino sminuzzato finemente.
3. Adagia le fettine di zucca in una leccarda rivestita da carta forno e cospargile con un filo d'olio. Aggiungi la paprica dolce.
4. Cuoci in forno ventilato a 140 °C per 20 minuti. Al termine gira le fettine, cospargile con poco sale e cuoci per altri 10 minuti o fino a leggera doratura (il tempo varia in base allo spessore delle fettine).

**Farina integrale
Despar
Bio,Logico**



Carpaccio di zucca con mandorle

per 1 persona

200 g di zucca decorticata
1 manciata di mandorle
4 foglie di salvia
Mezzo spicchio di aglio
1 pezzetto di peperoncino fresco
1 cucchiaino di aceto di mele
2 cucchiaini di olio
extra vergine di oliva
1 pizzico di sale marino integrale

1. Priva dei semi, pulisci e affetta sottilmente la zucca.
2. In una ciotola prepara un'emulsione con l'olio, l'aglio a fettine, l'aceto di mele, il sale, la salvia e il peperoncino sminuzzati al coltello.
3. Cuoci la zucca in forno a 140 °C fino a quando si sarà ammorbidita.
4. Condisci la zucca con l'emulsione e lasciala riposare coperta un paio d'ore in frigorifero.
5. Servi con le mandorle leggermente tostate e tritate grossolanamente al coltello.

**Aceto di mele
Despar Bio,Logico**



Crema di zucca speziata

per 1 persona

200 g di zucca decorticata
Mezzo spicchio di aglio
1 pizzico di noce moscata
1 pezzo di anice stellata
2 bacche di cardamomo
1 cucchiaino di semi oleosi misti
1 cucchiaino di olio
extra vergine di oliva
1 pizzico di sale marino integrale
e di pepe nero

1. Priva dei semi e taglia a pezzetti la zucca. Adagiali in una leccarda rivestita con carta forno e cuoci in forno a 140 °C con le spezie miste, l'aglio a fettine, il sale e il pepe fino a quando si sarà ammorbidita.
2. Trasferisci la zucca, dopo aver eliminato le spezie, in un bicchiere dai bordi alti con l'olio e un paio di cucchiai di acqua. Frulla con un mixer a immersione fino a ottenere una crema liscia. Aggiungi poca acqua al bisogno per ottenere la consistenza desiderata.
3. Servi con una spolverata di semi oleosi misti.

**Mix di semi
Despar Vital**





Tortino di cicoria con salsa allo zafferano e anacardi

per 1 persona

200 g di cicoria
 1 uovo
 2 cucchiai di yogurt greco bianco
 1 cucchiaino di Parmigiano Reggiano grattugiato
 1 cucchiaio di anacardi senza sale
 1 pizzico di noce moscata
 Zafferano in polvere q.b.
 1 cucchiaino di olio evo
 Gomasio alle erbe e pepe nero q.b.

1. Monda e taglia la cicoria a listarelle. Cuoci a vapore per 5 minuti. Lascia intiepidire, strizza bene e trasferisci in un frullatore.
2. Aggiungi uovo, Parmigiano, gomasio e noce moscata; frulla a ottenere un composto liscio.
3. Trasferisci il composto in due stampini da muffin per $\frac{3}{4}$ della loro capienza e cuoci in forno a 160 °C per 30 minuti.
4. Mescola lo yogurt con lo zafferano, il pepe e l'olio. Irrora gli sformatini intiepiditi con la salsa e completa con gli anacardi leggermente tostati e tritati grossolanamente.

Cicoria al vapore con uvetta, pinoli e limone

per 1 persona

200 g di cicoria
 1 cucchiaino di uva sultanina
 1 cucchiaino di pinoli
 1 cucchiaino di succo di limone + qualche scorzetta
 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
 Sale e pepe nero q.b.

1. Monda e taglia la cicoria a listarelle. Cuoci a vapore per 5 minuti per 12/15 minuti.
2. Nel frattempo, emulsiona con una forchetta l'olio con il limone, il sale e il pepe.
3. Condisci la cicoria con l'emulsione al limone e completa con i pinoli leggermente tostati, l'uva sultanina reidratata per almeno mezz'ora e strizzata bene, e le scorzette di limone.

Pesto di noci e cicoria

per 1 persona

250 g di cicoria
 20 g di gherigli di noce
 1 filetto di acciuga sott'olio
 1 pezzetto di aglio
 10 g di Parmigiano Reggiano
 100 ml di olio extra vergine di oliva + 1 cucchiaio
 1 macinata di pepe nero

1. Monda e taglia la cicoria a listarelle. Trasferiscila in una padella antiaderente con un cucchiaio di olio e uno d'acqua. Cuoci a fiamma bassa per 5 minuti, una volta tolta dal fuoco lasciala raffreddare.
2. Trasferisci la cicoria in un bicchiere dai bordi alti, avendo cura di eliminare eventuale acqua in eccesso, assieme a tutti gli altri ingredienti e comincia a frullare con un mixer a immersione versando l'olio a filo fino a ottenere un pesto liscio e denso.

Uova
 Despar Passo
 dopo Passo



Uva sultanina
 Despar Bio, Logico

Filetti di alici del
 Mar Cantabrico
 Despar Premium





Radicchio al forno con crema di yogurt

per 1 persona

200 g di radicchio precoce
2 cucchiai di yogurt intero bianco
Mezzo cucchiaino di miele di acacia
1 cucchiaino di noci tritate
1 cucchiaino di succo d'arancia
Mezzo spicchio di aglio
1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
Sale e pepe nero q.b.

1. Lava, monda e taglia il radicchio in 4 parti longitudinalmente. Trasferiscilo in una leccarda rivestita con carta forno assieme all'olio, il sale, il pepe e l'aglio a fettine. Cuoci in forno a 140 °C per 40 minuti.
2. Nel frattempo, mescola lo yogurt con il miele, il succo d'arancia e le noci.
3. Una volta cotto il radicchio, lascialo intiepidire e cospargilo con la crema di yogurt al miele, arancia e noci.

Insalata di radicchio, prugne secche e cipolla

per 1 persona

200 g di radicchio precoce
3 prugne secche denocciolate
Mezza cipolla rossa
1 cucchiaino di scaglie di Parmigiano Reggiano
Aceto balsamico q.b.
1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
1 pizzico di gomasio alle erbe

1. Lava, monda e taglia a listarelle il radicchio.
2. Sminuzza le prugne secche e taglia a rondelle la cipolla.
3. Riunisci in una ciotola il radicchio con le prugne, la cipolla e le scaglie di Parmigiano Reggiano e condiscili con un pizzico di sale, olio extra vergine d'oliva e qualche goccia di aceto balsamico.

Radicchio marinato alla melagrana, vino rosso e zenzero

per 1 persona

200 g di radicchio precoce
1 cucchiaino di succo di melagrana
1 cucchiaino di vino rosso
Mezzo cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
1 cucchiaino di semi di papavero
1 pizzico di sale marino integrale

1. Lava, monda e taglia il radicchio longitudinalmente in parti piuttosto sottili.
2. Mescola il succo di melagrana con il vino, lo zenzero, l'olio, il sale e i semi di papavero.
3. Versa il succo sopra il radicchio in modo da coprirlo tutto in maniera uniforme e fai riposare in frigo coperto da pellicola per almeno 2 ore.
4. Consumalo a temperatura ambiente.

Miele d'acacia
Despar
Bio, Logico



Parmigiano
Reggiano DOP
Despar Premium



Semi di papavero
Despar Vital





Champignon ripieni di feta alla salvia e cannella

per 1 persona

200 g di funghi champignon
30 g di feta greca
1 fetta di pane integrale raffermo
2 foglie di salvia
1 pizzico di cannella in polvere
1 pezzetto di aglio
1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
Sale e pepe nero q.b.

1. Pulisci i funghi e separa i gambi dai cappelli. Trita i gambi e mettili in una padella antiaderente con l'aglio, la salvia sminuzzata, la cannella e l'olio. Mescola e cuoci a fuoco moderato per pochi minuti, aggiungendo poca acqua solo se necessario. Togli dal fuoco.
2. Taglia a cubetti di piccole dimensioni il pane raffermo e mescolalo con la farcia di gambi tritati e la feta sbriciolata. Aggiungi poco sale e pepe.
3. Riempi con la farcia i cappelli dei funghi e adagiali su una leccarda ricoperta con carta forno. Cuoci in forno a 140 °C per 20 minuti.

Porcini crudi alle pere e cioccolato

per 1 persona

200 g di funghi porcini
Mezza pera
15 g di cioccolato fondente 85%
1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
Sale e pepe nero q.b.

1. Pulisci i funghi porcini e asciugali delicatamente con un panno di cotone.
2. Tagliali sottilmente, fai lo stesso con la pera lavata ma non sbucciata. Condisci con un pizzico di sale, una macinata di pepe e l'olio.
3. Completa con il cioccolato fondente sminuzzato grossolanamente al coltello.

Crema di pioppini con robiola, timo e noci

per 1 persona

200 g di funghi pioppini
50 g di robiola
4 noci di Macadamia
1 rametto di timo
1 pezzetto di aglio
1 pizzico di paprica dolce
1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
Brodo vegetale q.b.

1. Pulisci i funghi pioppini e tagliali a metà per il senso della lunghezza. Cuoci a fuoco moderato in una padella antiaderente con l'aglio, l'olio e il timo per 15 minuti. Aggiungi acqua, solo se necessario. Una volta cotti, fai intiepidire.
2. Elimina il timo, frulla i funghi con le noci leggermente tostate, la paprica, la robiola e poco brodo vegetale (se necessario) fino a ottenere una crema densa. Aggiungi poco brodo al bisogno per raggiungere la consistenza desiderata.

Feta Greca
Despar



Cioccolato
fondente 85%
Despar Premium

Robiolino
Despar





Zuppa fredda di barbabietola, arancia e yogurt

per 1 persona

200 g di barbabietola rossa
Il succo di mezza arancia
1 cucchiaio di cipolla rossa tritata
Qualche filo di erba cipollina
Mezzo vasetto di yogurt bianco intero
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
1 pizzico di gomasio alle erbe
Brodo vegetale q.b.

1. Sbuccia, lava e taglia a pezzi la barbabietola. Cuoci in padella a fuoco moderato con cipolla, olio e gomasio, coprendola con il brodo a filo fino a quando si sarà ammorbidita.
2. Una volta cotta, aggiungi il succo d'arancia e frulla con un mixer a ottenere una crema liscia.
3. Trasferisci in una ciotola la zuppa raffreddata e guarnisci con lo yogurt mescolato con l'erba cipollina sminuzzata.

Barbabietola con citronette alla senape e sesamo

per 1 persona

200 g di barbabietola rossa
1 cucchiaino di senape
Mezzo cucchiaino di semi di sesamo
2 cucchiiai di olio extra vergine di oliva
1 cucchiaino di succo di limone
1 pizzico di sale marino integrale

1. Sbuccia, lava e taglia a bastoncini la barbabietola. Trasferiscila in una padella e cuoci a fuoco moderato con un cucchiaio d'acqua fino a quando si sarà ammorbidita.
2. Per la citronette sbatti velocemente con una forchetta l'olio, la senape, il succo di limone e i semi di sesamo con un pizzico di sale.
3. Condisci generosamente la barbabietola con la citronette.

Barbabietola all'aceto, zenzero, menta e noci

per 1 persona

200 g di barbabietola rossa
3 foglioline di menta
1 manciata di gherigli di noci
1 cucchiaio di aceto di mele
Mezzo cucchiaino di zenzero fresco
2 cucchiiai di olio extra vergine di oliva
1 pizzico di sale marino integrale

1. Sbuccia la barbabietola, lavala e affettala sottilmente.
2. In un bicchiere dai bordi alti frulla l'olio con l'aceto, lo zenzero, la menta e le noci fino a ottenere un dressing liscio e omogeneo.
3. Condisci le fettine di barbabietola.

Yogurt bianco
Despar
Bio,Logico



Olio extra vergine
di oliva 100% italiano
Despar Premium

Menta fresca
Despar
Bio,Logico





Broccoli gratinati con besciamella alla curcuma

per 1 persona

200 g di broccoli
250 ml di bevanda di avena non zuccherata
20 g di farina tipo 1
Mezzo cucchiaino di curcuma in polvere
1 pizzico di noce moscata
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
Sale e pepe bianco q.b.

1. Lava, monda e cuoci a vapore le cimette di broccolo per 10 minuti.
2. Scalda leggermente l'olio in un pentolino e aggiungi la farina, mescola bene con una frusta. Aggiungi la bevanda di avena e continua a mescolare fino a bollire. Abbassa la fiamma, aggiungi la noce moscata, il sale, la curcuma e il pepe; mescola ancora a ottenere una salsa cremosa.
3. Trasferisci i broccoli in una leccarda ricoperta con carta forno, cospargili con la besciamella e gratina per 5 minuti in forno a 160 °C.

Avena Drink Bio
Despar Veggie



Insalatina di broccoli, melagrana e noci

per 1 persona

200 g di broccoli
1 cucchiaio di arilli di melagrana
1 manciata di noci sgusciate
1 cucchiaino di succo di limone
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
1 macinata di pepe nero
1 pizzico di gomasio alle erbe

1. Lava il broccolo, stacca le cime e cuocile a vapore per 15 minuti.
2. Riuniscile in una ciotola con gli arilli di melagrana e le noci spezzettate.
3. Condisci con il gomasio, il pepe, il succo di limone e l'olio.

Noci in guscio
Despar Bio,Logico



Broccoli con uvetta, pistacchi e arancia

per 1 persona

200 g di broccoli
1 cucchiaino di uva sultanina
1 manciata di pistacchi non salati
Il succo di mezza arancia
1 pezzetto di aglio
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
Sale e pepe nero q.b.

1. Lava, monda e cuoci le cimette di broccolo a fuoco moderato in una padella antiaderente con olio, aglio, 1 cucchiaio d'acqua, sale e pepe per 15 minuti.
2. Reidrata l'uva sultanina in una ciotolina d'acqua per almeno mezz'ora e trita grossolanamente i pistacchi.
3. A cottura quasi ultimata, aggiungi il succo d'arancia, l'uva sultanina strizzata e i pistacchi. Mescola e lascia evaporare i liquidi in eccesso.

Pistacchi
sgusciati
Despar Bio,Logico



Despar Enjoy: da gustare quando e dove vuoi

Hai poco tempo e cerchi un **pasto veloce, sfizioso e ricco di gusto**? La soluzione è una fresca insalata Despar Enjoy! Scegli tra i tanti abbinamenti, dalla classica misticanza e pomodorini 100% biologica agli accostamenti più particolari con olive e pomodori secchi oppure noci e crostini. Gustale quando e dove vuoi, posate e condimenti sono già nella confezione!



Visita desparitalia.it



Il valore della scelta

DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR





Millefoglie di nasello, zucca e porro

per 1 persona

150 g di filetti di nasello
6 fettine sottilissime di zucca decorticata
1 cucchiaino di porro a rondelle
1 cucchiaino di aceto di mele
1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
1 macinata di pepe rosa
1 pizzico di gomasio alle alghe

1. Irrora le fettine di zucca con l'aceto di mele e aggiungi il porro, il gomasio alle alghe e una macinata di pepe. Fai riposare in frigo per almeno 2 ore coperte da pellicola.
2. Lava i filetti di nasello privati della pelle e tagliali a trancetti. Battili leggermente con un batticarne in modo da appiattirli un po'. Crea delle torrette alternando i tranci battuti di nasello alla zucca marinata con il porro e il pepe rosa. Infila le torrette dall'alto con uno stecchino e cuoci a vapore per 10 minuti.
3. Completa con un filo d'olio a crudo e un'altra macinata di pepe a piacere.

Nasello su crema di carote, mela e zenzero

per 1 persona

150 g di filetti di nasello senza pelle
1 carota
2 fettine di mela
1 pezzettino di radice di zenzero
1 rametto di maggiorana
1 cucchiaino di scalogno tritato
1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
1 pizzico di gomasio alle erbe

1. Cuoci dolcemente in una casseruola lo scalogno con la carota e la mela sbucciate e tagliate a pezzi, l'olio e lo zenzero grattugiato fino a quando si saranno ammorbidite (aggiungi poca acqua al bisogno).
2. Taglia il nasello a trancetti e cuocili per 5 minuti a vapore con la maggiorana.
3. Frulla con un mixer verdure, mele, gomasio e 2 cucchiaini di acqua a ottenere una crema liscia (aggiungi altra acqua al bisogno). Trasferisci la crema in una fondina e adagia sopra i trancetti di nasello.

**Ricette veloci
di stagione**



Tartare di rombo e kiwi al lime, menta e zenzero

per 1 persona

150 g di filetti di rombo senza pelle precedentemente congelati per almeno 96 ore a -18 °C
1 kiwi a dadini
Mezzo cucchiaino di radice di zenzero grattugiata
Il succo di mezzo lime
3 foglioline di menta
Qualche goccia di salsa di soia (possibilmente a basso contenuto di sodio)
2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
1 macinata di pepe nero
1 pizzico di gomasio alle alghe

1. Sbatti forte con una forchetta l'olio con il succo di lime, lo zenzero, il gomasio, il pepe e la salsa di soia.
2. Taglia il filetto di rombo a dadini. Mescolalo con l'emulsione, i pezzettini di kiwi e la menta spezzettata. Lascia riposare mezz'ora in frigorifero prima di servire.

Mazzancolle gratinate al mandarino e pistacchi

per 1 persona

150 g di mazzancolle
Il succo di 1 mandarino
5 pistacchi sgusciati non salati
1 fetta di pane integrale raffermo
1 ciuffetto di prezzemolo
1 pezzettino di aglio
1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
Sale e pepe nero q.b.

1. Priva le mazzancolle del carapace e del filo intestinale (non della testa), lavale bene.
2. Trita in un mixer il pane con il succo di mandarino, i pistacchi, qualche fogliolina di prezzemolo, l'aglio, il sale e il pepe.
3. Adagia le mazzancolle in una leccarda rivestita con carta forno e cospargile con la farcia. Cuoci in forno preriscaldato a 160 °C per 15 minuti.
4. Completa con un filo d'olio a crudo.

Insalata di rombo con cipolla rossa, semi di girasole e susine

per 1 persona

150 g di filetti di rombo
Qualche anello di cipolla rossa
1 cucchiaino di semi di girasole
1 susina
Qualche goccia di aceto balsamico
1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
Sale e pepe bianco q.b.

1. Cuoci a vapore per 10 minuti il rombo, poi elimina la pelle e taglia a pezzetti.
2. Lava la susina, privala del nocciolo e tagliala a spicchi. Taglia la cipolla ad anelli.
3. Riunisci in una ciotola il rombo tiepido con la cipolla, le susine e i semi di girasole. Condisci con poco sale, pepe e qualche goccia di balsamico.

Insalatina di mazzancolle, carciofi e olive

per 1 persona

150 g di mazzancolle
1 fondo di carciofo
1 cucchiaino di olive nere denocciolate
1 cucchiaino di succo di arancia
1 pizzico di cannella in polvere
2 cucchiaini di yogurt bianco intero
1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
Il succo di mezzo limone
Sale e pepe nero q.b.

1. Priva le mazzancolle della testa, del carapace e del filo intestinale, lavale e cuocile a vapore per 5 minuti.
2. Taglia il carciofo a fettine, trasferiscile in abbondante acqua acidulata con succo di limone.
3. Riunisci nel bicchiere del mixer lo yogurt con il succo d'arancia, l'olio, la cannella, il sale e il pepe. Frulla per qualche secondo.
4. Riunisci in un piatto i carciofi sgocciolati e le olive, adagia sopra le mazzancolle ancora tiepide. Condisci con il dressing all'arancia e cannella.

Toast con brie, porcini,

alloro, nocciole e maionese alla curcuma

per 1 panino unico

80 g di pane integrale a fette
200 g di funghi porcini freschi
100 g di formaggio brie a fettine
1 manciata di valeriana
2 foglioline di alloro
1 cucchiaio di nocciole tostate
Mezzo spicchio di aglio
1 cucchiaio di olio evo
1 pizzico di sale marino integrale e di pepe nero

per la maionese alla curcuma

120 g di yogurt di soia bianco senza zucchero
50 g di olio di semi di girasole estratto a freddo
Mezzo cucchiaino di curcuma in polvere
Mezzo cucchiaino di succo di limone
1 pizzico di sale marino integrale

1. Taglia gambi e cappelle dei porcini a fette spesse, trasferiscili in una padella antiaderente con aglio, olio, alloro, sale e pepe. Cuoci a fiamma dolce per non più di 10 minuti. Aggiungi poi le nocciole tritate e mescola. Alla fine, elimina l'aglio.
2. Riunisci nel bicchiere del mixer dai bordi alti gli ingredienti necessari per la maionese, versando l'olio a filo e frullando fino a ottenere la consistenza ideale.
3. Abbrustolisci leggermente due fette di pane in una toastiera, spalma su un lato la maionese e farcisci con i porcini e il brie. Aggiungi la valeriana e richiudi.

Pane da toast al riso: la ricetta per farlo in casa!

Inquadra il QR CODE

e scopri la ricetta oppure vai su bit.ly/ricetta-pane-riso



Panini unici di stagione



Valore di Sicilia.



Rispetto
del territorio.



Benessere
animale.



Supporto
agli allevatori.



Alta
qualità.



Latterie Ragusane è un progetto nato per valorizzare il lavoro di **allevatori e casari siciliani** attraverso la **qualità del latte e dei formaggi** prodotti nella **terra ragusana**. **Latte, ricotta fresca e mozzarelle** prodotte con materie prime di alta qualità. **Tutto rigorosamente siciliano.**

**LATTERIE[®]
RAGUSANE**

Panino con filetto di maiale allo scalogno

e insalata di radicchio e susine


per 1 panino unico

1 pagnottina di pane integrale
70 g di radicchio precoce
80 g di filetto di maiale
1 susina a fettine
**1 scalogno privato della buccia
e tagliato a metà**
2 foglioline di salvia sminuzzate
1 cucchiaino di senape dolce
**2 cucchiai di olio
extra vergine di oliva**

1. Adagia il filetto su una leccarda con lo scalogno, 1 cucchiaino d'olio, la salvia, sale e qualche cucchiaino d'acqua. Cuoci in forno a 140 °C per circa 20 minuti o fino a quando la temperatura al cuore avrà raggiunto i 65 °C (se ce l'hai, aiutati con un termometro a sonda). Aggiungi poca acqua al bisogno. Lascia poi intiepidire e taglia a fette.
2. Frulla lo scalogno con poco liquido di cottura e la senape, aggiungendo poco liquido di cottura fino a ottenere la consistenza desiderata. Condisci il radicchio e le susine con sale, pepe e 1 cucchiaino d'olio. Farcisci ogni pagnottina con il filetto cosparso con salsa di scalogno e senape e l'insalatina di radicchio e susine.

**Panini unici
di stagione**





La ricetta per
fare in casa
il pane del tuo
panino unico!

per il pane alle noci (500 g)

150 g di farina integrale
50 g di farina di tipo 1
50 g di farina di ceci (da sostituire, se non ce l'hai, con altri 50 g di farina di tipo 1, per un totale di 100 g di farina di tipo 1)
50 g di gherigli di noci a pezzetti
150 ml di acqua
2 g di lievito di birra fresco
10 g di olio extra vergine di oliva
5 g di sale marino integrale

1. Miscela le farine in una ciotola. A parte sciogli il lievito in acqua tiepida. Mescola con le mani ingredienti secchi e umidi, lavora per 10 minuti, aggiungi il sale e impasta per altri 2 minuti. Metti a maturare per una notte (10-12 ore) in frigo coperto con pellicola.
2. Il giorno dopo porta a temperatura ambiente l'impasto per 1 ora. Metti l'impasto in una spianatoia leggermente infarinata e impasta di nuovo velocemente, dividilo in quattro parti e forma quattro pagnottine rotonde. Trasferiscile in una leccarda rivestita con carta forno e fai lievitare in forno chiuso (o comunque lontano da correnti d'aria) e lascia lievitare almeno fino al raddoppio. Inforna a 160 °C per 40/45 minuti.



Orzo ai finferli e zafferano

con brodo alla salvia e rosmarino,
insalata di radicchio, ceci, mandarino e pinoli

per 1 piatto unico

per l'orzo e l'insalata

80 g di orzo decorticato

100 g di funghi finferli già puliti

240 ml di brodo aromatizzato
salvia e rosmarino

80 g di radicchio precoce

150 g di ceci già cotti

1 mandarino

1 cucchiaio di pinoli

1 cucchiaino di pistilli
di zafferano

Qualche goccia di aceto
balsamico

2 cucchiai di olio
extra vergine di oliva

1 pezzetto di aglio

1 pizzico di gomasio alle erbe

per il brodo vegetale

240 ml di acqua naturale

1 carota e 1 scalogno

5 foglie di salvia e 1 rametto
di rosmarino

1 cucchiaio di olio evo

1 pizzico di sale marino
integrale e qualche
granello di pepe

1. Prepara il brodo vegetale facendo rosolare delicatamente carota, scalogno, salvia, rosmarino, pepe con un cucchiaio di olio e 2 cucchiai d'acqua. Appena l'acqua sarà evaporata, aggiungi i 240 ml previsti, lo zafferano e poco sale. Lascia sobbollire per 20 minuti.
2. Taglia a listarelle le foglie di radicchio. Taglia a metà gli spicchi di mandarino, eliminando i semi. Sfilaccia i finferli in 2 o 4 parti a seconda della grandezza.
3. Quando il brodo è pronto, elimina le verdure e le erbe, quindi aggiungi l'orzo sciacquato. Cuoci con coperchio fino a quasi completo assorbimento del liquido. A cottura quasi ultimata, aggiungi i finferli, lo zafferano, 1 cucchiaio d'olio, l'aglio e il pepe. Mescola e fai evaporare il liquido.
4. Condisci il radicchio con i ceci, il mandarino e un pizzico di gomasio alle erbe, 1 cucchiaio d'olio e qualche goccia di aceto. Aggiungi infine i pinoli leggermente tostati.
5. Componi il piatto unico con l'orzo ai finferli e zafferano con brodo aromatizzato alla salvia e rosmarino e l'insalata di radicchio precoce con ceci, mandarino e pinoli.

**Piatti unici
di stagione**





Tagliatelle di castagne

con carbonara di porcini, timo e nocciole

per 1 piatto unico

per la pasta

50 g di farina integrale
50 g di farina di castagne
1 uovo

per il condimento

200 g di funghi porcini freschi già puliti
1 rametto di timo
1 tuorlo d'uovo
5 g di ricotta affumicata grattugiata

1 cucchiaio di nocciole tritate
Mezzo spicchio di aglio
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
1 pizzico di sale marino integrale e di pepe nero

1. In una ciotola miscela le farine e creando un incavo unisci l'uovo. Impasta per 5 minuti e fai riposare il composto per mezz'ora, avvolto da pellicola.
2. Taglia i gambi e le cappelle dei funghi a fette abbastanza spesse, trasferiscili in una padella antiaderente con aglio, olio, timo e sale. Cuoci a fiamma dolce per non più di dieci minuti. Alla fine, elimina l'aglio.
3. Con il matterello o una sfogliatrice per la pasta, inizia a tirare l'impasto fino a ottenere una sfoglia omogenea e sottile. Spolvera la sfoglia con la farina per agevolare il passaggio nella macchinetta o perché non attacchi al matterello. Arrotola poi su se stessa la sfoglia tenendo la chiusura verso l'alto e tagliala

con un coltello per ricavare le tagliatelle (larghezza circa 6/8 mm). Srotola le tagliatelle ottenute, crea un nido aiutandoti con le dita delle mani e adagialo sulla spianatoia leggermente infarinata. Prosegui fino a terminare tutto l'impasto (questa operazione dovrà essere piuttosto veloce per evitare che si secchi). Cuoci in acqua bollente leggermente salata per circa 5 minuti.

4. Sbatti energicamente il tuorlo d'uovo con la ricotta. Quando sono cotte, trasferiscile nella padella dei porcini e saltale velocemente per 2 minuti a fuoco vivo. Una volta fuori dal fuoco, aggiungi la salsa di tuorlo e ricotta. Amalgama bene. Completa con una generosa macinata di pepe e le nocciole tritate.

Insalata unica autunnale

con riso Venere, gamberoni zenzero e arancia, zucca, broccoli e cipolle

per 1 insalata unica

100 g di broccoli

100 g di zucca decorticata

50 g di cipolla rossa

80 g di riso Venere

150 g di gamberoni sgusciati

Mezza arancia

1 cucchiaino di radice di zenzero fresco grattugiata

2 cucchiai di olio extra vergine di oliva

1 pizzico di gomasio alle erbe

1 macinata di pepe rosa

1. Lava sotto l'acqua corrente il riso e cuocilo seguendo le indicazioni riportate in etichetta.
2. Lava le verdure e ricava le cime dai broccoli. Taglia a fette spesse 0,5 cm sia la zucca che la cipolla. Adagia le verdure in un cestello forato e cuocile a vapore per 15 minuti.
3. Pulisci i gamberoni privandoli della testa e del carapace, elimina il filo intestinale. Cuoci a vapore per 5 minuti.
4. Sbatti velocemente con una forchetta il succo d'arancia con l'olio, il pepe rosa, lo zenzero e un pizzico di gomasio alle erbe.
5. Riunisci in una ciotola le verdure cotte, il riso e i gamberoni. Condisci con l'emulsione di arancia e zenzero a piacere.

**Insalate
uniche
di stagione**





Insalata unica agrodolce

con pollo, mela verde, rapa rossa,
patate al vapore e salsa allo yogurt

per 1 insalata unica

per l'insalata

100 g di petto di pollo
Mezza mela verde
200 g di patate da fetta
1 rapa rossa piccola
80 g di rucola
1 carota
Mezza cipolla bianca
1 fogliolina di alloro
1 pizzico di sale marino integrale
e qualche granello di pepe nero

per la salsa allo yogurt

2 cucchiaini di yogurt intero
senza zucchero
1 rametto di aneto
tritato finemente
1 cucchiaino di succo di limone
1 cucchiaino di olio
extra vergine di oliva
1 pizzico di sale marino integrale
e di pepe nero

1. Cuoci il petto di pollo per circa mezz'ora in acqua aromatizzata con carota, cipolla, alloro, qualche granello di pepe nero e un pizzico di sale. Fai intiepidire e poi sfilaccialo, aiutandoti con una forchetta. Tieni da parte.
2. Sbuccia, lava e taglia le patate a piccoli pezzi. Cuocile in un cestello forato coperto sfruttando il vapore emesso per la cottura del pollo per circa 15 minuti. Al termine fai intiepidire.
3. Sbuccia la rapa e affettala sottilmente. Monda, lava e asciuga la rucola.
4. Riunisci in una ciotola il pollo sfilacciato, la rucola, la mela non sbucciata e tagliata a fettine, le patate e la rapa.
5. Sbatti energicamente con una forchetta tutti gli ingredienti necessari per la salsa allo yogurt fino a ottenere una crema omogenea. Condisci poi l'insalata unica a piacere.



Ciambella di farro

al succo d'arancia, ricotta, cioccolato e pinoli

per uno stampo da 20 cm

250 g di ricotta
150 g di farina integrale e 150 g di farina di farro
120 ml di succo d'arancia + 1 cucchiaino di scorza d'arancia non trattata grattugiata
100 g di burro da centrifuga morbido
80 g di miele d'arancio
3 uova
50 g di pinoli
50 g di cioccolato fondente 85% a scaglie
16 g di lievito per dolci

1. In una ciotola lavora con una frusta a mano le uova sgusciate con il miele e la scorza d'arancia grattugiata fino a ottenere un composto spumoso. Unisci la ricotta e il burro, poi continua a lavorare il composto (dovrà risultare senza grumi).
2. Aggiungi le farine miscelate con il lievito e il succo d'arancia a filo continuando a mescolare con le fruste fino a ottenere un composto uniforme.
3. Aggiungi i pinoli e il cioccolato, amalgama con un cucchiaino e distribuisci l'impasto in uno stampo per ciambella leggermente imburato. Cuoci in forno preriscaldato a 160 °C per 60 minuti (fai la prova dello stecchino, se risulta asciutto la ciambella è pronta).



Impasto con farina di lenticchie





**Dolci
eccezioni**

Focaccia integrale alla farina di lenticchie

con uva, noci e rosmarino

per 1 teglia diametro 26 cm

100 g di farina integrale
150 g di farina di tipo 1
50 g di farina di lenticchie rosse
 (da sostituire, se non ce l'hai, con altri 50 g di farina di tipo 1, per un totale di 200 g di farina di tipo 1)
200 ml di acqua
2 g di lievito di birra fresco
1 grappolo di uva bianca
40 g di noci sgusciate a pezzetti
20 g di olio extra vergine di oliva
1 rametto di rosmarino
5 g di sale marino integrale

1. Sciogli il lievito in acqua tiepida e aggiungi le farine miscelate a parte, il sale e l'olio. Aggiungi anche le noci e il rosmarino tritato. Amalgama bene e lavora l'impasto per almeno 10 minuti. Fai riposare coperto con un canovaccio lontano da correnti d'aria per mezz'ora. Trascorso il tempo, metti a maturare per una notte in frigorifero coperto da pellicola.
2. Il giorno dopo tira fuori l'impasto dal frigo e lascialo acclimatare per un'ora. Fai 6 pieghe tirando parte dell'impasto dall'esterno verso l'interno e ruotandolo di mezzo giro a ogni piega. Lascia riposare l'impasto per 10 minuti e ripeti nuovamente l'operazione. Al termine fai lievitare l'impasto nella ciotola coperto da un canovaccio e lontano da correnti d'aria fino al raddoppio.
3. Una volta raddoppiato, riprendi l'impasto in una spianatoia leggermente infarinata e trasferiscilo delicatamente all'interno di una teglia rivestita con carta forno, aggiungi in superficie gli acini d'uva interi facendo una lieve pressione. Fai lievitare per circa 1 ora.
4. Cuoci la focaccia in forno a 160 °C per 40 minuti circa.



Il malgaro? Un mestiere per giovani

Testi **Selene Cassetta**, blogger specializzata in turismo sostenibile

Un entusiasmo che travolge quello di Milady, Sara e Davide: tre malgari giovanissimi, innamorati delle loro mucche e della vita tra i pascoli e le vette dell'Altopiano di Asiago (VI). Milady lavora in Malga Verde, struttura a Lusiana Conco, dal 2018 diventata anche un agriturismo. Davide è a capo di Malga Serona, nel comune di Caltrano, dove

è anche consigliere comunale con delega all'agricoltura, mentre Sara Strazzabosco è il punto di riferimento per Malga Larici di Sotto. Hanno voglia di raccontarti del loro sogno, quello di portare avanti la tradizione di un mestiere antichissimo che inizia a primavera, quando gli alpeggi profumano di fiori colorati ed erbe aromatiche tra cui

far pascolare il bestiame, segreto di un latte che rende unica ogni forma di Asiago DOP "Prodotto della Montagna", loro prodotto di punta. Una vita fatta di dedizione e sacrifici ben diversa da quella dei loro coetanei, ma ricca di soddisfazioni e cieli stellati, belli da togliere il fiato.





Davide

Tre storie diverse le vostre, ma vi unisce la giovane età e una solida amicizia: come siete arrivati a fare i malgari?

Milady: Dopo diversi anni in uno studio commercialista, mi sono stancata della sedentarietà; desideravo un lavoro più dinamico e vario, che mi permettesse di stare a contatto con la natura e con la gente. Sono stata la prima dei 3 fratelli a tornare nell'azienda agricola di famiglia.

Sara: Io in malga ci sono nata. Ad una settimana di vita mia madre mi ha portato quassù perché doveva lavorare; così per me crescere tra le mucche, la stalla e la casara è la normalità. Crescendo mi sono appassionata a questo mondo, che segue i ritmi della natura e degli animali. Non potrei più farne a meno!

Davide: Ho sempre avuto una grande passione per la montagna e l'allevamento e, dopo aver riaperto l'azienda di famiglia terminate le superiori, ho deciso di fare il malgaro. Al termine della stagione dell'alpeggio mi prende il "Malgafrica", un male che non mi abbandonerà più.

Cosa amate follemente del vostro lavoro? E quali, invece, le fatiche che pesano di più?

M: La natura quassù è sublime, mi ricarica ogni giorno. Aprire la finestra e riempirmi gli occhi del verde dei prati mi fa iniziare la giornata col piede giusto.

S: La pace, il silenzio che riempie. E poi...il burro! Ne sono golosissima, è il prodotto che racchiude tutto il sapore di questo territorio. Dall'altra

parte, quello che mi pesa di più è la burocrazia, che spesso ti sfinisce.

D: Amo e - a volte - non sopporto la stessa cosa: le persone! Il lavoro in malga mi ha permesso di conoscere tantissima gente, entrare in contatto con mondi diversi dal mio, avere innumerevoli stimoli, ma...quando è troppo, è troppo! A fine di una lunga giornata ho davvero bisogno di tranquillità e solitudine.

Vi accomuna la produzione dell'Asiago DOP "Prodotto della Montagna" e l'essere parte del Consorzio di Tutela dell'Asiago: cosa significa per voi portare avanti questa tradizione?

D: Tutte le fasi di produzione di questo tipo di Asiago avvengono in montagna, dalla mungitura alla lavorazione, fino all'affinatura in tavole di abete rosso: sono proprio questi passaggi a rendere unica ogni singola forma di formaggio. Anche se ci troviamo tutti e tre sull'Altopiano di Asiago, in realtà

la differenza di pascolo, di altitudine, di metodo di lavorazione, regalano sfumature differenti ad ogni singola forma. Produrre il formaggio in malga è un processo delicato, laborioso, pieno di variabili e criticità legate al clima e alle vacche: un amico malgaro è solito dire che bisogna 'capire il latte', è necessario cioè sviluppare una sensibilità che ti fa percepire ogni minima variazione del latte per adeguarti di conseguenza. Ma sono proprio questi fattori a rendere inimitabile questo prodotto.

S: Essere parte del Consorzio un grandissimo motivo di orgoglio per noi e credo di parlare a nome di tutti e tre. Il formaggio Asiago è nato qui ed è un nostro "dovere" portare avanti la tradizione.

Un consiglio ai vostri coetanei, demoralizzati dalla situazione del mercato del lavoro.

S.: È tempo di rimboccarsi le maniche, di "guadagnarsela" e non sentirsi mai



Milady



Sara

arrivati. Se ci metti impegno, i risultati che raggiungi hanno un sapore più intenso.

M: Ragazzi, avere un po' di spirito di adattamento! Fatichiamo a trovare personale per il lavoro in malga, troppo pesante e senza giorni liberi. Eppure si tratta di un'esperienza di qualche mese, fortemente gratificante.

D: Appassionatevi! L'impegno unito alla passione permettono di affrontare il lavoro in maniera completamente diversa.

Vita in malga tra 10 anni: come sarà?

S: Ancora fortemente legata alla tradizione. Mi batterò perché la tecnologia non invada troppo questo mondo. La malga deve restare custode dell'autenticità, della memoria della vita di montagna.

M: La penso come Sara: tecnologia quanto basta (come il Wi-Fi), se serve a far avvicinare molte più persone

alla bellezza delle nostre montagne. Il Covid, malgrado tutto, ha favorito il turismo di prossimità: mi impegnerò a far scoprire e apprezzare alla gente la dimensione di quiete che la montagna regala.

D: Il futuro delle malghe dovrà essere sempre più legato al turismo, una "boccata d'ossigeno" per salvarle, attraverso la valorizzazione del territorio.

C'è qualcosa che vi manca della vita che fanno i vostri coetanei? Aperitivi? Vacanze?

M: Personalmente no. La vita in malga non è per forza sinonimo di rinunce, ma di **scelte**: ogni tanto mi concedo l'aperitivo in pianura, ma i momenti di svago che si vivono qui in malga, come una birra al tramonto quando tutti se ne sono andati, non hanno prezzo.

S: È indubbio che lavorare in malga sia stancante, ci sono sempre mille cose da fare e il tempo del relax è poco.

Alla sera sono così stanca che ho solo voglia di andare a letto! Comunque non mi pesa, oramai mi ci sono abituata e mi vivo i momenti di svago e le vacanze a fine stagione, insieme ai miei amici che lavorano anch'essi nel mondo della ricettività e della ristorazione.

D: Forse non si direbbe, eppure la malga è una **finestra sul mondo**. Viene tantissima gente a trovarti, da vecchi amici a clienti storici a persone di passaggio, ognuno col proprio vissuto, le proprie esperienze. Confrontarsi con loro, fermarsi a fare due chiacchiere è stimolante e arricchente e non mi fa percepire per nulla la mancanza di aperitivi e serate a valle. E comunque appena finisce la stagione, e dopo un mese per riposarmi in tranquillità, la vita mondana riparte!



Disponibile
anche nei formati
da 0,5 l e 1,5 l

Dal cuore delle Alpi Carniche, l'acqua Despar più buona

Goccia di Carnia Sorgente di Fleons
è la nuova acqua firmata Despar.
Per portare tutta la freschezza delle Alpi,
direttamente sulla tua tavola.



Il valore della scelta

DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR



Il pedagogo
consiglia

Didattica a distanza: una scuola 2D?

Testi **Luciano Franceschi**, pedagogo e formatore CEMEA e **Michela Caputo**, scrittrice di libri per bambini

Ho lavorato cinque anni nella classe di Barbara, dalla prima alla quinta, costruendo con gli insegnanti alcuni laboratori da inserire nella didattica. La bellezza del progetto è stata coinvolgere da subito i genitori in un dialogo e, perfino, in occasioni di formazione.

Luciano: La mamma di Barbara mi ha detto che ieri è successo qualcosa e che la bambina piangeva. È stata interrogata?

Maestra: Sì, non proprio una vera interrogazione, doveva dire il suo pensiero su quanto aveva letto.

L: È andata male?

M: Poteva andare meglio, ma al solito. Sai com'è Barbara, è sensibile e non esprime tutto ciò che sa.

L: Che dici, posso chiamare la mamma?

M: Prova, certo, poi chiamo anch'io e sento come sta Barbara.

È il tempo della didattica a distanza. Barbara è stata interrogata e, chiuso il collegamento, è uscita dalla camera, ha visto davanti a sé la mamma ed è scoppiata a piangere.

Che Barbara piangesse mi sembrava strano, per il suo carattere, e poi per la qualità delle maestre. Cos'era successo allora? **L'apprendimento nelle classi primarie non consiste solo nell'imparare una lezione ma è fatto soprattutto di relazione: con gli insegnanti, gli altri adulti nella scuola, i compagni di tutte le classi.**

Lo star bene con gli altri genera un apprendimento collettivo, fatto da tante parti affettive che sostengono i momenti belli e quelli brutti.

Barbara si è trovata, invece, sola davanti agli occhi dell'insegnante

e non è riuscita a leggere l'accoglienza di una maestra 2D, bidimensionale. Ugualmente la maestra non ha potuto cogliere le stesse reazioni che giungono in una classe fatta di corpi che si muovono, aiutano, distruggono,...e che lì è abituata a intuire e a capire. Così, i suoi occhi e il suo viso, attraverso lo schermo, sono apparsi a Barbara diversi, freddi e valutatori della sua persona, non solo di un racconto imperfetto.

Inoltre, la casa non è la scuola. "Casa" è il luogo del riparo, dello star bene, dell'accoglienza. Sentirsi giudicati dalla maestra (alla quale si vuol bene), dentro la propria casa, è pesante. Se fossero state a scuola, la loro relazione non si sarebbe chiusa in un click, ci sarebbe stata la consolazione degli amici o dell'insegnante; poi, la ricreazione, le altre ore e il tempo di pensare a come raccontare tutto alla mamma.

Nessuno degli adulti voleva ferire Barbara, eppure è accaduto, forse perché anche noi "grandi" abbiamo creduto di essere a scuola e, invece, non lo eravamo. E Barbara spiega questo: **la vera scuola è la scuola in presenza.** Quella che sorregge, non giudica e chiede come stai; quella dove si gioisce e si piange assieme, si lavora e si gioca assieme; ci si tocca e si chiede scusa, s'impara a lasciar parlare gli altri; dove ci sono regole e chi aiuta a discuterle. **A scuola c'è il tempo per crescere, per rallentare le emozioni e trasformarle in azione, lasciandosi coinvolgere ma senza farsi travolgere.** Certo, lo sappiamo, crescere si cresce comunque. È come si cresce, però, la cosa più importante: a scuola si cresce insieme.

Ricominciamo a fare scuola

Ricominciare non può essere fatto come se niente fosse accaduto. Barbara e altri bambini hanno sofferto e hanno bisogno di "cominciare di nuovo". Partiamo, allora, da quanto hanno vissuto, senza negare le difficoltà avute ma aprendo le braccia per accoglierli e le orecchie per ascoltarli.

Come genitore, prepara il tuo bambino alle nuove regole, ma soprattutto chiedi di raccontare quali sono le più difficili da mantenere. **Dimostra di conoscere la fatica che gli viene richiesta.**

Se sei un insegnante, non dimenticare di dedicare tempo a raccontare e ad ascoltare il momento che stiamo vivendo. **Rimettiti in contatto con i bambini, uno ad uno, e non solo in classe.** I bambini talvolta si raccontano il mondo da soli, e non sempre questo raccontare è sereno. Hanno bisogno di un argine adulto alle loro paure.

Riconsegna la scuola ai bambini, rinnovando il modo di stare in classe, creando più situazioni di confronto, in cui la narrazione di quanto è successo mitighi le emozioni che travolgono e costruisca il sentimento verso gli avvenimenti che vivono.

I bambini hanno bisogno di **tornare all'apprendimento collettivo,** agli occhi dei compagni e delle compagne. Cerca una sistemazione sicura per i banchi che permetta a loro di guardarsi e a te di osservarli in tutta la loro corporeità, non solo in volto.

Se puoi, **fai scuola all'aperto,** molti già lo fanno.





Fare sport per sentirsi bene

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

Spesso avrai sentito dire che fare sport crea "**dipendenza**", nel senso che più ne fai e più ne faresti. Beh, io penso di essere la prova vivente di questa affermazione. Ma al di là dei motivi scientifici che provocano questa cosiddetta dipendenza (come ad esempio la produzione di ormoni che riducono lo stress), è molto interessante capire quelli psicologici ed emotivi che poi ci spingono a innescare questo meccanismo virtuoso.

Nel mio caso ho sperimentato negli anni tutti i benefici di una vita attiva da sportivo e ormai non potrei più tornare indietro. La corsa, nel mio caso in particolare, è stata quello che più di tutti gli sport mi ha spinto a mantenere con costanza una routine sportiva. Un po' perché ho iniziato a partecipare a gare di corsa come mezza maratone e maratone, un po' perché, essendo uno sport aerobico, il benessere percepito post allenamento è davvero al massimo. Questa combinazione di fattori ha fatto sì che io sentissi il **bisogno fisico di allenarmi con costanza**, al di là quindi del "dovermi allenare".

Al termine di un allenamento, in particolare quelli ad alta intensità o gli allenamenti aerobici, il nostro corpo ci ripaga con una serie di **benefici**: un senso di **benessere generale**, un livello di stress mediamente inferiore a parità di fattori esterni, maggiori livelli di energia

e molta più autostima e fiducia in sé stessi...te lo posso assicurare. Ecco perché, quindi, siamo spinti a ricercare tutte queste sensazioni volendo allenarci di più. L'aspetto forse più sorprendente è proprio il livello di **energia** che sentiamo di raggiungere se pratichiamo sport in modo regolare. È sorprendente perché si potrebbe pensare il contrario, considerato che facendo sport abbiamo un dispendio di energie notevoli. Nel mio caso, ad esempio, ho notato che svegliandomi molto presto e facendo attività fisica al mattino, poi ho molta più energia e concentrazione durante il giorno. Praticare attività fisica è in grado di fare grandi cose anche a livello di **autostima**. Innanzitutto, perché migliora la forma fisica, che innegabilmente ti farà sentire più soddisfatto del tuo aspetto fisico e più sicuro di te. Ma ancor di più perché sarai più forte e avrai più controllo del tuo corpo. Lo sport è stato per me, inoltre, un **fantastico compagno nei momenti più difficili** e di sconforto. Mi ha insegnato a prendermi cura di me stesso nei momenti in cui forse ne avevo più bisogno. Per questo amo praticare anche quelle attività sportive in cui non ho bisogno di molti attrezzi, ma mi serve solo il mio corpo, come ad esempio la corsa o gli allenamenti funzionali a corpo libero, perché mi permette di poter seguire una routine di allenamento in qualsiasi momento e in qualsiasi luogo mi trovi.

Leggendo quanto ti ho appena raccontato, la parte più difficile potrà essere forse trovare la tua motivazione, la spinta iniziale per iniziare, ma quando poi questo succederà, poi tutto il resto verrà in automatico. Siamo portati a ricercare il benessere e, quando ci rendiamo conto dei benefici che uno stile di vita attivo ci porta, non potremo più lasciarlo.

 **Davide Campagna**

 cottoaldente.it

 [cottoaldente](https://www.instagram.com/cottoaldente)

 [Cotto Al Dente](https://www.facebook.com/CottoAlDente)

Alle pagine
44 - 45
due ricette
per te

A close-up photograph of several dark brownies, topped with chopped almonds and hazelnuts, arranged on a light-colored wooden cutting board. The background shows more nuts and a bowl of brownie batter.

PRE
workout

Brownies di castagne e ceci

per 9 brownies (teglia 14x14cm)

170 g di ceci lessati
60 g di farina di castagne
140 g di datteri denocciolati
150 ml di bevanda vegetale
25 g di cacao amaro
3 cucchiaini di olio di semi di girasole
5 castagne intere cotte al vapore o al forno

1. Versa tutti gli ingredienti (a eccezione delle castagne intere) nel frullatore e frulla per circa 40-50 secondi.
2. Versa il composto in una teglia da 14x14 cm rivestita con carta da forno. Taglia le castagne a pezzettini e mettile sopra il brownie nella teglia.
3. Cuoci in forno (modalità ventilata) per 18-20 minuti a 170 °C.

POST
workout

Pancake di bieta e avena con fichi e yogurt

per circa 10 pancakes

150 g di bieta cotta al vapore
110 g farina di avena
90 g di banana
80 g di yogurt bianco
senza zucchero
50 g di bevanda vegetale
¼ di cucchiaino di bicarbonato
1 cucchiaio di succo di limone

per guarnire

Yogurt bianco senza zucchero
q.b.

Fichi freschi a piacere
Sciroppo d'acero q.b.

1. Frulla con un mixer la bieta cotta assieme a tutti gli altri ingredienti previsti per i pancake per 30 secondi.
2. Prepara il primo pancake: ungi leggermente una padella e versa 2 cucchiai di composto. Cuoci con il coperchio 2 minuti per lato a fiamma media.
3. Quando i pancake sono pronti, impilali e completa con dello yogurt, dei fichi tagliati e poco sciroppo d'acero.





#acquistiamo
siciliano

Scegliamo le **eccellenze del territorio**,
sosteniamo i produttori locali e
diamo più valore alla tua spesa.
Insieme, acquistiamo siciliano.



Consigli di lettura



L'arte di vivere

di Gandhi Mohandas Karamchand
Piano B

Per vivere
una vita
appieno

Essere uomini, secondo Gandhi, è il mestiere più difficile di tutti. Per questo ha raccolto in questo libro una serie di indicazioni, consigli, riflessioni e pratiche per vivere "bene" in una società fondata sul compromesso e sul tornaconto personale. Un vero e proprio manuale, da consultare a più riprese, per raggiungere una vita davvero soddisfatta e piena.



Come una notte a Bali

di Gianluca Gotto
Mondadori

Per chi
sogna
ad occhi
aperti

Un libro dedicato a chi è convinto che un giorno propria vita nulla cambierà, per chi ancora vuole sorprendersi e per chi sogna sempre, anche a occhi aperti. In questo romanzo Gianluca Gotto si ispira alla sua esperienza di nomade digitale per raccontare una storia piena di saggezza, di luce e soprattutto di amore, per sé stessi, per gli altri e per il mondo.



Controvento

di Federico Pace
Einaudi

Per
avventurarsi
altrove

I viaggi, quelli veri, cambiano la vita delle persone. Attraversare un ponte, percorrere una nuova strada, salire su un treno sono azioni semplici che in un istante possono mostrare una nuova via, per cambiare e trasformarsi. Così iniziano le storie raccontate da Federico Pace in questo libro, storie per riconoscere che l'altro e l'altrove hanno sempre in serbo qualcosa per chi li cerca.



Ascolta il mio cuore

di Bianca Pitzorno, Quentin Blake
Mondadori

Per vivere
una vita
appieno

Un classico imperdibile, un libro senza tempo che racconta le emozioni, le relazioni, le avventure e gli insegnamenti che nascono, vivono e si intrecciano ogni giorno tra i banchi in aula. Un'occasione divertentissima per scoprire e riscoprire, insieme ai più piccoli, cosa significa davvero andare a scuola.

Età di lettura: da 11 anni.

La bacheca dei lettori

Questo è lo spazio dove vogliamo incontrare te, lui, lei, loro... e chi come te trova in Di Vita magazine e online nel sito Casa Di Vita (www.casadivita.it) uno stimolo e un alleato per prendersi cura di sé ed evolvere ogni giorno.

#alimentatuafelicità

Condividi i tuoi pensieri o le tue foto sui social o scrivi una mail a redazione@divitamagazine.it

Scrivi, fotografa, commenta, chiedi, sorridi!



Casa Di Vita



Maria

I vostri articoli sono veramente degni di essere letti e riletti. Grazie perché fate informazione completa, pulita e divulgatrice.

Arturo

Grazie. Non si finisce mai di imparare. Fare bene fa bene.

Elisabetta

Grazie di cuore, i vostri consigli mi stanno aiutando con gli studi universitari anche in questo periodo di pandemia.

Mario



Giulia

**Grazie!
I vostri articoli riescono a esprimere e a far riflettere in poche righe su argomenti importanti e delicati. Grazie a voi mi è tornata la voglia di riprovare a cambiare stile di vita.**

Federico

Grazie di cuore per tutte le informazioni riguardo alimentazione e altro che pubblicate ogni giorno.

Simonetta



Inquadra il QR CODE per consultare l'informativa privacy



Vota Despar come insegna preferita

Categoria "Supermercati"

Vai su insegnadellanno.it/despar
e vota Despar come tua insegna preferita,
la tua opinione è importante!



Il valore della scelta

DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR





Abbiamo a cuore il nostro territorio

Con i nostri prodotti firmati Despar scegliamo di dare valore al territorio. Dare valore, per noi, significa instaurare relazioni forti e durature con centinaia di aziende, di cui il **98%** è **orgogliosamente italiano**. Dare valore, per noi, significa dare spazio ogni giorno nei nostri punti vendita a oltre **200 prodotti firmati Despar DOP e IGP** provenienti da tutta Italia. Sosteniamo così chi lavora nel nostro Paese, i produttori italiani e il nostro territorio.

98%
fornitori italiani
per i prodotti
firmati Despar

Oltre 200
prodotti a marchio
DOP e IGP



L'Italia nel cuore



Il valore della scelta

DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR

