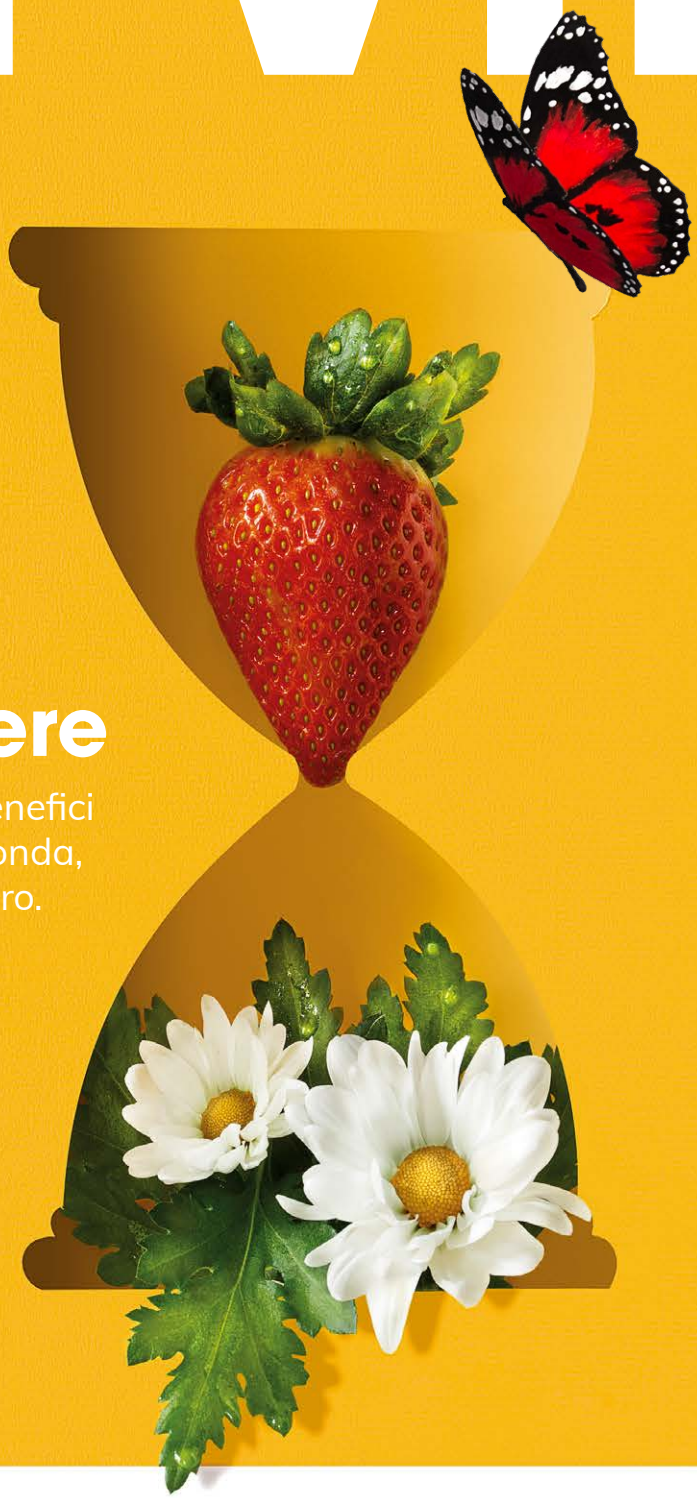
Di Vita

Marzo 2021
anno 13 / n. 47



Il tempo di evolvere

Le nostre scelte, i benefici sulla vita che ci circonda, i vantaggi per il futuro.

Trimestrale di attualità e benessere / Copia omaggio

DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR

Il valore della scelta

Fedeli ai nostri valori da sempre. Oggi, Insegna dell'Anno.

Despar è stata votata come **Insegna dell'Anno 2020-2021** per la categoria supermercati.
Un riconoscimento che premia **i nostri valori**: il sostegno del **territorio**, la **competenza** dei collaboratori, la **qualità** e la **sicurezza** dei prodotti a marchio.
Un traguardo raggiunto anche grazie ai nostri clienti, che ci considerano la miglior scelta per la loro spesa di ogni giorno.

INSEGNA DELL'ANNO ITALIA 2020 - 2021 SUPERMERCATI

L'Italia nel cuore

Il valore della scelta

DESPAR EUROSPAR INTERSPAR

L'editoriale

Il processo di cambiamento che ci è stato imposto dalla pandemia implica un'**evoluzione** dei nostri comportamenti.

L'idea che le specie viventi mutino nel tempo è relativamente recente, ma un **comportamento sostenibile** è diventato, ora più che mai, **indispensabile**. È dimostrato che le **azioni** intraprese dalle persone e le scelte che compiono hanno un **impatto** sia diretto, sia indiretto, **sull'ambiente**, nonché **sul benessere personale e collettivo**.

I temi ambientali sono balzati all'onore delle cronache non solo grazie ai movimenti giovanili, protagonisti in tutto il Pianeta delle manifestazioni Friday for Future, ma anche perché l'ambiente è al centro dell'**agenda politica**. L'Europa stessa è impegnata nel raggiungimento degli obiettivi del Green New Deal, in particolare della strategia From Farm to Fork, e ripone sempre maggior attenzione alla transizione verde ed ecologica.

Le persone -dall'inizio della pandemia- hanno maturato una sempre più accentuata **sensibilità riguardo i temi della sostenibilità ambientale**: il 27% ha aumentato gli acquisti di prodotti sostenibili ed ecofriendly rispetto alla fase pre-Covid.

Emerge chiaramente una preoccupazione crescente per i cambiamenti climatici in atto.
La percezione è quella di un'immensa catastrofe che ci sta portando via quello che di più prezioso abbiamo: la **bellezza del nostro Pianeta** e la sua capacità di sostenere la vita così come la conosciamo.

Basta comprendere ciò che sta accadendo, proprio adesso di fronte a noi o meglio ancora dentro di noi, per sentirsi responsabili, per voler intervenire e fare qualcosa.
Questo cambiamento, questa evoluzione, nasce dai nostri **piccoli gesti quotidiani**, quelli che ci vedono come protagonisti indiscussi del nostro futuro. Scegliamo allora di impegnarci per portare questo cambiamento prima di tutto **dentro di noi** e poi anche **intorno a noi**, nell'ambiente, per il domani.

Giuseppe Cordioli

Segui molte altre novità
www.desparmessina.it

La nostra squadra

Daniela Martini
Dipartimento di Scienze per gli Alimenti, la Nutrizione e l'Ambiente - Università degli Studi di Milano

Selene Cassetta
Blogger specializzata in turismo sostenibile

Daniele Del Rio
Dipartimento di Scienze degli Alimenti e del Farmaco Università di Parma

Michela Caputo
Scrittrice di libri per bambini

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

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

Tatiana Berlaffa
Professional coach specializzata in mindfulness

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

Emanuela Caorsi
Holistic Nutritionist, influencer, ideatrice di ricette e autrice del libro "Riparto da me"

Roberto Sammartini
Food photographer di fama internazionale

DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR

Il valore della scelta

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.

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

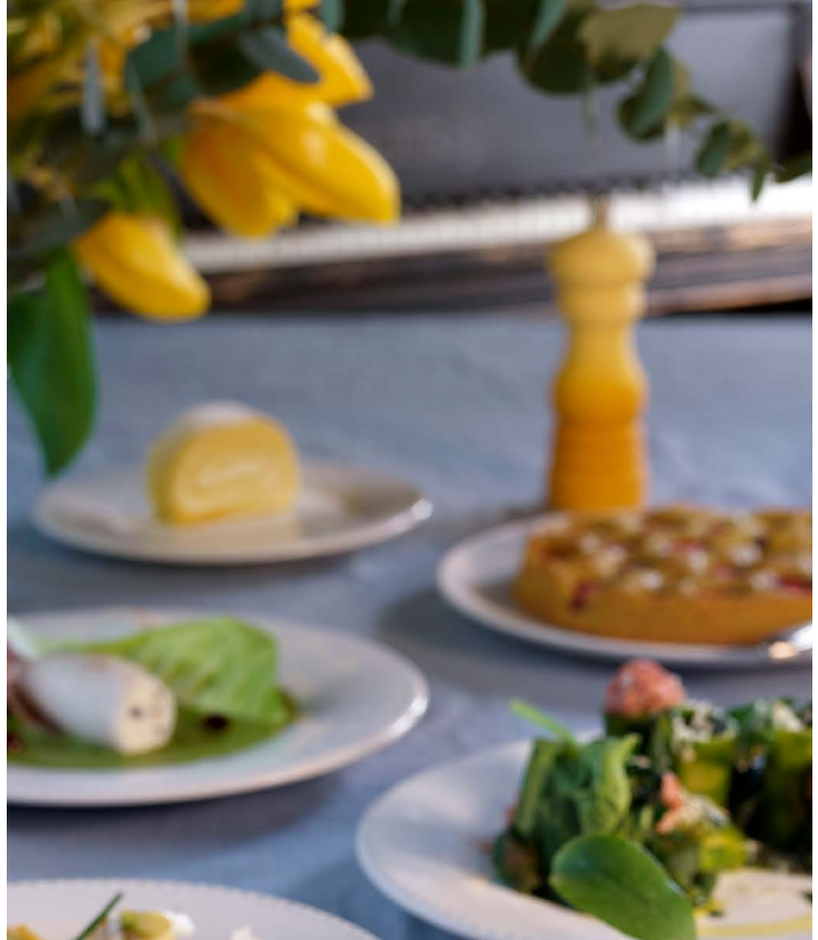
Foto di copertina
Hugo Castro

Fotografia
Roberto Sammartini

Ricette
Stefano Polato, Emanuela Caorsi

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

RegistrazioneTribunale di Padova
nr. 2179 del 04.06.09
Trimestrale di attualità e benessere



Sommario

4 **5 cose che questo numero mi insegnerà**

Direzione di Vita

5 **Life. Vita.**

Cibo Di Vita

9 **Diete sostenibili: per il bene dell'uomo e dell'ambiente**

Cucina sostenibile

12 **La cucina che fa bene all'ambiente**

Ricette Di Vita

18 **Emanuela: la sua storia, il suo esempio, il suo incontro con Di Vita**

20 **Ricette di primavera**

28 **Il piano settimanale**

29 **La lista della spesa**

30 **Speciale pranzo di primavera**

Genitori e bambini

40 **Ma stai giocando?!**

Evoluzione personale

43 **Mindful Eating: cos'è e cosa può fare per te**

Letture Di Vita

48 **Letture per far rifiorire mente e cuore**

5 cose che questo numero mi insegnerà

Comprendo limiti e potenzialità della tecnologia

La tecnologia ci facilita ogni giorno la vita e permette di connetterci con il Pianeta. Gli effetti dell'innovazione tecnologica non dipendono dagli strumenti di per sé, ma dall'uso che io stesso ne faccio. Imparo, quindi, a capire che la tecnologia non è un problema, ma un'opportunità, se riesco a instaurare un rapporto più equilibrato che mi permetta di controllarne gli effetti.

Verso un'alimentazione sostenibile, per me e per il mondo

Prima di decidere cosa mettere nel mio piatto, provo a pensare agli effetti che quelle scelte hanno non solo sul mio stato di benessere, ma anche su quello dell'ambiente in cui vivo.
Preferisco prodotti di stagione, scelgo i metodi di cottura che ne conservano i nutrienti e differenzio con attenzione i miei rifiuti: piccoli gesti per ridurre gli spechi, ogni giorno.

Anch'io, nel mio piccolo, posso dare il mio contributo

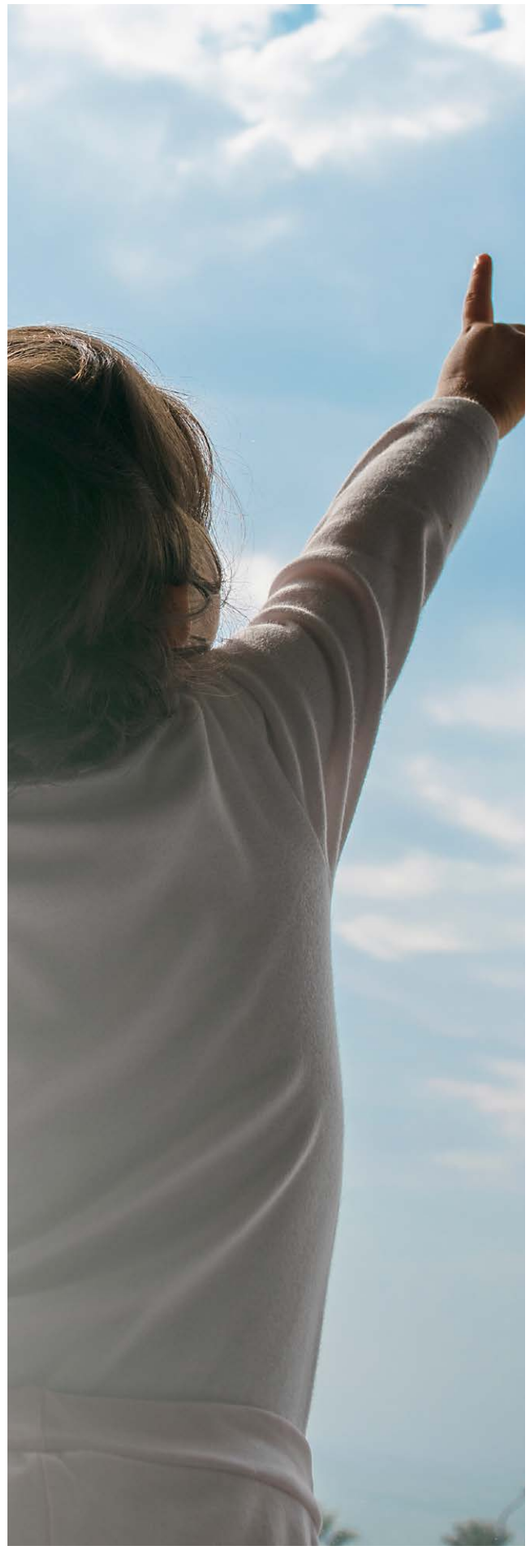
Come? Da oggi imparo a vedere la materia prima con occhi nuovi, solo così posso restituirle il suo vero valore. Inizio dalle verdure di stagione, attraverso il semplice esercizio di utilizzare tutte le loro parti. Rispettare il cibo è rispettare la Terra in cui vivo: accetto così la sfida del vivere sostenibile.

Scelgo con cura e intenzione come nutrirmi

Scopro il potere dell'approccio "Mindful Eating", che mi aiuta a concentrarmi su COME mangio e non più solo su cosa. Cerco di ascoltarmi e di lasciare spazio al mio intuito, che mi guida verso l'autocontrollo e un impulso alla nutrizione più naturale. Tenere un piccolo diario alimentare sarà un utile esercizio per imparare a conoscermi.

Giocare rende la mia vita più leggera

Io gioco...e non mi vergogno di ammetterlo! Da oggi provo a prendere la mia vita con più leggerezza e a regalare un momento spensierato al mio bambino. Insieme esploriamo, facciamo nuove esperienze e ci conosciamo meglio, mentre occupiamo divertendoci lo spazio che ci circonda.



Life. Vita.

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

Quando nel 1965 la rivista americana Life pubblicò il saggio fotografico "Drama of Life Before Birth" dello svedese Lennart Nilsson, il numero divenne così popolare che in pochi giorni andò esaurito.
Questo avvenne perché quelle immagini rivelavano per la prima volta nella storia dell'umanità la formazione della vita il cui mistero sino a quel momento era rimasto custodito nei grembi materni. Oggi, quel mistero non è più tale poiché la tecnologia e le indagini prenatali ci hanno abituati a conoscere le fattezze dei nostri figli sin dai loro primi battiti di vita. Ma di tanto in tanto vi assicuro che vale la pena tornare a osservare quegli scatti provando a uscire dallo spirito dell'archeologo che spolvera cose già viste, ma avendo lo stesso sguardo pieno di meraviglia che a suo tempo ebbe il fotografo nel documentare quella scoperta. Poiché di scoperta si trattava.
Un processo simile a quello dei grandi esploratori dei secoli precedenti, dei viaggiatori che si muovevano animati dal desiderio di attraversare l'ignoto e approdare oltre i mari, oltre le montagne, oltre le foreste verso terre nuove e nuove popolazioni e culture. Simile a quello dei ricercatori, degli scienziati, dei fisici, dei chimici, dei chirurghi che sulla scorta dei propri studi hanno donato e donano all'umanità quella scoperta o quell'invenzione o quella cura che le permette di progredire.
Poter osservare per la prima volta nella storia quel processo che giorno dopo giorno, settimana dopo settimana, porta alla formazione quindi alla nascita dell'essere umano, deve essere stato molto più potente dell'emozione di vedere il primo uomo posare i piedi sulla Luna.
Per il suo lavoro Nilsson è stato considerato un genio, ma lui si riteneva solo un fotografo a cui era capitato di sentire e provare un enorme fascino per il genere umano.
Ed è proprio questo fascino per noi stessi che dobbiamo trovare il modo di ripristinare poiché noi siamo la migliore delle tecnologie esistenti sul pianeta Terra.

Perché uso “tecnologia” per definire l’uomo?
Perché questa parola derivante dal greco, composta da “techne”, cioè “arte, abilità”, e da “loghia”, cioè “discorso, spiegazione”, solo intorno al XVII secolo, cioè con la nascita della scienza moderna, ha iniziato ad avere lo stesso significato della parola “tecnica”, ma originariamente rappresentava i processi naturali di trasformazione che tutti gli esseri viventi, animali compresi, operano per adattare l’ambiente alle proprie esigenze.
Per finire, negli ultimi decenni, cioè da quando nella nostra quotidianità sono entrati tutti quegli oggetti provenienti dal mercato dell’elettronica e del digitale, con l’identificarsi con gli oggetti stessi. Ma la tecnologia non è lo smartphone o la App. La tecnologia è la spiegazione di una abilità.
E lo smartphone e le App sono il frutto delle nostre abilità.

Certo, molti oggetti ci facilitano la vita, altri addirittura ce la salvano. Ma tra gli uni e gli altri esistono molti esempi di dispositivi inutili e perfino disutili e pericolosi.
E più passi facciamo verso un mondo sempre più complesso e connesso meno facile sarà distinguere gli uni dagli altri.
Perché? Per la stessa ragione che in pochi anni ci ha portati a vedere senza più meravigliarci le immagini della nascita della vita. Le ecografie, necessarie per mille ragioni, ci hanno però abituati a considerare normale quel che in realtà è sempre un’esperienza unica, banalizzando quel che banale non è. Altrettanto abbiamo fatto con la possibilità di parlare con chiunque nel mondo, di comprare da qualsiasi venditore qualunque prodotto, di sapere cosa succede in un dato momento ovunque la nostra curiosità ci voglia spingere, di ascoltare libri letti da qualcun altro, di contare i passi, le falcate, i gradini sulle strade che percorriamo. Non c’è nulla di male in questo, inizia a esservene nel momento in cui capita di accorgerci che a quelle persone che abbiamo scelto nella dimensione virtuale non daremo mai spazio tra gli amici reali, o che quell’indumento che ci siamo fatti spedire dall’altro capo del mondo resterà sepolto in qualche cassetto o finirà direttamente tra i rifiuti. Cioè quando capiamo di avere impiegato tempo, energie, denaro quindi risorse, senza uno scopo e per di più inquinando. Cioè compromettendo il futuro di tutti.

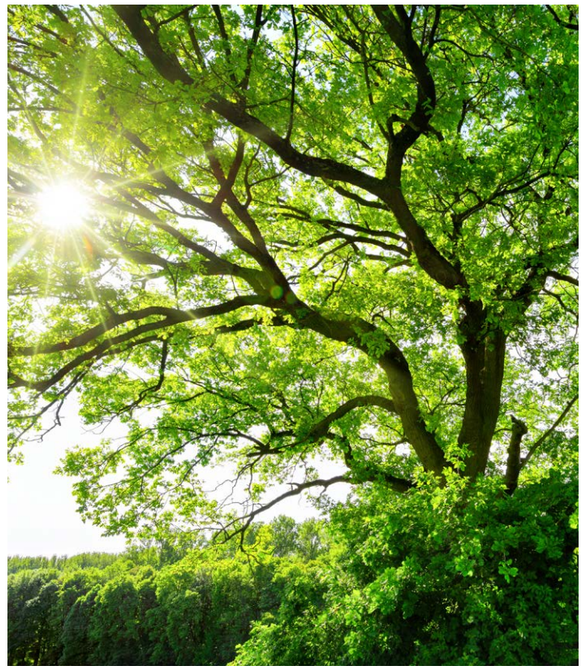
**La posizione in cui ci troviamo attualmente è davanti a un’immensa vetrata aperta su un oceano di potenzialità affascinati perché teoricamente promettono di rendere la nostra vita migliore. Ma cosa differenzia una promessa che resta tale da una che invece viene mantenuta?
La risposta siamo noi. Siamo noi i responsabili dei risultati.
La storia ci insegna che gli effetti di un dispositivo dipendono dall’uso che ne facciamo.**

Per fare un esempio, nel ventesimo secolo i simboli della Rivoluzione industriale, treni, radio, televisione, automobili, elettricità, furono sfruttati in alcuni casi per instaurare e rafforzare regimi o dittature, ma sono anche diventati i fondamenti infrastrutturali delle democrazie liberali.
Le stesse radio e televisione, in alcuni casi sono servite a fare il lavaggio del cervello ad alcune popolazione mentre in altri ad aprire le menti a una pluralità di notizie e opinioni.
**Non sono stati certo questi dispositivi a essere responsabili dello scopo per il quale sono stati usati.
È sempre l’uomo che determina lo scopo.**

Anche Internet e le tecnologie digitali più moderne, si possono impiegare per aiutare le persone che si trovano a grandi distanze a connettersi non solo tecnicamente, ma anche mentalmente, favorendo l’incontro e la comprensione fra culture diverse. Ma possono favorire anche la disinformazione, la manipolazione, diventando un potentissimo veicolo di propaganda e odio verso il diverso. Cosa che sta accadendo sempre più frequentemente.

Lo strumento, quindi, non è di per sé né il problema, né la soluzione. La questione cruciale è il suo rapporto con noi, la nostra capacità di comprendere limiti e potenzialità dell’innovazione che introduciamo nelle nostre vite. Dobbiamo sempre valutare se oltre a procurare crescita industriale che certamente può migliorare il modo di lavorare, produrre, spostarsi, vivere; al tempo stesso non abbiano anche conseguenze che aggravino i livelli di inquinamento e accrescano la produzione di rifiuti di ogni genere.

Per questo sta a noi esseri umani ricominciare a porre le domande giuste. Sta nell’ordine naturale della nostra tecnologia la capacità di formulare domande.
Siamo noi la specie che si pone interrogativi esistenziali, che indaga il senso delle cose, dell’esistenza, che legge i segnali e intercetta quelli che portano al futuro.
Non sono di certo le macchine. C’è da domandarsi, allora, se sprecando il nostro tempo e la nostra dotazione tecnologica perseguendo futilità che sono oltretutto altamente inquinanti, non sottovalutiamo la nostra responsabilità individuale nei confronti del destino di tutta l’umanità. Impiegandolo per ritrovare la consapevolezza del nostro ruolo nel mondo potremmo tornare a riconoscerci abitanti della Terra recuperando così l’essenza della nostra specie.



Rispettare la Terra è la più alta forma di rispetto verso noi stessi.

Despar Veggie: bontà 100% vegetale, da oggi certificata V-Label

La certificazione V-Label è sinonimo di **sicurezza, affidabilità e trasparenza** ottenute attraverso controlli accurati e responsabili. Da oggi Despar Veggie ha guadagnato questa importante certificazione patrocinata dall'Associazione Vegetariana Italiana per **36 prodotti, di cui 23 biologici**.

Visita **desparitalia.it**

Il valore della scelta

DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR

Hai mai sentito parlare di **"Obiettivo Benessere"**? Forse lo ricordi perché ne abbiamo parlato negli scorsi numeri di Di Vita magazine. Si tratta di un **progetto che Despar ha attivato nel 2018** insieme a **Università di Parma** per analizzare e, dove necessario, rivedere le ricette di oltre 300 prodotti a marchio secondo le indicazioni del Ministero della Salute.
Un progetto oggi più che mai importante perché **mette al centro il benessere delle persone**, tema da sempre importante per Despar. Benessere che passa dalle scelte alimentari di ognuno, che influiscono non solo sul proprio stato di salute ma anche sull'**ambiente**, proprio come raccontano in queste pagine i nutrizionisti che hanno collaborato al progetto di Despar, la Dott.ssa Daniela Martini e il Dott. Daniele Del Rio.

Diete sostenibili: per il bene dell'uomo e dell'ambiente

Testi **Daniela Martini**, Dipartimento di Scienze per gli Alimenti, la Nutrizione e l'Ambiente - Università degli Studi di Milano e **Daniele Del Rio** Dipartimento di Scienze degli Alimenti e del Farmaco Università di Parma

L'**alimentazione** gioca un ruolo fondamentale non solo sulla nostra **salute**, ma anche su quella dell'**ambiente** in cui viviamo.Ad esempio, l'attuale produzione alimentare, che occupa buona parte dei suoli, è responsabile di un quarto di tutte le emissioni di gas serra, della perdita della biodiversità e dell'esaurimento delle risorse idriche. Se, quindi, da un lato la nostra alimentazione deve avere come scopo quello di garantire l'apporto adeguato di energia e nutrienti, dall'altro è fondamentale che le nostre scelte alimentari abbiano l'impatto ambientale più basso possibile.

Ognuno di noi nella vita di tutti i giorni può fare molto per contenere l'impatto ambientale. Come? Attraverso l'alimentazione e attraverso una dieta che possa definirsi sostenibile. Cosa significhi questo termine ce lo dice la FAO, Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura.

> ***"La FAO definisce le diete sostenibili come "diete a basso impatto ambientale che contribuiscono alla sicurezza alimentare e nutrizionale nonché a una vita sana per le generazioni presenti e future. Le diete sostenibili concorrono alla protezione e al rispetto della biodiversità e degli ecosistemi, sono accettabili culturalmente, economicamente eque e accessibili, adeguate, sicure e sane sotto il profilo nutrizionale e, contemporaneamente, ottimizzano le risorse naturali e umane".***

Un primo passo in questa direzione possiamo compierlo adottando un'**alimentazione ricca di alimenti vegetali di stagione** (frutta e verdura), ma anche di cereali integrali e di legumi, senza per questo escludere, ma facendone un consumo moderato, gli alimenti di origine animale (carne e formaggi), altrettanto importanti per contribuire a evitare carenze di nutrienti preziosi tra cui anche alcune vitamine come la vitamina B12 che è presente quasi esclusivamente negli alimenti di origine animale. Frutta e verdura di stagione, oltre a essere spesso più buone in termini di gusto e anche meno costose, rappresentano una buona scelta anche da un punto di vista ambientale e, se locali, possono contribuire anche alla cosiddetta sostenibilità sociale, perché il loro acquisto può costituire una forma di sostegno per gli agricoltori del territorio e contribuire all'aumento dei posti di lavoro.

Dalla scelta degli alimenti da acquistare a quella del **metodo di cottura in cucina**. Anche questo tema è prezioso in termini di impatto ambientale: ad esempio, consumare alimenti crudi, o comunque evitare cotture lunghe, consente spesso di preservare il contenuto di alcuni nutrienti, che si possono invece disperdere nell'acqua di cottura, e, al tempo stesso, permette di consumare meno energia.
Seguire un'alimentazione sostenibile passa anche attraverso una riduzione degli **imballaggi**: se è vero, infatti, che un prodotto confezionato è spesso più comodo da acquistare, al contempo porta ad accumulare una grande mole di materiale, tra l'altro non sempre riciclabile, che impatta sull'ambiente. Scegliere **prodotti con meno imballaggi** ed effettuare una corretta **raccolta differenziata** è quindi un comportamento imprescindibile con il quale ognuno può attivamente contribuire alla riduzione dell'impatto ambientale attraverso le scelte alimentari.

Altro elemento chiave in termini di sostenibilità è la **riduzione degli sprechi**: quando si gettano nei rifiuti alimenti freschi, come frutta e verdura, oppure prodotti con data di scadenza ravvicinata, non si sta buttando "semplicemente" quel prodotto, ma si stanno perdendo nutrienti e denaro, e disperdendo suolo, acqua e anidride carbonica utilizzati per produrli invano.
Perché allora non adottare semplici stratagemmi per ridurre questi sprechi a livello casalingo? Per iniziare, ad esempio, scopriamo quanto sia prezioso riutilizzare alimenti avanzati per nuove ricette, sfruttare la propria creatività, ma anche effettuare una buona programmazione della spesa, per evitare scorte eccessive, organizzare bene i prodotti nella tua dispensa, mettendo maggiormente in vista quelli con data di scadenza più vicina.

Molti dei punti elencati finora sono elementi caratterizzanti la dieta mediterranea, le cui caratteristiche sono spesso rappresentate graficamente dalla ormai famosa piramide alimentare. Nonostante la dieta mediterranea rappresenti di per sé un modello salutare e sostenibile che rispetta le tradizioni locali, la cultura e l'ambiente, è sempre meno seguito anche nei Paesi del mediterraneo, a vantaggio di modelli meno salutari e sostenibili. Le motivazioni che possono spiegare questo allontanamento dal modello mediterraneo sono ovviamente diverse e includono sicuramente un cambiamento dello stile di vita, ad esempio con un numero sempre maggiore di pasti consumati fuori casa e un tempo sempre inferiore passato a fare la spesa e a cucinare partendo da alimenti freschi. A questo si somma anche una sempre maggiore disponibilità di alimenti come salumi e dolci, che tradizionalmente venivano consumati con moderazione e in determinate occasioni, ad esempio il pranzo della domenica o specifiche festività, e che oggi consumiamo più frequentemente rispetto alle raccomandazioni.

Un aiuto per tornare a seguire un'alimentazione adeguata e sostenibile può venire anche dal **piatto unico di Harvard** che fornisce tanto semplici quanto preziose indicazioni sulla composizione ideale dei nostri pasti principali, e che ci aiuta a combinare i nostri piatti tenendo a mente l'importanza dell'equilibrio tra i diversi gruppi alimentari e della varietà tra i diversi alimenti a disposizione (ad esempio alternando carne, pesce, formaggi, uova e legumi). Per la sua **composizione prevalentemente vegetale** (50%), questo modello alimentare si rivela una scelta sostenibile dal punto di vista ambientale.

Rimettere al centro un **modello alimentare salutare per l'uomo e al tempo stesso per l'ambiente** è al tempo stesso una sfida ambiziosa e un obiettivo importante per il nostro sistema alimentare: ognuno di noi, nella vita di tutti i giorni, può fare molto con le proprie **scelte**.

Bibliografia FAO and WHO. 2019. Sustainable healthy diets – Guiding principles. Rome. | CREA. Linee Guida per una sana alimentazione 2018.

La cucina che fa bene all'ambiente

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

Anno 2021: sono trascorsi esattamente dieci anni da quando ho iniziato questo magnifico viaggio assieme a voi e al mondo Di Vita. Siamo cresciuti assieme, ci siamo evoluti. Lungo il percorso abbiamo incontrato tante persone, tanti professionisti che ci hanno aiutato a fare chiarezza in mezzo a un marasma di informazioni insegnandoci a "filtrarle al meglio". Abbiamo caricato le nostre valigie di nuovi e sempre freschi concetti, di nuovi strumenti e, strada facendo, abbiamo avuto tante conferme, abbiamo "aggiustato il tiro" su cose che consideravamo dei must, ma che in realtà erano solo abitudini "vecchio stampo", senza fondamenta scientifiche. Abbiamo trascorso molto tempo in cucina, ci siamo allenati a dovere e, finalmente, siamo pronti per fare il cambio di passo! Da cuoco, nutro il desiderio di provare ad accompagnarvi, di essere da supporto anche in questa nuova e doverosa avventura. Sì, perché c'è qualcuno che sta aspettando da tanto, troppo tempo: **madre Terra**.

È giunto il momento di prendersi cura seriamente della nostra casa e l'esperienza, che stiamo purtroppo ancora vivendo, ci ha fatto comprendere che l'"effetto farfalla" esiste veramente: **ognuno di noi può fare la differenza (una differenza positiva!)**, ognuno di noi ha un ruolo, ogni azione non è affatto sterile, ma provoca una serie inattesa di reazioni e non va affatto sottovalutato il fatto che questo accade anche in cucina.
Le reazioni provocate dalle nostre scelte e dalle nostre azioni possono essere, devono essere, il più positive possibile.
È finita l'era in cui pensare o dire "ma se lo faccio solo io non cambia nulla". **Il cibo è in grado di determinare il nostro stato di benessere e determina, di conseguenza, il benessere della casa che ci ospita. Rispettare il cibo significa rispettare la Terra e chi la vive.**
I dati relativi allo spreco alimentare sono ancora allarmanti e, anche per questo, abbiamo deciso di intraprendere assieme a voi una strada che ci possa permettere di arrivare ad un'economia circolare a 360 gradi, che non riguardi solo ed esclusivamente la fase produttiva, o quella distributiva, ma che coinvolga anche la sfera domestica, comprese le nostre cucine attraverso l'ottimizzazione del cibo che acquistiamo.

La sfida che vi sto proponendo si chiama sostenibilità:

"la sostenibilità implica un benessere (ambientale, sociale, economico) costante e preferibilmente crescente e la prospettiva di lasciare alle generazioni future una qualità della vita non inferiore a quella attuale"

(Treccani)

Da dove possiamo iniziare?

Dalla creazione, tutti insieme, di un **manifesto** che raccolga le tante piccole grandi azioni che ogni giorno compiamo in cucina e che a lungo andare possono avere un impatto sul benessere del nostro pianeta.

Io inizierò mettendo nero su bianco i punti principali, a voi chiedo di aiutarmi ad aggiungere altri tasselli che diventeranno nuovi punti del manifesto. Scoprirai che tante delle azioni che hai fatto tue nel tempo viaggiano già in questa direzione visto che ognuno di noi è parte attiva, voglio coinvolgervi nella creazione di quello che sarà il nostro manifesto della sostenibilità.

Il nostro manifesto

1 La materia prima...di tutto
Impariamo a nobilitare al massimo la materia prima: abbandoniamo il concetto di scarti e impariamo, a partire da oggi, a vederli con nuovi occhi. Sfruttiamo ogni parte edibile, riempiamo il meno possibile il bidone dell'umido, viviamo la materia prima al 100%.

2 Di stagione è meglio
Rispettiamo il più possibile i ritmi della natura, accogliamone i doni al momento più opportuno, ascoltiamo la musica, osserviamo i colori e assaporiamo la vita.

3 Piatto unico amico dell'ambiente
Unico come un vero amico. Amico del tuo benessere, amico anche dell'ambiente: per la sua composizione prevalentemente vegetale (50%), il piatto unico è un piatto sostenibile che aiuta a ridurre gli sprechi.

4 Pianificare per non sprecare
Utilizziamo il piano settimanale per organizzare spesa, fare piano, ponderare con dedizione e attenzione il da farsi futuro, considerando l'effetto farfalla.

5 L'arte del risparmio
Pianifichiamo, scegliamo i metodi di cottura meno impattanti, non stracuociamo alimenti che sono ottimi anche meno cotti. Impariamo a conoscere i nostri elettrodomestici e il loro corretto funzionamento. E poi riscopriamo il potere delle nostre mani, per compiere tante azioni per cui ora ci affidiamo a utensili ed elettrodomestici.

Appunta qui le tue idee
e poi inviale a
contatti@casadivita.it

In questo numero partiamo dal primo punto: la materia prima...di tutto.
Imparerai con me a vedere gli ingredienti con occhi diversi: inizieremo
da ciò che solitamente viene scartato, capovolgendo la situazione.
Capiremo che spesso siamo in realtà legati ad abitudini senza fondamento:
dove sta scritto che le foglie dei ravanelli vanno buttate nel bidone dell'umido?

Qui per te ho scelto 3 verdure di stagione: per ognuna ti mostrerò che soddisfazione
si possa provare a non dover buttar via alcuna loro parte. **Provare per credere!**

Caciofi

Foglie attaccate al gambo

Le foglie sono costituite da una parte più tenera e da una casta centrale. Entrambe le parti si possono usare:

- Le coste centrali possono essere gratinate: falle bollire per 25 minuti, scolale e tagliate a pezzettoni. Mettile in una placca da forno, cospargile di Parmigiano Reggiano e qualche foglia di timo. Cuoci in forno fino a doratura leggera.
- Le parti più verdi e morbide possono diventare un ripieno per una torta salata, una volta cotte a vapore e tritate.
- Entrambe le parti, cotte a vapore e frullate con un filo di olio evo, sale, pepe e mandorle, possono dare vita a una crema spalmabile da mangiare con una buona fetta di pane.

Gambo

Siamo abituati a considerarlo come la parte più dura e non edibile. In realtà nasconde un cuore tenerissimo!
Una volta decorticato con un coltellino o con il pela patate puoi:

- Tagliarlo a dadini e usarlo per un risotto.
- Ridurlo in pezzettoni e usarlo assieme ad altre verdure e legumi per un minestrone.
- Farne dei bastoncini da infarinare e friggere.

Foglie esterne

Le foglie esterne del carciofo non si buttano! Contengono, infatti, della polpa, che è solo necessario separare dalla fibra più coriacea.
Ecco qualche idea per utilizzarle:

- Sbollentate o cotte a vapore, diventano un ottimo aperitivo da "graffiare" con i denti accompagnati da un condimento fatta con olio evo, sale, pepe e aceto balsamico.
- Puoi preparare un brodo saporito tagliandole grossolanamente e mettendole in pentola con poca cipolla. Lascia bollire per circa 40 minuti, filtra e passa le foglie al passaverdure.
- Per una tisana: falle bollire e lasciale in infusione per circa un quarto d'ora. Per attenuare un po' il sapore intenso, puoi aggiungere buccia di limone o anice stellato.

Ravanelli

Foglie

Ravanelli in insalata e foglie? Non più nel cestino! Sono, infatti, assolutamente edibili e si prestano a diverse preparazioni:

- Cuocile a vapore e tritale grossolanamente: aggiunte alle tue frittate, ti sorprenderanno per il loro gusto pungente
- Le foglioline più tenere si prestano benissimo per comporre una fresca insalata con qualche goccia di succo di limone, utile a placare il sapore pungente e qualche seme oleaginoso, per garantire la croccantezza.
- Per un pesto originale con cui condire pasta o cereali in chicco: frulla le foglie di una decina di ravanelli con un cucchiaio di noci, 4 cucchiai di Parmigiano Reggiano, un cucchiaio di succo di arancia e 4 cucchiai di olio evo.

Asparagi

Parte legnosa del gambo

In cucina, quasi la metà dell'asparago viene solitamente considerata "scarto", perché troppo legnosa, in realtà puoi utilizzarlo in tutta la sua interezza compresa la parte più legnosa. Ecco qualche spunto per utilizzarla:

- Cuocila a vapore e passala poi al passaverdura: usa la crema ottenuta per insaporire i tuoi risotti.
- Assieme a qualche frutto di stagione per un estratto o un centrifugato dissetante.
- Crea una polvere di asparagi cuocendo le parti più legnose prima a vapore e facendoli poi essiccare in forno a una temperatura di 70/80 °C per circa 3 ore. Una volta essiccate e macinate con poco sale, diventano un insaporitore vero e proprio.

Cipollotti

Foglie

Chi l'ha detto che le parti apicali dei cipollotti non possono essere considerate veri e propri ingredienti? Considerando che circa il 50% viene eliminato, vale proprio la pena trovare qualche soluzione per ottimizzare anche l'utilizzo dei cipollotti in ogni loro parte, anche le foglie:

- Per passati, zuppe e minestroni di verdure, dopo averle lavate, tagliale a fette sottili e usale come si fa con la cipolla o con lo scalogno. Per placare un po' il sapore deciso, se ami sapori più delicati, puoi metterle in ammollo con acqua e aceto di vino per una decina di minuti.
- Stufate e ammorbidite in padella con un filo d'olio e poca acqua, diventano una splendida spalla per frittate veloci e saporite.
- Dopo averle sbollentate per una decina di minuti, raffreddate e tritate grossolanamente, diventano ingrediente protagonista di una stupenda focaccia, basterà aggiungerle direttamente nell'impasto.

RIO mare

Ce n'è per tutti i gusti

RIO MARE
Tonno all'Olio di Oliva
4x80 g

RIO MARE
Tonno all'Olio di Oliva
Filid'Olio
4x65 g

RIO MARE
Tonno all'Olio di Oliva
Pescato a Canna
3x80 g + 1

RIO MARE
Tonno al Natura.e
3x80 g + 1

RIO MARE
Filetti di Tonno
all'Olio di Oliva
180 g

RIO MARE
Tonno Leggero
4x60 g

RIO MARE
Filetto di Salmone
Grigliato gusti vari ,
125 g

RIO MARE
Filetti di Sgombro
Grigliati gusti vari,
120 g

RIO MARE
Filetto di Salmone
gusti vari
150 g

Rio Mare. Qualità Responsabile dal mare alla tua tavola. Scopri l'impegno di Rio Mare su www.qualitaresponsabile.it

Emanuela: la sua storia, il suo esempio, il suo incontro con Di Vita

Da sempre noi di Di Vita amiamo le persone che hanno una storia da accontare, quelle che attraverso la propria esperienza e la propria testimonianza possono diventare un esempio o anche solo donare uno stimolo agli altri.

Sulla nostra strada abbiamo incontrato **Emanuela Caorsi**, molto nota nel web come influencer e autrice del libro “Riparto da me” (Gribaudo Editore), per noi una vera scoperta, tanto da volerla come compagna di viaggio per il nostro Di Vita nel 2021: siamo sicuri che porterà un importante contributo.
Qui si racconta e nelle prossime pagine propone a tutti i lettori le sue ricette pensate per una giornata (dalla colazione alla cena).

Da pag.20 a pag.27 le ricette di Emanuela per la tua giornata

Nonostante abbia raccontato la mia storia centinaia di volte, ogni volta che lo faccio mi emoziono.
Mi emoziona rivivere i momenti di profondo smarrimento, mi emoziona riassaporare la **rinascita** e rivivere l’**intenso cambiamento** che è avvenuto in me negli ultimi anni.
Tutto è iniziato a causa di una salute da sempre un po’ vacillante fino al tracollo, nel 2010, con la diagnosi di celiachia, dopo mesi passati a star male senza capirne il motivo.
Sentirti dire dall’oggi al domani che non puoi più mangiare tutto quello che avevi amato fino a quel momento è stato un colpo basso. A maggior ragione per me che avevo 24 anni, che conoscevo benissimo i sapori di tutte quelle cose buonissime che non avrei mai più potuto assaggiare. **Un iniziale sconforto ha dato spazio alla voglia di rivincita**: io volevo continuare a mangiare cose buone e, così, quello che fino ad allora era solo un passatempo, si trasforma nella **passione più grande della mia vita: la cucina**.
In tutto questo mi ero appena laureata in Ingegneria e avevo subito iniziato a lavorare in un prestigioso studio come strutturista. Dopo un mese, la prima crisi esistenziale: “Voglio fare la cuoca”.
La mia passione per la cucina era fortissima ma dentro di me sentivo che non era ancora il momento per il colpo di testa.

Mi trasferisco a Sydney per lavoro. Vivevo in una casa meravigliosa a due passi dal mare e progettavo strutture pazzesche, eppure, dentro di me **sentivo che non ero felice**.
Mangiare senza glutine non aveva risolto nessuno dei miei problemi e continuavo a non sentirmi bene. Mi sentivo intossicata. A Sydney scopro il mondo del healthy food: scopro nuovi ingredienti, nuove ricette, nuovi “credo alimentari” fino a quando un giorno, dall’oggi al domani, decido di diventare crudista. Crudista? Sì, ho mangiato solo verdura, frutta, frutta a guscio e semi crudi per otto mesi.
Una follia, lo so. Ma quella follia così estrema mi ha permesso di capire che il cibo può essere davvero la nostra più preziosa medicina. Il cambiamento profondo che inevitabilmente comporta un’alimentazione così estrema mi aveva fatta rinascere: mi sentivo piena di energia, l’intestino funzionava alla grande, le mie occhiaie scomparvero e la mia pelle diventò luminosissima.
Mi sarei dovuta fermare dopo un mese ma, testa di rapa come sono, ho continuato creando più danni che altro. La cosa più importante, però, è che in quel periodo tutto matto io **ho avuto la mia rivelazione, ho capito quale fosse la mia missione**: aiutare le persone a capire quanto fosse importante l’alimentazione e come “semplicemente” scegliendo un alimento piuttosto che un altro avrebbero potuto dire addio a tanti malesseri con cui si erano convinte di dover convivere. Il momento del colpo di testa era arrivato.

Decido di lasciare il mio lavoro da ingegnere, rientro in Italia e condivido le “incredibili” scoperte che avevo fatto. Indipendentemente dal percorso che avevo fatto io, avevo capito che il cibo era molto di più di un conteggio di calorie o di macronutrienti, il cibo era molto di più e per comprendere cosa fosse quel “di più” mi iscrivo alla Canadian School of Natural Nutrition. Volevo portare in Italia l’approccio innovativo e rivoluzionario all’alimentazione che avevo visto e vissuto in Australia ma con delle solide basi. Iniziando a studiare mi resi conto che quel malessere che provavo da tempo era legato a una candida sistemica che mi stava devastando: ciò che mi uccideva più di tutto erano il non digerire più nulla, una fortissima depressione e una sensazione di non essere me stessa, come se qualcuno agisse al mio posto.

Inizia allora una **battaglia lunghissima** fatta di tanto star male da non aver neppure la forza di piangere.
Una battaglia che mi fece diventare di ghiaccio. Una battaglia che, però, lottando con tutta me stessa, anche grazie al prezioso aiuto di un medico, ho vinto. Una battaglia che mi ha permesso di raggiungere una consapevolezza incredibile del mio corpo: **ora so cosa significa stare bene ed essere in equilibrio**.
Questa esperienza mi ha fatto scoprire **un nuovo valore**, quello che cerco di trasmettere ogni giorno: il valore dell’**ascolto del proprio corpo**.
Imparare a capire i messaggi che il nostro corpo ci manda è la chiave per il benessere così come è di fondamentale importanza capire che siamo tutti diversi e che è sacrosanto **seguire ciò che dice il proprio corpo** e non la dieta del momento. Ho capito che **siamo macchine perfette** che, se alimentate con la “benzina” corretta, ci permettono di percorrere strade meravigliose.

Ho, però, anche capito che siamo **macchine con un’anima**. Un’anima fatta di un vissuto e di emozioni. Emozioni che spesso tendiamo a soffocare o ignorare. **Emozioni che devono venire a galla** per trovare quell’**equilibrio** a cui vogliamo aspirare. A Sydney, non appena sono diventata più consapevole del mio corpo grazie all’alimentazione, ho subito capito che del mio cuore conoscevo ben poco se non ciò che mi raccontavo in modo estremamente razionale.
L’idea di esplorare questo mondo a me ignoto mi spinse così a iniziare a praticare yoga.
Sul mat (materassino) scopro le mie fragilità. Scopro di non essere forte come credevo di essere. Praticare mi permette di aprire una fessura nella corazza che avevo creato per proteggermi. Ero pronta ad andare a scavare nel profondo. E così, un giorno per caso, rientrata a Genova, incontro colei che diventerà il mio Angelo Custode, con la quale inizio un percorso di crescita personale che mi permette di lasciar andare emozioni, preconcetti e paure e mi aiuta a tirare fuori la vera me. Imparo così che siamo macchine perfette con un’anima delicata troppo spesso avvolta in una corazza. Un’anima che crede di essere sola e di dovercela fare sempre e solo con le proprie forze. Ma non è così.
Noi non siamo mai soli. Dobbiamo solo iniziare a chiedere aiuto e questo arriverà molto più in fretta di quanto possiamo immaginare.
Un’anima che deve fidarsi e affidarsi non perdendo mai la speranza consapevole che tutto ciò che accade succede per un motivo e che il risultato finale sarà sempre la felicità.

La mia vita e il mio percorso mi hanno permesso di capire quale sia la mia **missione**: aiutare le persone ad **amarsi di più**, a diventare consapevoli della loro **incredibile forza**.
Non mi ergo a guru, voglio solo essere un **esempio**: se una ragazza normale, come sono io, che ne ha passate di tutti i colori, è riuscita a raggiungere la serenità per la quale ha lottato con umiltà per anni, allora tutti ce la possono fare.

In **Di Vita magazine** ho ritrovato **i miei valori**: la voglia di condividere un percorso volto al benessere, la voglia di motivare le persone a prendersi cura di loro stesse, non solo attraverso una sana alimentazione ma invogliandole ad andare oltre, a scavare nel profondo.
Perché, è inutile nasconderlo: prima di essere materia **siamo energia** e la nostra energia è legata sì a ciò che mangiamo, ma anche, e soprattutto, alle **emozioni** che proviamo.

COLAZIONE

2 persone | veloce

Pancakes alla banana con burro di mandorle fatto in casa e fragole

PER I PANCAKES (8 PICCOLI)

1 banana matura (circa 120 g)
1 uovo
70 g di farina di ceci
70 g di farina di riso
2 cucchiaini di lievito per dolci

PER IL BURRO DI MANDORLE

250 g di mandorle non tostate con la pelle

PER LE FRAGOLE

100 g di fragole
1 limone non trattato

PER SERVIRE

Poco miele o sciroppo d'acero (facoltativo)

1. Sbuccia la banana e mettila in un frullatore insieme all'uovo. Frulla fino ad ottenere una crema.

2. Aggiungi le farine e il lievito e frulla nuovamente.

3. Metti sul fuoco una padella antiaderente e quando è calda, versa 1 cucchiaio e mezzo circa di impasto. Fai cuocere per circa 1-2 minuti o fino a quando vedrai comparire delle bolle in superficie, quindi gira il pancake aiutandoti con una spatola e fai cuocere per un altro minuto.

4. Continua allo stesso modo fino a esaurire l'impasto.

5. Lava le fragole e asciugale. Tagliale a fettine o in quattro ed irrorale con un pochino di succo di limone.

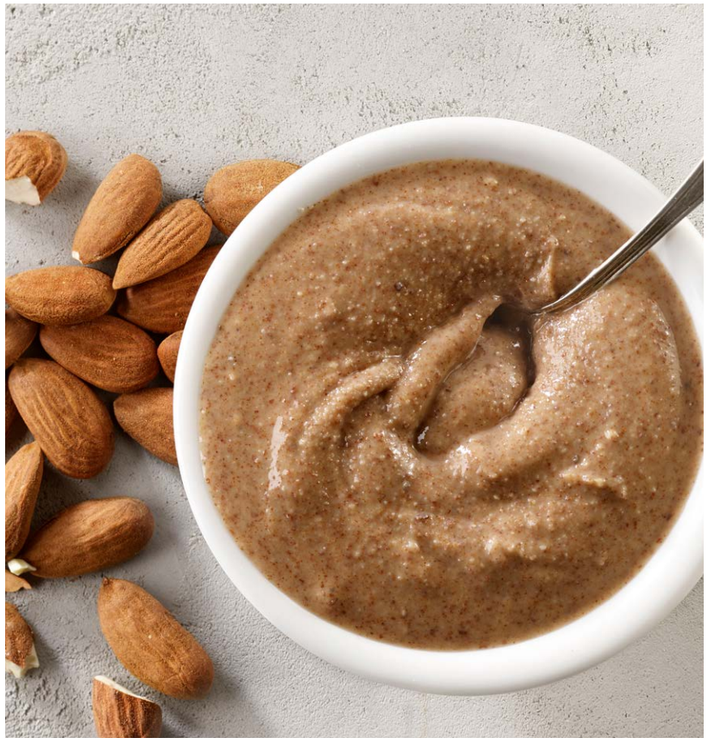
6. Disponi i pancakes sul piatto, versa sopra un po' di burro di mandorle e, se vuoi, poco miele o sciroppo d'acero. Adagia sopra le fragole.

Come preparare il burro di mandorle fatto in casa?

1. Disponi le mandorle su una teglia rivestita con carta da forno e infornale a 160 °C (forno statico) per 30-35 minuti (fai attenzione perché ogni forno è diverso quindi potrebbe volerci anche meno tempo!) o fino a quando vedrai che l'interno delle mandorle è color miele. Toglile dal forno e falle raffreddare.

2. Versa le mandorle in un robot da cucina e frulla fino a ottenere una crema liscia. Ci vorrà un po' di tempo se il robot non è molto potente, ma non demordere: prima otterrai delle briciole, poi diventerà una palla compatta e, infine, le mandorle inizieranno a rilasciare il loro olio e otterrai una crema piuttosto liquida.

3. Nel caso in cui proprio non riuscissi a ottenere una crema, aiutati aggiungendo qualche cucchiaio di olio di cocco precedentemente sciolto in un pentolino. Non usare acqua né oli di semi. Meglio, allora, uno o due cucchiai di olio extravergine di oliva.



Sostituzioni

- Nei pancakes puoi sostituire la farina di riso con farina di farro o altra farina integrale. In questo caso, però, non saranno più senza glutine.
- Nei pancakes puoi sostituire la farina di ceci con farina di castagne, per renderli naturalmente ancora più dolci.

Note

- Per fare il burro di mandorle ci vuole un robot da cucina piuttosto potente (almeno 1000W).
- Per i pancakes puoi usare un frullatore a immersione al posto del frullatore.
- Se non hai una padella antiaderente, ungi la padella con un velo d'olio togliendo l'eccesso con della carta da cucina.

Conservazione

- Se non mangi subito tutti i pancakes, puoi conservarli in frigo oppure riporli in sacchettini per alimenti e conservarli in freezer, avendo l'accortezza di tirarli fuori la sera per la mattina successiva. In entrambi i casi scaldali leggermente in padella prima di mangiarli.

Tips

- Se utilizzi una ricetta diversa da quella di riso (di farro o integrale ad esempio), la ricetta contiene glutine.
- L'aggiunta del burro di mandorle, piuttosto che della composta o solo del miele, fa sì che il carico glicemico complessivo sia basso così da permetterti di essere sazio a lungo senza avere cali di energia o fame.
- Se non utilizzi il burro di mandorle, aggiungere alla tua colazione qualche mandorla, noce o nocciola sortirà lo stesso effetto.

PRANZO

2 persone | veloce

Patate novelle croccanti con asparagi saltati, uova barzotte e dressing allo yogurt e senape

PER IL PIATTO UNICO

200 g di patate novelle
500 g di asparagi
4 uova biologiche
1 spicchio di aglio (facoltativo)
Olio extravergine di oliva q.b.
Sale integrale fino q.b.

PER IL DRESSING

100 g di yogurt di soia o yogurt bianco al naturale
Mezzo cucchiaino di sale marino integrale
1 cucchiaio di succo di limone
1 cucchiaino abbondante di senape (possibilmente senza zucchero)

1. Lava le patate sotto acqua corrente aiutandoti con una spazzolina. Cuocile a vapore fino a quando inserendo i rebbi di una forchetta non opporranno resistenza. Fai, però, attenzione che non si sfaldino completamente.

2. In una padella capiente antiaderente metti 4 cucchiai di olio e, se lo usi, lo spicchio d'aglio in camicia schiacciato così che possa rilasciare i suoi aromi. Quando l'olio è leggermente caldo ma non bollente, aggiungi le patate e schiacciale leggermente con il fondo di un bicchiere per creparne la superficie. Fai cuocere per circa 5 minuti a fuoco medio basso, quindi girale e falle cuocere per altri 5 minuti.

3. Nel frattempo, pulisci gli asparagi privandoli della parte fibrosa. Questo il trucco per essere certo di avere solo la parte tenera: con una mano tieni l'asparago circa a metà e con l'altra la parte più fibrosa, quindi piegalo e l'asparago si romperà esattamente nel punto giusto. Lava gli asparagi e tagliali a tocchetti di 3 centimetri.

4. In una padella antiaderente metti un cucchiaio di olio e, quando è caldo, aggiungi gli asparagi. Falli saltare a fuoco vivo girandoli spesso per 4-5 minuti massimo. Non aggiungere acqua, rimarranno croccanti e di un verde brillante. Tieni al caldo.

5. Prepara le uova immergendole in acqua fredda in un pentolino. Falle cuocere a fuoco moderato per 6 minuti esatti dal momento del bollore. Scolale e passale sotto l'acqua fredda. Sgusciale delicatamente solo pochi istanti prima di servire il piatto.

6. Prepara il dressing unendo tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolando con un cucchiaio.

7. Impiatta: dividi nei due piatti le patate, gli asparagi, le uova tagliate a metà e cospargi con il dressing alla senape.

Opzione vegan

- Sostituisci le uova con dei fagioli cannellini ripassati qualche istante in padella con olio extravergine di oliva, aglio in camicia, un rametto di rosmarino e del pepe nero macinato fresco.

Tips

- Per abbassare l'indice glicemico delle patate puoi prepararle qualche ora prima, schiacciarle con il fondo del bicchiere finché sono ancora calde e farle raffreddare completamente. Dopodiché procedi con la cottura in padella.
- Cosa fare con la parte fibrosa dell'asparago? Dopo aver lavato bene i gambi, cuocili a vapore fino a quando saranno morbidi quindi passali al passaverdura (le fibre così coriacee non sono amiche del nostro intestino, quindi è meglio evitarle!). Metti la crema ottenuta in un pentolino insieme a un cucchiaio di olio e a uno spicchio d'aglio in camicia e del pepe nero macinato fresco. Fai insaporire per due minuti e aggiungila al tuo piatto sotto alle uova.

SPUNTINO

2 persone | veloce

Piadina di lenticchie con caprino e rucola

PER LE PIADINE (2)

100 g di farina di lenticchie rosse (in alternativa farina di ceci)

200 g di acqua naturale

2 cucchiai di olio extravergine di oliva

Un pizzico di sale

PER LA FARCIA

80 g di caprino fresco di capra

2 manciate abbondanti di rucola

5-6 pomodori secchi sott'olio

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola e mescola con una frusta per alcuni secondi fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.

2. Metti una padella antiaderente su fuoco medio e, quando è calda, versa l'impasto. Inclina la padella per far distribuire l'impasto in modo uniforme e lascia cuocere per circa 4 minuti o fino a quando noterai che l'impasto si è solidificato.

3. Aiutandoti con una spatola, alza leggermente i bordi della piadina quindi girala con le mani o aiutandoti con un coperchio o un piatto. Fai cuocere per altri 2 minuti.

4. Togli dal fuoco, spalma il caprino, taglia a fettine i pomodori sott'olio e disponile sul caprino e completa con la rucola.

5. Piegala a metà e gustala subito o portala con te per la tua merenda.

Sostituzioni

- Puoi sostituire la farina di lenticchie con la farina di ceci.
- Puoi omettere i pomodori secchi o sostituirli con olive taggiasche o con la verdura sott'olio che ami di più, possibilmente conservata in olio extravergine di oliva.

Note

- Se non usi i pomodori secchi, condisci leggermente la rucola con olio extravergine di oliva e sale prima di aggiungerla alla piadina.

Opzione vegan

- Sostituisci il caprino con un paté di olive nere o di pomodori secchi, con dell'avocado schiacciato o con un formaggio vegetale.

Tips

- Per rendere la piadina più digeribile, fai riposare l'impasto in frigo per 6 ore o anche tutta la notte.
- I formaggi di capra sono per natura più digeribili, poiché hanno un contenuto di lattosio e caseina minore, e la struttura della caseina è differente rispetto a quella dei latticini ottenuti con latte vaccino.

CENA

2 persone | medio

Polpette di salmone e aneto su crema di piselli, cipollotti e menta, zucchine saltate e riso basmati

PER LE POLPETTE

200 g di filetti di salmone (selvaggio) senza pelle
Un pezzetto di cipolla rossa
Scorza di mezzo limone non trattato
Mezzo cucchiaio di foglie di aneto fresco (facoltativo)
Sale marino integrale q.b.

PER I PISELLI

200 g di piselli freschi sgranati
2 cipollotti
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
5-6 foglioline di menta fresca
Sale integrale q.b.

PER LE ZUCCHINE

4 zucchine
1 spicchio di aglio
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
Sale marino integrale q.b.

PER IL RISO

150 g di riso basmati
Mezzo cucchiaino di sale marino integrale
1 lime o 1 limone non trattato
Olio extravergine di oliva q.b.

1. Prepara il riso: sciacqualo bene e cuocilo seguendo le indicazioni sulla confezione. Tieni da parte.

2. Lava i cipollotti e tagliali a fettine sottili (usa anche la parte verde, mi raccomando, è la parte più buona!). In una casseruola metti l'olio, i cipollotti, i piselli, un pizzico di sale e 120 ml di acqua. Copri con un coperchio, metti la casseruola su fuoco vivo fino a quando l'acqua prenderà il bollore, abbassa la fiamma e lascia cuocere per 10 minuti. Se necessario dopo 5 minuti aggiungi ancora 50-80 ml di acqua. Quando i piselli sono teneri, se c'è ancora tanta acqua, togli il coperchio e fai evaporare l'acqua per 1 o 2 minuti. È importante che rimanga un pochino d'acqua per permetterti di frullare meglio i piselli.

3. Trasferisci i piselli in un tritatutto e frullali grossolanamente (se non ottieni una crema liscissima è anche meglio!). Aggiungi in ultimo la menta tagliata a striscioline e frulla ancora un istante. Tieni da parte.

4. Taglia le zucchine a fettine sottili aiutandoti con una mandolina se ce l'hai. Metti sul fuoco una padella capiente antiaderente con un cucchiaio d'olio e lo spicchio d'aglio in camicia schiacciato. Quando l'olio è caldo, aggiungi le zucchine e fai saltare a fuoco vivo per 4-5 minuti. Abbassa la fiamma e fai cuocere per altri 3 minuti. Non aggiungere acqua! Tieni al caldo.

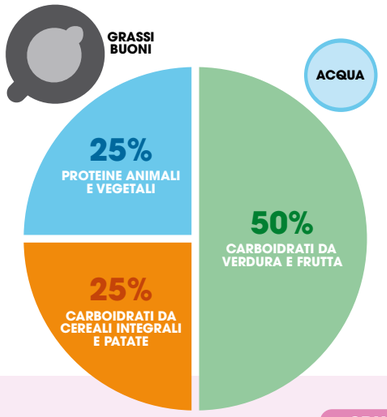
5. Prepara le polpette di salmone tagliando i filetti di salmone a pezzi grossolani e mettendoli in un tritatutto. Trita per alcuni istanti (il salmone deve rimanere a pezzetti e non essere spappolato!). Aggiungi la cipolla tagliata a cubetti piccoli, un pizzico di sale, la scorza di limone e l'aneto. Frulla ancora qualche istante. Preleva un cucchiaio abbondante di impasto e forma una palla tra le mani, poi appiattiscila. Fai così fino a esaurire l'impasto. Puoi scegliere se cuocere le polpette in forno a 160 °C per 10 minuti o in padella antiaderente (senza aggiunta di grassi) 3-4 minuti per lato.

6. Sgrana il riso basmati e disponilo in un piatto, irroralo con un cucchiaio di olio. Aggiungi la scorza del lime e il suo succo. Mescola.

7. Impiatta: dividi tra i due piatti il riso basmati e le zucchine e nel quarto rimanente dividi la crema di piselli, adagiando sopra le polpette di salmone.

Tips

- Far raffreddare il riso basmati fa sì che l'indice glicemico diminuisca.
- Aggiungere succo di lime o di limone aiuta a migliorare la digestione e renderà i tuoi piatti più freschi e piacevoli.



Il piano settimanale

Un'autentica manna dal cielo per aiutarti nella **gestione dei pasti**. Pensaci bene: quante volte ti ritrovi a essere così di fretta da non avere nemmeno il tempo di pensare a cosa preparare per il pranzo o per la cena? E spesso, in questi casi, ricorri alla soluzione più immediata che non ti permette di valutare bene se il tuo pasto contiene tutti i nutrienti che il tuo corpo ti chiede, nelle proporzioni corrette.

Qui trovi un piano pensato per organizzare i pasti della settimana **in modo vario e per ottimizzare energie e tempo**. Il nostro caro amico piatto unico ti aiuterà ad assumere i cibi nelle corrette proporzioni. L'ordine è indicativo. Le frequenze indicate per gli alimenti del pranzo e della cena possono essere interscambiabili.

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA
LUN	Salato		Verdura di stagione Legumi Avena		Verdura di stagione Carne bianca Riso rosso
MAR	Salato		Verdura di stagione Carne rossa Pasta integrale		Verdura di stagione Legumi Grano saraceno
MER	Dolce		Verdura di stagione Uova Orzo		Verdura di stagione Pesce azzurro Miglio
GIO	Salato		Verdura di stagione Formaggio fresco Avena		Verdura di stagione Legumi Quinoa
VEN	Dolce		Verdura di stagione Carne bianca Avena		Verdura di stagione Pesce azzurro Orzo
SAB	Salato		Verdura di stagione Pesce o molluschi Patate		Verdura di stagione Legumi Farro
DOM	Dolce		Verdura di stagione Legumi Riso integrale		Verdura di stagione Formaggio fresco o stagionato Pane integrale

COLAZIONE

Anche a colazione cerca di il più possibile utilizzare lo schema del piatto unico: per la tua colazione dolce o salata scegli tra i cibi fonti di macronutrienti che trovi qui

- **Carboidrati da verdura e frutta:** estratto o centrifugato, frutta fresca di stagione
- **Proteine:** uova intere o albumi, farine di legumi, kefir bianco, yogurt (bianco, greco o vegetale), latte, bevanda vegetale di soia, ricotta
- **Carboidrati da cereali:** fiocchi di avena, pane integrale
- **Grassi:** frutta secca, semi oleosi

PRANZO **CENA**

A pranzo e a cena utilizza lo schema del piatto unico per rispettare le giuste proporzioni tra i macronutrienti.

Scegli su **casadivita.it** le ricette per riempire il tuo piano settimanale

SPUNTINO

A metà mattina e a metà pomeriggio prevedi uno spuntino per non arrivare troppo affamato al pasto principale. Una manciata di frutta secca (es: mandorle, noci) o un frutto di stagione sono la scelta ideale.

ECCEZIONI

In questo piano manca la pizza o il dolce? Non significa che devi privartene! Al contrario, scegli 2 momenti a settimana in cui concederti con gusto e senza sensi di colpa la tua eccezione preferita!

Fonte Linee Guida per una sana alimentazione italiane – Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione.

La lista della spesa

Ora che il tuo piano settimanale è pronto, annota per iscritto la lista della spesa **prima di andare al supermercato**: eviterai di ritrovarti a vagare tra le corsie con le idee confuse, finendo per mettere dentro cose che magari non ti servono davvero.

Attenzione: questa lista della spesa contiene **frutta, verdura e pesce di stagione**! La scelta migliore per mettere nel piatto il massimo del gusto e per rispettare i tempi della natura.

Noi ti abbiamo dato un'idea di alimenti che possono servirti, ma sfogliando tra le pagine di Di Vita o puoi scoprirne molti altri che incontrano il tuo gusto.

CARBOIDRATI
da verdura e frutta

- ☐ asparagi
- ☐ carciofi
- ☐ ravanelli
- ☐ spinaci
- ☐ fiori di zucca
- ☐ bieta
- ☐ carote
- ☐ cicoria
- ☐ cipolle
- ☐ cipollotti
- ☐ lattuga
- ☐ rucola
- ☐ fragole
- ☐ limoni
- ☐ kiwi
- ☐ ciliegie
- ☐ banane

CARBOIDRATI
da cereali integrali o patate

- ☐ pasta integrale
- ☐ riso integrale
- ☐ riso rosso
- ☐ riso Venere
- ☐ cereali (es: avena, farro, orzo, grano saraceno)
- ☐ patate
- ☐ pane integrale
- ☐ farina integrale

PROTEINE
animali e vegetali

- ☐ uova
- ☐ carne bianca (es: pollo, tacchino)
- ☐ carne rossa (es: manzo, vitello)
- ☐ pesce (es: seppie, gallinella, branzino)
- ☐ pesce azzurro (es: sgombro, alici)
- ☐ piselli freschi
- ☐ legumi secchi (es: ceci, lenticchie, fagioli)
- ☐ farina di legumi (es: lenticchie, ceci)
- ☐ formaggio di capra
- ☐ yogurt di soia o naturale

GRASSI BUONI

- ☐ olio evo
- ☐ frutta secca (es: noci, mandorle, anacardi)
- ☐ semi oleosi (es: semi di zucca, semi di sesamo, semi di girasole)

ALTRO

- ☐ erbe aromatiche (es: menta, rosmarino, aneto)
- ☐ spezie (es: curry, cannella, cardamomo)
- ☐ bevanda vegetale (es: soia, riso, avena)
- ☐ sott'oli (es: pomodori secchi)

Piccoli trucchi per una perfetta organizzazione

- **Prenditi per tempo**

  Non rimandare a domani quello che puoi fare oggi! Portarsi avanti con la preparazione dei cibi che lo permettono, sfruttando magari i momenti più liberi della settimana, ti permette di vivere con meno stress e frenesia il momento della cucina. Prova solo a immaginare quanto bello sarebbe tornare a casa e trovare la verdura già sbucciata e tagliata da utilizzare per preparare una frittata...

- **Porzioni multiple, diverse ricette**

  Cucinare le verdure, i legumi o i cereali integrali richiede parecchio tempo? Noi abbiamo la soluzione per te: cucinane più porzioni (non quindi solo quella che consumerai per il tuo pasto), conserva in frigo la quantità che avanza e utilizzala il giorno dopo per dar vita a ricette diverse. Su **casadivita.it** sono tante le ricette che ti insegnano come farlo.

- **Conserva in freezer o in abbattitore**

  Alcune preparazioni si prestano a essere preparate in anticipo e poi congelate o abbattute, così da poterle utilizzare al bisogno quando si ha meno tempo da dedicare alla cucina.

Speciale pranzo di primavera

Antipasto

Crema di carote e curry, con orzo e verdure verdi

Secondo

Calamari ripieni di ricotta e olive, crema di lattuga allo zenzero

Primi

Paccheri con spinacini, salsiccia e ricotta affumicata

Gnocchi alla curcuma, asparagi, fave, pecorino e fiori di zucca

Dessert

Torta di fragole, pistacchi al profumo di lime

Rotolo al limone

DESPAR PREMIUM

Rendi unico il tuo menù con gli ingredienti più buoni

Burro di centrifuga
da panne fresche italiane

Farina tipo 1
Macinata a pietra

Confettura extra di fragola 70%
solo fragole italiane

Olio extra vergine di oliva
100% italiano

Olive taggiasche denocciolate
in olio extra vergine di oliva

Paccheri
100% grano italiano

ANTIPASTO

4 persone | veloce

Crema di carote e curry, con orzo e verdure verdi

INGREDIENTI

250 g di orzo perlato
8 carote
150 g di spinaci
150 g di fagiolini
4 asparagi verdi
4 coste di sedano bianco
4 coste di sedano verde
2 zucchine
1 scalogno
1 patata di media grandezza
2 cucchiai di succo di limone
1 spicchio di aglio in camicia
Curry q.b.
Olio extravergine di oliva q.b.
Sale e pepe nero q.b.

1. Pela le carote e tagliale a rondelle. In una pentola riunisci un cucchiaio d'olio, lo scalogno a julienne, la patata a cubetti e le carote. Tosta per circa 10 minuti, poi aggiungi il brodo vegetale e cuoci fino ad arrivare a una consistenza morbida. A questo punto frulla aggiustando il gusto con sale, curry e succo di limone.

2. Nel frattempo, sciacqua l'orzo sotto acqua corrente e cuocilo come da indicazioni riportate sulla confezione.

3. A parte lava e monda le verdure rimanenti e tagliale a rondelle, poi saltale una alla volta. Riuniscile, regolando di sale e pepe, e aggiungi per ultimi anche gli spinaci cotti al vapore. Salta il tutto in una padella con un filo d'olio e uno spicchio d'aglio insieme all'orzo cotto.

4. Per servire ti consiglio di utilizzare due ciotole diverse dove mettere le preparazioni.

PRIMO

4 persone | veloce

Paccheri con spinacini, salsiccia e ricotta affumicata

INGREDIENTI

360 g di paccheri
250 g di crema di spinaci
2 salsicce
1 cipolla gialla
Peperoncino in polvere q.b.
Aglio
1 noce di burro da centrifuga
Ricotta affumicata q.b.
Spinacino fresco q.b. per l'impiattamento
Olio extravergine di oliva q.b.
Pepe nero in grani q.b.

PER LA CREMA DI SPINACI

200 g di spinaci freschi
50 g di ricotta vaccina
1 cucchiaio di Parmigiano
Sale e pepe nero q.b.

1. Metti a bollire una pentola di acqua salata per la pasta.

2. Prepara la crema di spinaci: sbollenta gli spinaci, dopo averli mondati e lavati, poi scolali e raffreddali in acqua e ghiaccio. Frullali in un mixer alla massima velocità con olio, Parmigiano e ricotta, sale e pepe nero.

3. In una padella trita la cipolla finemente, aggiungere poco l'olio, il peperoncino a piacere e lo spicchio d'aglio (da lasciare fino a rosolatura). Aggiungi la salsiccia ridotta in pezzi, rosola per qualche minuto.

4. Nel frattempo, scola la pasta e iniziare a mantecarla nella padella con la salsiccia. Aggiungi il burro e la crema di spinaci.

5. Impiattare i paccheri, grattugia sopra la ricotta affumicata e il pepe nero in grani e decora con qualche foglia di spinacino.

PRIMO

4 persone | medio

Gnocchi alla curcuma, asparagi, fave, pecorino e fiori di zucca

PER GLI GNOCCHI (500g)

500 g di patate lessate
130 g di farina
40 g di amido di mais
25 g di Parmigiano Reggiano
8 g di curcuma
4 g di curry

PER IL CONDIMENTO

4 asparagi bianchi
4 asparagi verdi
1 cucchiaio di cipolla gialla tritata
100 g di fave fresche sgusciate
Scaglie di pecorino romano e toscano
6 fiori di zucca
Erba cipollina fresca q.b.
25 g di burro da centrifuga
Sale e pepe nero q.b.

1. Con uno schiacciapatate riduci in purea le patate e poi impastale con tutti gli ingredienti previsti per gli gnocchi. Lascia riposare per mezz'ora l'impasto una volta formato, e poi fate i classici gnocchi.

2. Monda e lava asparagi e fave. Tagliare i primi a rondelle e le seconde a metà, salta entrambi in padella con il burro e la cipolla.

3. Metti a bollire una pentola d'acqua, al bollore versa gli gnocchi: quando verranno a galla, scolali e uniscili nella padella con gli asparagi e le fave, saltali insieme.

4. Servi su un piatto da portata decorando il piatto con le scaglie di pecorino, l'erba cipollina e i fiori di zucca crudi tagliati a julienne. Per finire grattugia del pepe.

SECONDO

4 persone | medio

Calamari ripieni di ricotta e olive, crema di lattuga allo zenzero

INGREDIENTI

12 calamari verdi
500 g di ricotta vaccina
50 g di tuorlo d'uovo
1 limone
80 g di olive taggiasche
50 g di Parmigiano Reggiano
1 peperoncino fresco
50 g di erba cipollina
1 cespo di lattuga romana + 4 foglie intere per l'impiattamento
40 g di zenzero fresco
Olio extravergine di oliva q.b.
80 g di mascarpone o formaggio spalmabile
Pepe nero in grani q.b.
Sale

1. Pulisci i calamari, conservando le ali e le teste (una servirà anche per l'impiattamento). Cuocile in una padella antiaderente con olio, sale e peperoncino.

2. A parte amalgama la ricotta, con il tuorlo, il Parmigiano, le olive taggiasche, la buccia di limone e le parti tritate del calamaro. Per ultimo aggiungi l'erba cipollina.

3. Metti il composto in una sac a poche e farcisci per 3/4 i calamari, precedentemente sbollentati per 2 minuti, chiudi con uno stecchino e cuoci in forno per 4/5 minuti.

4. Sbollenta la lattuga in acqua bollente salata, poi raffreddala in acqua e ghiaccio, frullala con olio, mascarpone, peperoncino, zenzero grattugiato e aggiungi dell'acqua fino a ottenere una consistenza liscia. Aggiusta di sale.

5. In un piatto fondo versa la crema di lattuga, adagia sopra due calamari e versa qualche goccia d'olio. Finisci con le olive intere e una foglia tagliata a metà di lattuga romana.

DOLCE

4 persone | medio

Torta di fragole, pistacchi al profumo di lime

PER UNA TORTA (Ø 24cm)

125 g di farina per frolla

100 g di burro da centrifuga

100 g di zucchero

90 g di uova intere
+ 25 g di tuorlo d'uovo

50 g di pistacchi al naturale sgusciati

5 g di lievito per dolci

Mezzo baccello di vaniglia

125 g di fragole

Buccia di mezzo lime non trattato

Zucchero a velo per decorare (facoltativo)

Composta di fragole q.b.

1. Trita i pistacchi nel mixer fino a ottenere una farina sottile.

2. In una planetaria o con le fruste elettriche monta il burro, lo zucchero, poi aggiungi i semi del baccello vaniglia e la buccia di lime, finché il composto risulterà ben montato.

3. A questo punto aggiungi le uova (intere e tuorli) a filo, la farina per frolla e quella di pistacchi, il lievito e continua a impastare (nella planetaria o con le fruste) per circa 1 minuto.

4. Imburra la tortiera e versa dentro il composto aiutandoti con una sac a poche.

5. Adagia a cerchio le fragole tagliate a rondelle sopra al composto. Cuoci in forno statico a 160 °C per 25/30 minuti

6. Lascia raffreddare, togli dallo stampo e servi con la composta di fragole.

DOLCE

medio

Rotolo al limone

PER 1 ROTOLO

125 g di uova intere
50 g di tuorli d'uovo
90 g di zucchero
5 di g di buccia di limone non trattato
Mezzo baccello di vaniglia
75 g di albume d'uovo
30 g di zucchero
75 g di farina
Zucchero a velo q.b.

PER LA CREMA AL LIMONE

250 g di latte
125 g di panna
25 g di succo di limone
Mezzo baccello di vaniglia
1 pezzo di buccia di limone
60 g di zucchero
85 g di tuorlo d'uovo
15 g di amido di mais
12 g di amido di riso
Un pizzico di sale

1. Per l'impasto del rotolo in una planetaria o con l'aiuto delle fruste monta le uova intere e lo zucchero, finché l'impasto non risulta ben montato e denso. A questo punto monta i 75 g di albumi con i 30 g di zucchero fino a renderli densi e ben spumosi.

2. Amalgama al primo impasto agli albumi alternati alla farina. Una volta che il composto sarà omogeneo, versa su una teglia liscia e cuoci in forno per circa 7-10 minuti in forno statico a 200 °C.

3. Per la crema al limone, scalda panna, latte e limone, poi aggiungili all'impasto di tuorli, zucchero e amido. Porta a cottura finché la crema non risulta densa, a questo punto aggiungi la buccia di limone, rendi omogenea la crema e mettila in frigo a raffreddare.

4. Una volta raffreddata la crema, spalmala sul rotolo di pan di Spagna e arrotolalo, spolveralo di zucchero a velo e servilo.

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

Ma stai giocando?!

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

Qualcuno lo definisce un'illusione cosciente, e forse non c'è spiegazione migliore per capirlo a fondo e comprenderne l'importanza. È un territorio che resta indefinito, dove il vero e il falso si confondono; è l'**esserci e non esserci nel medesimo tempo**; signori e signore, in una parola sola **è il gioco, e nessuno può farne davvero a meno**.

Nel mio lavoro di pedagogista, quando un adulto mi dice che non gioca più, io non gli credo. Probabilmente ritiene che sia una cosa di cui vergognarsi un po', un'attività da bambini, poco seria a una certa età. Un pensiero molto diffuso, in realtà, tanto che esistono a riguardo numerosi modi di dire sminuenti: "qui non stiamo giocando", "smettila di giocare e comportati bene", "non prendertela, è un gioco".

Eppure, il gioco è una nostra componente vitale. Una parte di noi che sviluppiamo forse ancor prima di nascere (si dice addirittura che il feto giochi con il cordone ombelicale e che i gemelli, immersi nel liquido amniotico, compiano gesti "inutili" l'uno con l'altro), che coltiviamo con l'esperienza, che spinge a conoscere, a rischiare ciò che è nuovo, e che ci dà contentezza. In ogni fase della crescita, correndo dietro a un pallone ma anche ballando, facendo teatro e arte, leggendo un libro...**il gioco ruba il tempo alla vita ordinaria e ce la restituisce più leggera**.

Nell'infanzia, non serve un pedagogista a spiegare che un bambino che non gioca ha qualcosa che non va. L'attività ludica è, difatti, **fondamentale per lo sviluppo globale dei piccoli**, poiché, nascosto dentro il piacere, il gioco diventa il motore che li aiuta a continuare le loro esplorazioni, esperienze e conoscenze, oltre le possibili frustrazioni. Per gioco il bambino si muove e si appropria dello spazio, per gioco tenta le prime parole e sorride nella conquista delle prime sillabe.

A noi adulti, dunque, il fondamentale compito di curare consapevolmente la dimensione di gioco, accrescendo e accompagnando le occasioni ludiche dei più piccoli. Per farlo, proviamo a partire da qui:

1. METTIAMOCI A TERRA
Un gioco che ben si presta sono, ad esempio, le costruzioni: senza incastri e possibilmente di legno, aiutano a coordinare il pensiero con la mano, a trovare soluzioni (l'equilibrio), a catalogare e trovare le serialità e le funzioni. Come genitori e educatori godiamoci (giochiamoci) la visione della motricità fine delle mani del bambino, e del muoversi con il corpo attorno al costruire.

2. METTIAMO A DISPOSIZIONE MATERIALI PER COSTRUIRE LUOGHI NASCOSTI (coperte da stendere sui tavoli, scatoloni giganti, tende), per poter garantire l'avventura, la magia di stare "dentro" una storia da confrontare con la realtà che sta fuori. Mettiamoci a disposizione per costruire insieme questi luoghi "altri".

3. GIOCHIAMO A RACCONTARE E A RACCONTARCI
Il tempo di narrare o chiedere alcune cose è anch'esso tempo di gioco. È un modo di conoscersi piacevolmente, svelati o velati dal gioco (chi può dire, infatti, se uno mente?). Giocare a Cinque di... può aiutarci in questo, adattando gli elenchi all'età del bambino ma sempre accoglienti e curiosi di cosa ci chiederà lui.

Il pedagogista consiglia

Cinque di ... è un gioco da fare in compagnia, tra conoscenti e non, per divertirsi raccontando anche un po' di se stessi.

1.
Ogni partecipante compila tre carte che chiedono di elencare cinque parole relative a una categoria riguardante la propria vita: "Elenca cinque viaggi che ricordi con piacere, cinque attori/attrici di cui ti sei innamorato/a, cinque film che vorresti rivedere (o che non vorrai mai più vedere), cinque cibi che ti piacciono (oppure no), ecc.".

2.
Una volta formate le carte, si costruisce un mazzo che verrà affidato a turno a tutti i giocatori. Il giocatore che ha il mazzo estrae una carta e la legge ad alta voce.

3.
Ognuno scrive, quindi, su un foglietto il proprio elenco personale e lo consegna nascosto al mazziere. Avuti tutti gli elenchi, il mazziere, senza dare indicazioni, li legge e tutti esprimono su un nuovo foglio un pronostico su a chi appartengono. Chi ha associato correttamente il maggior numero di elenchi e persone, ha vinto la manche. Se nessuno ha più voglia di raccontare, si cambia mazziere e si continua.

Meno zucchero, più spazio al tuo benessere

-105 tonnellate di zucchero**

Insieme ai nutrizionisti dell'Università di Parma **diamo valore al tuo benessere**: abbiamo rivisto la ricetta di oltre **25 bevande firmate Despar** secondo gli **Obiettivi del Ministero della Salute***. Così facendo, riduciamo l'utilizzo di zucchero di 105 tonnellate e scegliamo di farti stare bene, ogni giorno.

OBIETTIVO BENESSERE DESPAR

www.obiettivobenessere.it

* Obiettivi condivisi per il miglioramento delle caratteristiche nutrizionali dei prodotti alimentari con particolare attenzione alla popolazione infantile (3-12 anni), 2015

** Quantità di zucchero ridotta sulla base dei volumi venduti nell'anno 2019.

Il valore della scelta

DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR

Evoluzione personale

Mindful Eating: cos'è e cosa può fare per te

Testi **Tatiana Berlaffa**, professional coach specializzata in mindfulness

Quante volte al giorno pensi al cibo? Si dice che ognuno di noi abbia circa 200 pensieri al giorno relativi al cibo (forse di più). Ma non è la quantità di pensieri che rivolgiamo al cibo il problema. È il **tipo di pensieri** che facciamo su di esso a rivelare che, spesso, il nostro rapporto con il cibo non è sereno ed equilibrato come potrebbe.

Quanto sarebbe bello avere una relazione positiva con il cibo grazie alla quale riscoprire un senso di apprezzamento e di godimento che il cibo merita, senza sensi di colpa e desideri compulsivi?

Questo è quello che può aiutarti a fare il **Mindful Eating**, cioè l'approccio della Mindfulness applicata all'alimentazione. NON è una dieta. Non aspettarti nessun consiglio di alimentazione su quale cibo mangiare, in quali dosi o in che proporzione. Il Mindful Eating ti chiede di concentrarti su **COME mangi** piuttosto che su COSA mangi. Non c'è **nessuna regola imposta** dall'alto, nessun'immagine corporea di perfezione e nessuna taglia o forma particolare da raggiungere.

La missione è ritrovare un **impulso alla nutrizione più intuitivo e naturale**, un'alimentazione più consapevole. Un semplice esercizio di Mindful Eating quotidiano può incrementare l'attività dell'area cerebrale responsabile dell'autocontrollo e della capacità di prendere decisioni. La mindfulness è in grado di ridurre le abbuffate improvvise in una misura tra il 50% e il 70%.

Il Mindful Eating è un vero e proprio stile di vita che parte **dalla scelta dei cibi** che mettiamo in tavola. Questi cibi diventano tutt'uno con noi e conoscere la loro **qualità** e la loro **sostenibilità**, anche ambientale, è parte integrante della pratica della Mindfulness **per il nostro corpo e per il nostro Pianeta**, come hai potuto leggere negli articoli di questo primo numero dell'anno di Di Vita. La parola d'ordine è sempre consapevolezza. Qualsiasi sia il cibo che vuoi portare in tavola, sceglilo **con intenzione e con cura**.

Il diario alimentare per imparare a conoscerti

C'è chi pranza con un panino in velocità, c'è chi non rinuncerebbe mai al rito del pasto fatto con i sacri crismi, c'è chi fa tantissimo sport per potersi concedere di mangiare qualcosa in più a cena e chi, invece, si "dimentica'" del cibo facendosi venire i crampi allo stomaco dalla fame. Gli approcci al cibo sono infiniti e personali, non ne esiste uno perfetto.

Questa è una traccia che può esserti d'aiuto, puoi completarla con altre domande che senti per te importanti:

- **COS'HAI MANGIATO? A CHE ORA?**
  (scrivi subito dopo aver mangiato altrimenti rischi di dimenticarti e scrivi tutto. Lo scopo non è "giudicarti" se hai mangiato troppo o male ma diventare consapevole, accettando il punto da cui parti)

- **COME TI SENTIVI PRIMA DI MANGIARE? E DOPO?**
  (presta attenzione alle tue emozioni e, se ci sono, cerca di cogliere i 'trigger' che magari scatenano un desiderio di cibo improvviso. Potresti scoprire che uno dei momenti in cui mangi di più e in modo poco consapevole è quando arrivi a casa stanco dal lavoro oppure se ti senti un po' annoiato e così via)

- **COS'HAI BEVUTO? QUANDO? QUANTO?**
  (sia nella descrizione dei cibi che delle bevande, sii preciso. Più lo sarai più riuscirai a capire cosa ti piace e scegliere di conseguenza anche in futuro)

- **HAI FATTO MOVIMENTO OGGI? SE SÌ, IN CHE MODO? A CHE ORA? COME TI SEI SENTITO?**

- **SEI ANDATO A FARE LA SPESA? COME L'HAI FATTA? CORRENDO ALL'IMPAZZATA TRA LE CORSIE O FACENDOTI UNA LISTA PRIMA DI PARTIRE DA CASA?**

- **TI SEI DIVERTITO A CUCINARE O L'HAI FATTO CON UN SENSO DI DOVERE?**

Al termine dei 7 giorni rileggi il tuo diario e nota **quando e in quali occasioni ti sei sentito davvero bene**, sazio e appagato dopo aver scelto cosa acquistare e cosa cucinare, dopo aver mangiato, bevuto, svolto attività fisica. Potrai integrare queste nuove scoperte nella tua vita quotidiana e quindi **scegliere** in modo più consapevole e sostenibile, ogni giorno.

GALBANI PRESENTA

-DAL 1882- Galbani

AMEMÌ

CRESCERE INSIEME

GNAM!

IL MARCHIO
dedicato ai
PICCOLI BUONGUSTAI

I BOCCONCINI DI MOZZARELLA

- CROCCANTE PANATURA AL RISO SOFFIATO
- PREPARAZIONE SEMPLICE E VELOCE
- GUSTOSI E FILANTI
- NON FRITTI

dai 4 ai 99 anni!

100% PULITO e RIMBORSATO

Inoltre, parteciperai all'**ESTRAZIONE FINALE** per provare a vincere

1 anno di SPESA

in buoni spesa*

Henkel

Acquista 1 prodotto a scelta tra **Dixan** o **Bio Presto**
+1 tra **Vernel**, **Perlana**, l'**Acchiappacolore** o **Coloreria**

TI RIMBORSIAMO SEMPRE L'INTERO IMPORTO

dei due prodotti Henkel acquistati in BUONI SPESA

Conserva lo scontrino, vai sul sito donnad.it/pulitoerimborsato entro 5 giorni dalla data di acquisto, segui le istruzioni e completa la procedura. Concorso misto in collaborazione con ICTLabs valido dal 12.04.21 al 12.07.21. Montepremi parte concorso Euro 2.284 iva inclusa non scorporabile. Regolamento completo sul sito donnad.it/pulitoerimborsato. Ogni consumatore può partecipare massimo 4 volte. Importo max rimborsabile Euro 15. Sono esclusi dalla manifestazione a premio i prodotti Vernel ammorbidenti Diluiti, Vernel Profumatori per bucato e Vernel Sacchetti profumati. *Pari ad € 2.284 in buoni spesa.
Importo pari alla spesa media annua per consumatore - dati Nielsen del 2020.

Letture per far rifiorire mente e cuore

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

Poesie per illuminare il presente e trovare la vicinanza almeno a sé stessi e poi agli altri. Una raccolta di piccoli insegnamenti e racconti visionari per affrontare l'isolamento della nostra società, già presente ben prima del 2020. Un libro che parla di fragilità, uno strumento utile per ritrovare la comunità.

La cura dello sguardo
di Franco Arminio
Bompiani

Per alzare lo sguardo

Il tempo e l'acqua
di Andri Magnason
Iperborea

Riscaldamento globale, scioglimento dei ghiacciai, acidificazione degli oceani: sono anni che sentiamo dire agli scienziati questi termini, e allora perché non agiamo? Perché sembrano realtà fin troppo lontane. Ecco il motivo per cui Magnason, attivista e narratore, ha scelto di trasportare questi scenari in storie semplici, mitiche e soprattutto comprensibili da tutti.

Cos'era la filosofia per gli antichi? Non solo teoria ma soprattutto pratica trasformativa che aiuta a comprendere sé stessi e il mondo. Una premessa chiara per un libro che si presenta come un manuale, ma anche un gioco e un compagno di viaggio, per far fiorire noi stessi e un po' anche le persone che ci stanno attorno.

Prendila con filosofia
di Andrea Colamedici e Maura Gancitano
HarperCollins

Il sole e i suoi fiori
di Rupi Kaur
Tre60

Per fiorire insieme alla natura

Poesie per illuminare il presente e trovare la vicinanza almeno a sé stessi e poi agli altri. Una raccolta di piccoli insegnamenti e racconti visionari per affrontare l'isolamento della nostra società, già presente ben prima del 2020. Un libro che parla di fragilità, uno strumento utile per ritrovare la comunità.

Latte UHT Despar. Qualità a lunga soddisfazione.

100% Latte italiano

Per le tue prime colazioni e i tuoi momenti di dolcezza scegli il Latte UHT Despar, 100% italiano. **Grazie al processo produttivo di microfiltrazione, il gusto e il profumo rimangono inalterati.** Ti offre qualità su tutta la linea: scremato, parzialmente scremato e intero, nei due formati da 1 litro e 500 ml.

L'Italia nel cuore

Il valore della scelta

DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR

Piatti e bicchieri in materiali rinnovabili: una scelta di tutto rispetto

Scegli i **piatti in fibra vegetale** e i **bicchieri in bioplastica naturale PLA e CPLA** confezionati in **Mater-Bi biodegradabile e compostabile** della linea Scelta Verde ECO,Logico Despar.
La nostra linea che ha a cuore l'ambiente,
la tua scelta che tutela il futuro.

Scopri di più su **www.desparitalia.it**

L'Italia nel cuore

Il valore della scelta

DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR