

Di Vita

Settembre 2021

anno 13 / n. 49



**Insieme,
per il nostro pianeta.**

Con le nostre azioni diventiamo tutti parte
di un movimento per il cambiamento.



In collaborazione con



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.

Cerca questo Marchio e scopri tutti i prodotti nel tuo punto vendita di fiducia.

www.fairtrade.it



L'editoriale

“Sono dell'opinione che la mia vita appartenga alla comunità e, fintanto che vivo, è un mio privilegio fare per essa tutto quello che mi è possibile”.

- George Bernard Shaw -

Prendiamo in prestito la frase dello scrittore Premio Nobel irlandese, per riflettere sulla **potenza del collettivo e delle azioni** che ognuno di noi può compiere.

Siamo **attori responsabili** di ciò che viviamo e, in quanto tali, non possiamo prescindere dalle **persone** e dall'**ambiente** che ci circondano. Può aiutarti pensare a un ecosistema all'interno del quale coesistono organismi diversi, con ruoli differenti, ma tutti funzionali e necessari alla sopravvivenza dell'insieme.

Nel numero precedente abbiamo parlato proprio di questo: le nostre azioni possono determinare non solo il nostro benessere, ma anche quello del Pianeta. Tutto è connesso: cibo, salute, Pianeta, amore, futuro.

In questo numero ti aiuteremo a passare all'azione in maniera consapevole, per diventare

anche tu parte di un movimento per il cambiamento.

Leggerai di come l'uso **responsabile della tecnologia** possa garantire un minore impatto ambientale.

Scoprirai l'**importanza di custodire e salvare il cibo**, come atto “gentile” di responsabilità verso il nostro Pianeta.

Conoscerai due storie virtuose che parlano di rispetto, attenzione alle comunità e trattamento equo dei lavoratori.

Vogliamo costruire insieme alla comunità che ci accoglie, un futuro più giusto, inclusivo e sostenibile.

Non esiste un futuro, se non iniziamo ad agire oggi.

Giuseppe Cordioli



La nostra squadra



Giuseppe Cordioli

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



Michela Caputo

Redattrice e scrittrice di libri per bambini



Oscar di Montigny

Manager, divulgatore e fondatore della startup a vocazione sociale Be Your Essence



Tatiana Berlaffa

Professional coach specializzata in Mindfulness



Stefano Polato

Chef specializzato nella scelta, nella preparazione e nella conservazione degli alimenti



Roberto Sammartini

Food photographer di fama internazionale



Emanuela Caorsi

Holistic Nutritionist, influencer, ideatrice di ricette e autrice del libro “Riparto da me”



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.

Segui molte altre novità
www.desparmessina.it



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
Hugo Castro

Fotografia
Roberto Sammartini

Ricette
Stefano Polato, Emanuela Caorsi,
Andrea Valentinetti

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

Ricette Di Vita

Speciale pranzo
d'autunno

28



Sommario



Cucina sostenibile

Conservare,
custodire, salvare

12

4 5 cose che questo
numero mi insegnerà

Orientamento Di Vita

5 Questione di stile

Cibo Di Vita

9 Il nostro impegno per
un mondo più equo

Cucina sostenibile

12 Conservare, custodire,
salvare

Ricette Di Vita

18 Le ricette dell'autunno
di Emanuela Caorsi

26 Il tuo piano settimanale
dell'autunno

27 La lista della spesa

28 Speciale pranzo
d'autunno

Genitori e bambini

40 Giocando si impara

Evoluzione personale

43 Sto bene con me,
sto bene con gli altri

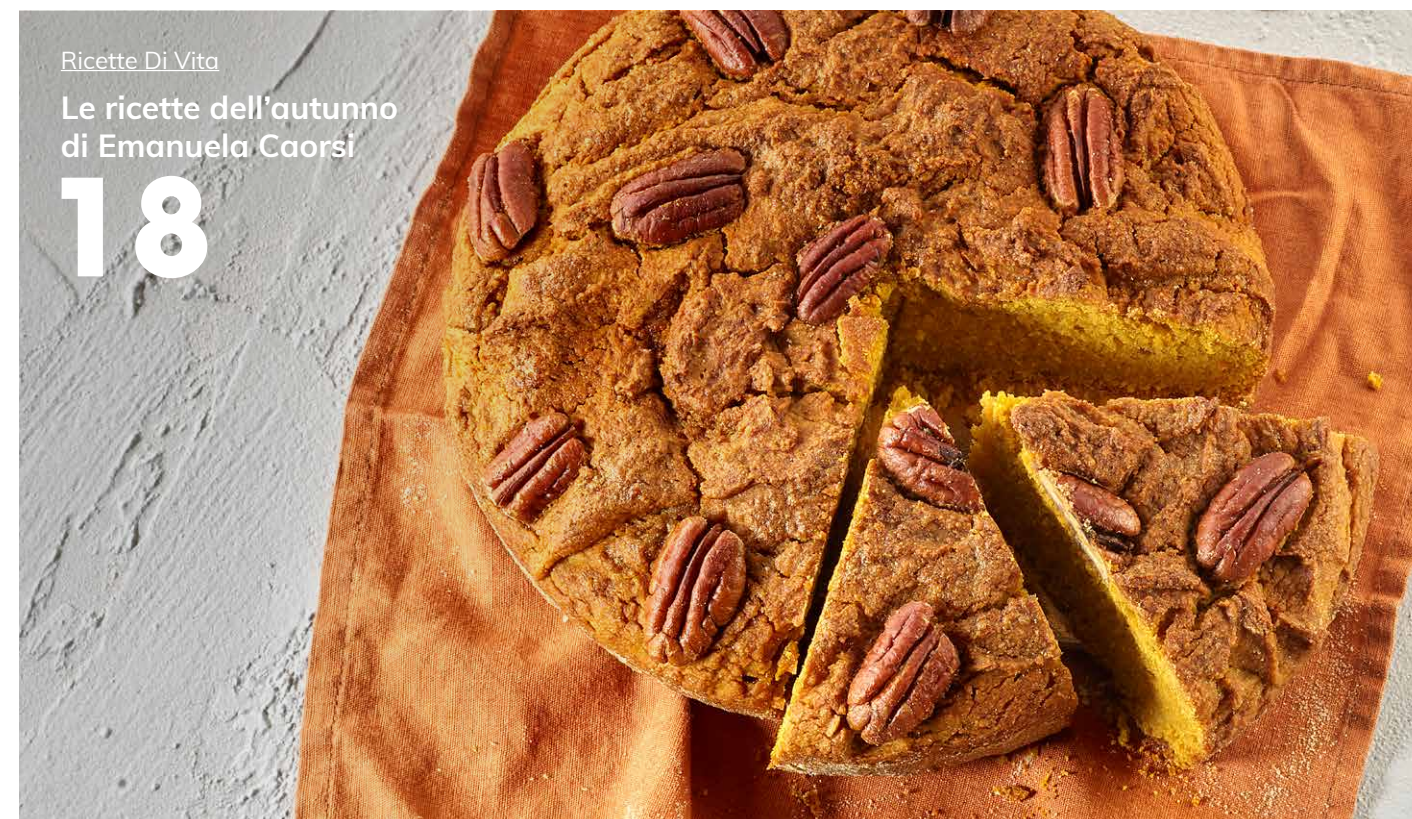
Lettere Di Vita

47 Lettere per far rifiorire
mente e cuore

Ricette Di Vita

Le ricette dell'autunno
di Emanuela Caorsi

18



5 cose che questo numero mi insegnerà

Ripenso al mio rapporto con la tecnologia

Tanti dei miei piccoli gesti quotidiani hanno un effetto sull'ambiente, compreso l'uso che faccio della tecnologia. Provo a valutare che impatti possono avere le scelte che compio e mi impegno a raggiungere una "sobrietà digitale", selezionando quello che è davvero utile e mettendo da parte il superfluo.

Sostenibilità è anche agire per la collettività

Il rispetto delle persone, l'aiuto alle comunità in difficoltà e il trattamento equo dei lavoratori sono aspetti strettamente legati alla sostenibilità. Mi lascio ispirare dalle storie di giustizia e uguaglianza e mi impegno ad agire per un mondo migliore, anche nel mio piccolo.

Conservo correttamente il cibo, per sprecarne meno

Come posso ridurre gli sprechi di cibo? Prima di tutto, provando a conservare correttamente gli alimenti che acquisto e cucino. Ricordo di regolare la temperatura di frigo e freezer e dispongo con attenzione i cibi a seconda della temperatura di cui hanno bisogno: semplici regole per guardare al cibo con responsabilità.

Il momento del pasto insieme

"Mindful Eating" significa anche relazione con chi condivide assieme a me il momento del pasto, cercando di dare il buon esempio. Per questo, quando sono in compagnia, cerco di mangiare con consapevolezza, ricordandomi di respirare, di osservare le persone e l'ambiente che mi circonda e di concentrare la mia attenzione sul cibo che ho nel piatto.

Il gioco insegna a collaborare con gli altri

Chi l'ha detto che la scuola funziona solo se è una cosa "da grandi"? Da educatore provo a immaginare un modo "colorato" e divertente per far apprendere il mio bambino. Attraverso il gioco potrà imparare a comprendere i contesti e a collaborare con gli altri per diventare un buon cittadino del mondo.

Questione di stile

Testi **Oscar di Montigny**, Manager, divulgatore e fondatore della startup a vocazione sociale Be Your Essence

Secondo un recentissimo sondaggio dell'Eurobarometro, sistema di studi periodici voluti dal Parlamento europeo per meglio comprendere lo stato dell'opinione pubblica dei Paesi membri, **i cittadini europei ritengono che il problema più grave che il mondo si trova ad affrontare siano i cambiamenti climatici**. Oltre nove persone intervistate su dieci, cioè il 93%, li considerano un problema grave e quasi otto su dieci, cioè il 78%, molto grave.

Dunque, nonostante la pandemia e le difficoltà economiche che ne sono conseguite, secondo questo sondaggio **noi Europei siamo consapevoli dei rischi a lungo termine rappresentati**

dalla crisi del clima e della biodiversità e ci aspettiamo un'azione risolutiva da parte dell'industria, dei governi e dell'Unione europea.

Oltretutto dimostriamo di avere una chiara consapevolezza che la lotta contro i cambiamenti climatici porta con sé opportunità per i cittadini dell'Unione europea e per l'economia europea. Tant'è che quasi otto europei su dieci, cioè il 78%, concordano sul fatto che l'azione a favore del clima si tradurrà in innovazioni che renderanno le imprese europee più competitive, e sul fatto che promuovere la competenza dell'UE in materia di energie pulite in paesi extraeuropei possa contribuire a creare nuovi posti

di lavoro nell'Unione stessa. Un'altra buona notizia è data dagli oltre sette europei su dieci, il 74%, che sono convinti che i costi dei danni causati dai cambiamenti climatici siano molto superiori agli investimenti necessari per la transizione verde.

Ciò nondimeno **esiste ancora un 41% che pur comprendendo la natura grave del problema non ha tuttavia ben chiaro cosa possa fare singolarmente per assumersene la responsabilità in termini di comportamenti individuali**. Infatti, meno della metà degli intervistati confida di aver fatto qualcosa di concreto negli ultimi sei mesi.





Sarà vero che abbiamo ben capito la teoria ma ancora siamo indietro nella pratica?

Sembrerebbe di sì. Emerge infatti dallo stesso studio che l'azione più comune che compiamo è cercare di ridurre i rifiuti e separarli regolarmente per il corretto processo di riciclaggio. E a parte destinare una certa fiducia nello scegliere le auto elettriche, ci aspettiamo che il grosso del lavoro lo facciano la politica e i governi.

Eppure, a livello individuale possiamo fare molto! Ne abbiamo avuto le prove recentemente attraverso gli effetti benefici sull'ambiente prodotti dalle misure restrittive adottate a livello planetario per contenere la pandemia nel corso del 2020: un benefico calo delle emissioni di anidride carbonica di circa 2,4 miliardi di tonnellate (GtCO₂), un risultato mai precedentemente registrato. E sappiamo anche che l'inizio del periodo post-Covid con il nostro ritorno a condizioni di vita meno stringenti non ha tardato a manifestare i propri effetti.

Solo nel nostro Paese, per fare un esempio sotto i nostri occhi, l'ISPRA, l'Istituto Superiore per la Protezione

e la Ricerca Ambientale, prevede che le emissioni sull'intero territorio nazionale quest'anno saranno superiori dello 0,3% rispetto al 2020 e saranno la conseguenza della ripresa della mobilità e delle attività economiche.

Tuttavia, c'è un ulteriore fattore da tenere in conto: le nostre abitudini digitali. Un fattore apparentemente innocuo ma che di poco conto non è poiché le nostre attività digitali hanno un peso e un costo che non siamo abituati a calcolare.

Per capire la portata del fenomeno dobbiamo partire dal numero delle persone che accedono a Internet. Ebbene, essi ci dicono che se l'aumento delle nuove utenze già rispondeva a ritmi sostenuti, negli ultimi mesi è ulteriormente cresciuto, e non solo perché grazie alla rete abbiamo potuto rispettare le regole di distanziamento fisico svolgendo le diverse e molteplici attività lavorative, professionali, commerciali. Tant'è che nessun settore produttivo è rimasto escluso dalla formidabile accelerazione che la gestione della pandemia ha impresso alla rivoluzione digitale che sta avvenendo nel mondo del lavoro. Cosicché a inizio anno il numero degli utenti di Internet nel mondo superava

i 4,7 miliardi, cioè oltre il 60% della popolazione mondiale complessiva. Ed è un numero in continua crescita se consideriamo il ritmo con cui arrivano i nuovi utilizzatori: nei 12 mesi precedenti se ne sono contati più di 300 milioni.

Per quanto la rete possa apparirci una dimensione impalpabile e asettica, tuttavia, ha un potere inquinante che non siamo ancora capaci di vedere. Infatti, se Internet fosse uno Stato, sarebbe il quarto al mondo per emissioni di CO₂. È un dato di fatto messo in evidenza da uno studio del Global Carbon Project.

Dunque, anche se non lo vediamo direttamente, l'impatto ambientale c'è ed è dovuto a diversi fattori. Ovviamente il primo riguarda i processi di produzione e di smaltimento degli strumenti che usiamo per far funzionare Internet. Ma non dobbiamo lasciarci suggestionare dall'idea di leggerezza che la parola "cloud" richiama, poiché in essa rientra l'intera infrastruttura fisica che serve a Internet per arrivare ovunque nel mondo: **un'infinita quantità di cavi, un enorme numero di giganteschi data center, di router, di switch, ecc. che per funzionare richiedono energia.** A quel consumo di energia dobbiamo aggiungere anche quello che singolarmente sosteniamo quando utilizziamo la rete per qualsiasi attività.

Come sappiamo l'energia produce CO₂ quando essa proviene da fonti fossili (carbone, petrolio, gas naturali) e non da fonti rinnovabili (idroelettrica, solare, eolica, marina, geotermica). Può essere utile sapere che **un'ora di videochiamata ne produce 170 grammi. Un'ora di streaming 100 grammi. Un tweet 0,2 grammi. Una mail dai 4 ai 50 grammi, dipende dalla quantità e dal "peso" degli allegati che inviamo.** Le stime dei più recenti studi ci dicono che nel 2040 l'incidenza del digitale sulla produzione di gas serra sarà del 14% rispetto alle emissioni globali.

E non abbiamo difficoltà a crederci visto che attualmente ogni utente digitale è responsabile della produzione di 414 chilogrammi di CO₂ all'anno. Alla luce di questi dati che certamente ci danno un punto di osservazione molto preciso viene da chiedersi: **è solo Internet in sé a inquinare o i nostri comportamenti? Le nostre abitudini quando sono radicate in un terreno di inconsapevolezza rischiano di far diventare anche la tecnologia,**

che invece è essenziale nel progresso dell'intera umanità, uno strumento altamente inquinante e dannoso per la salute del Pianeta.

L'uso indiscriminato ed eccessivo degli smartphone, dei social, delle piattaforme di messaggi, genera un enorme impatto ambientale che alla fine ricade su tutti noi in termini di salute, qualità dell'aria, dell'acqua, delle città e delle località in cui viviamo.

Anche se crediamo di non aver speso un euro per un post o uno streaming in più, in realtà ci stiamo accollando l'altro costo, quello non immediatamente monetizzabile.

Per questa ragione invito ciascuno di noi singoli individui a contribuire a creare una nuova cultura d'uso degli strumenti di cui disponiamo.

Abbiamo i mezzi intellettuali e strumentali per adottare direttamente e in prima persona un nuovo approccio che sia orientato all'equilibrio, e abbiamo anche il dovere di influire, orientandola in tal senso, nella nostra sfera di relazioni.

Possiamo e dobbiamo aderire a modelli comportamentali basati sulla sobrietà digitale. Possiamo ad esempio sostituire meno frequentemente i nostri dispositivi, possiamo gestire il bisogno, che è tutto tranne che un bisogno reale, di inviare e condividere in maniera seriale video, immagini, selfie, possiamo eliminare le app che non usiamo evitando così quel traffico dovuto ai continui aggiornamenti di cui non abbiamo cognizione, possiamo cioè

decidere di selezionare quello che ci serve, ci è utile, ci piace, ed eliminare il resto, perché quelle immagini superflue, quei post superflui, quelle chat superflue, sono un costo per tutti, compresi noi, e in più non aggiungono nulla di sostanziale alle nostre vite.

È una questione di stile: scegliamone uno più sano.



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



DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR



Il valore della scelta



Cibo Di Vita

Il nostro impegno per un mondo più equo

Testi Ufficio Sviluppo Prodotto a Marchio Despar

Quando si parla di sostenibilità il primo ambito a cui pensiamo è quello ambientale: dal riciclo dei rifiuti al rispetto della terra e dei mari. Ma la sostenibilità non è solo questo, come ci insegna l'Agenda ONU 2030 che raccoglie i 17 obiettivi da raggiungere per trasformare il Pianeta, **la sostenibilità è anche rispetto delle persone, attenzione alle comunità in difficoltà e trattamento dignitoso ed equo dei lavoratori.**

Per noi di Despar questi principi sostenuti dall'ONU sono non solo una guida per le nostre scelte future, ma anche una conferma che la strada che percorriamo ogni giorno è quella giusta. Una strada fatta di **scelte consapevoli e attente** che facciamo **nella selezione dei produttori delle nostre linee a marchio.**

Qualche esempio?

Per le **tavolette di cioccolato a marchio Despar, Premium e Scelta Verde Bio, Logico** collaboriamo con **ICAM cioccolati** che da 75 anni opera nel mondo del cioccolato in diversi territori tra cui Repubblica Dominicana ed Ecuador. Mentre per le **noci firmate Equo Solidale Despar** scegliamo la **Cooperativa Chico Mendes** che nasce a Modena e lavora accanto

a cooperative e associazioni dell'America Latina.

Le due storie che abbiamo scelto di raccontarti hanno come protagoniste proprio le **persone** che producono le materie prime lavorate da ICAM e Cooperativa Chico Mendes, e il rapporto forte ed equo che le due Aziende hanno sviluppato nel corso degli anni con questi contadini.

Prosegue a pagina seguente



Il rispetto del lavoro e il pagamento equo dei coltivatori locali, la condivisione di know-how e risorse per una produzione nel pieno rispetto dell'ambiente, la collaborazione diretta con cooperative locali per ridurre al minimo gli intermediari sono ciò che rende speciali le Aziende con cui collaboriamo: un esempio del nostro impegno a favore della sostenibilità sociale.

Un cioccolato buono davvero

Fondente Extra
85% cacao
Repubblica
Dominicana



La storia di ICAM, fondata dalla famiglia Agostoni nel 1946, ha sempre visto tra i protagonisti la **solidarietà** sia nella scelta delle piantagioni dove raccogliere il cacao sia nella volontà di instaurare relazioni solide e durature con i coltivatori diretti e le comunità locali. Noi di Despar abbiamo scelto di collaborare con questa Azienda per produrre il nostro cioccolato non solo perché garantisce una **filiera tracciabile al 100%** ma anche perché **ha fatto del rispetto delle persone un valore fondante**. I contadini con cui collabora ICAM, infatti, restano proprietari dei loro terreni e sono istruiti perché possano **coltivare il cacao in modo da preservare le risorse essenziali e garantire un approvvigionamento sostenibile**.



Solidarietà in un guscio di noce

Noci Mariposa
Ande Perù



Uguaglianza, giustizia e sviluppo sostenibile sono le tre caratteristiche dell'alleanza tra la Cooperativa modenese Chico Mendes e i contadini di Brasile, Bolivia e Cile. Un'alleanza che si ispira proprio alla storia di **Chico Mendes**, un raccoglitore di caucciù che negli anni '70 in Brasile si è battuto per una **gestione sostenibile delle risorse naturali**.

In tutti i territori in cui opera la Cooperativa Chico Mendes ha attivato diversi progetti per far sì che le famiglie di coltivatori fossero indipendenti e parte attiva di un commercio equo e solidale grazie a infrastrutture adatte e aiuti per il miglioramento delle coltivazioni.



Le scelte che facciamo ogni giorno, noi come Despar nella selezione delle Aziende con cui collaborare e tu nella decisione di cosa mettere nel carrello, hanno un valore grandissimo e queste due storie ne sono l'esempio.

Conservare, custodire, salvare

Testi **Stefano Polato**, Chef specializzato nella scelta, nella preparazione e nella conservazione degli alimenti

In Italia lo **spreco medio individuale di cibo** perfettamente commestibile si attesta a **più di mezzo chilo ogni 7 giorni**. Gli alimenti che sprechiamo di più sono frutta fresca, insalate, pane fresco, verdura, tuberì.

Fra le **motivazioni** che portano allo spreco alimentare: **ci dimentichiamo cosa abbiamo acquistato**, portando oltre scadenza o a deterioramento certi alimenti. E sempre ai primissimi posti c'è la **cattiva conservazione**, soprattutto per verdura e frutta che troppo spesso vanno a male o si deteriorano. Ergo: non sappiamo conservare. Altro problema? Non calcoliamo opportunamente cosa acquistare e spesso finiamo per acquistare fin troppo.

Questi dati sono stati raccolti in occasione dell'8° Giornata nazionale di prevenzione dello spreco alimentare (Osservatorio Waste Watcher International Observatory - Università di Bologna - Last Minute Market).

Lo spreco alimentare domestico nazionale vale **6 miliardi e 403 milioni di €** e sfiora il costo di 10 miliardi di € l'intera filiera dello spreco del cibo in Italia, sommando le perdite in campo e lo spreco nel commercio e distribuzione che ammontano a 3.284.280.114 €. In peso, significa che nel 2020 sono andate **sprecate, in Italia, 1.661.107 tonnellate di cibo in casa** e 3.624.973 tonnellate se si includono le perdite e gli

sprechi di filiera (dati Waste Watcher International/ DISTAL Università di Bologna per campagna Spreco Zero e rilevazioni Ipsos).

Va sottolineato, a dover di cronaca, che i dati sono migliorativi rispetto agli anni precedenti e la pandemia ci ha reso più responsabili, forse anche grazie al rallentamento dei ritmi frenetici quotidiani. Ma **c'è ancora molto da fare** e, se potessi raccontare a mia nonna Ermelinda che oggi la FAO si trova a dover organizzare la Giornata internazionale della consapevolezza sulle perdite e gli sprechi alimentari, sono certo che sarebbe indignata, lei che la fame l'ha vissuta in prima persona. Da quando anche l'abbondanza di cibo è divenuto un problema, si è perso il reale significato della parola conservare:

conservare

v. tr. (dal lat. conservare, comp. di con- e servare «serbare, custodire, mantenere»)

Tenere una cosa in modo che duri a lungo, che non si guasti, non si sciupi.

Treccani

Lo spreco alimentare non è solo **diseducativo** per le nuove generazioni, ma porta con sé molti **effetti negativi** aggiuntivi:

- produce conseguenze economiche e sociali
- produce conseguenze ambientali
- causa un aumento della disuguaglianza tra Paesi ricchi e poveri
- causa la mancata distribuzione di cibo a chi non può permetterselo
- contribuisce al riscaldamento globale
- ha conseguenze economiche negative sulla famiglia
- riduce l'efficienza del sistema produttivo
- causa un aumento dei prezzi dei generi alimentari.

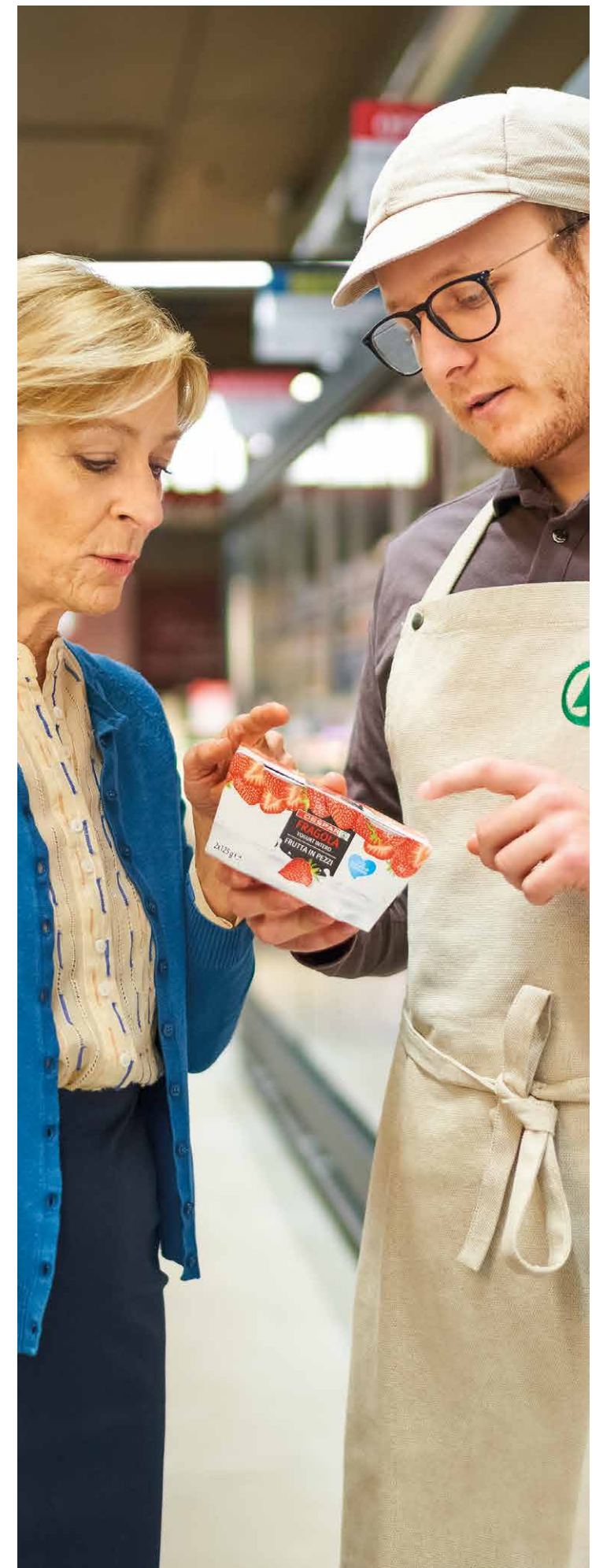
Vogliamo davvero che le cose cambino?

Questi sono 5 passi per iniziare:

- 1** Impariamo a usare correttamente frigo, freezer e dispensa, per conservare (anzi per custodire) gli alimenti e non per stiparli alla rinfusa dimenticandosene e lasciandoli ammuffire o marcire.
- 2** Impariamo a gestire gli avanzi.
- 3** Leggiamo sempre le etichette.
- 4** Pianifichiamo e, prima di cucinare, valutiamo più attentamente le **quantità** di cui abbiamo bisogno.
- 5** Al ristorante chiediamo di riportare a casa ciò che non abbiamo mangiato.

Il primo punto sembra essere quello più delicato.

Prosegue a pagina seguente →



Nel frigo vanno conservati gli alimenti che a temperatura ambiente si deteriorano. Le basse temperature rallentano l'azione dei microrganismi e la loro proliferazione. È proprio l'aumento dei microrganismi che causa tale deterioramento alterando le proprietà organolettiche, nutrizionali e la sicurezza degli alimenti.

Attenzione: per conservare opportunamente gli alimenti è necessario mantenere il frigo a una temperatura media di 4 °C.



Considera che all'interno dell'elettrodomestico si creano aree a temperatura diversa. Infatti, l'aria fredda tende a scendere verso il basso e quella calda a salire verso l'alto, ciò significa che ripiani bassi sono più freddi di quelli alti. Il cibo va quindi posizionato **nei diversi scomparti in base alle specifiche esigenze di conservazione** più o meno vicina alla temperatura di 0 °C.

Per evitare le contaminazioni è importante **evitare il contatto diretto e gocciolamenti fra prodotti crudi e cotti**, posizionando i primi in basso e i secondi in alto. Ad esempio, il cassetto per la frutta e la verdura è chiuso proprio per evitare contatti e contaminazioni, oltre che per mantenere una temperatura più alta rispetto al resto del frigo. Verdura e frutta, infatti non possono essere portati a temperature troppo basse per non danneggiarne l'aspetto, la consistenza e i sapori.

Anche per evitare le cosiddette contaminazioni, diventa utilissimo l'utilizzo degli strumenti per il **confezionamento sottovuoto degli alimenti**. Fortunatamente oggi non sono più solo ed esclusivamente strumenti dedicati al mondo professionale, ma molte aziende producono macchine sottovuoto e sacchetti certificati anche ad uso domestico. Se qualcuno ha qualche perplessità a causa dei sacchetti di plastica, niente paura, oggi esistono **prodotti certificati senza BPA, ftalati o altri plastificanti**. E il congelatore?

Qui la temperatura ideale è di **-18 °C** (che corrisponde al codice internazionale a 3 stelle). Come per il frigo, è importante tenerlo **sempre ordinato e pulito**. La **manutenzione periodica** degli ambienti è fondamentale per evitare contaminazioni fra i vari alimenti e garantire la corretta conservazione degli stessi. Gli alimenti vanno **conservati in appositi sacchetti** per alimenti o contenitori con coperchio per evitare anche in questo caso le contaminazioni e preservare le condizioni igieniche, apponendo l'etichetta o scrivendo sul sacchetto con pennarelli indelebili con la descrizione del prodotto e la data.

Piccola guida per te: come posizionare i diversi alimenti all'interno del frigo?

Nei ripiani alti bisogna riporre cibi già cotti e avanzi da consumare velocemente.

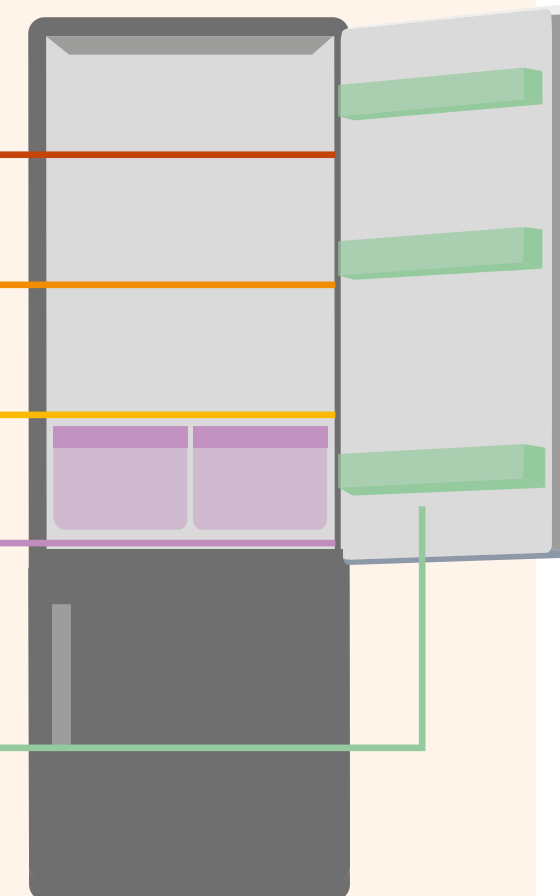
Nei ripiani centrali le uova, i latticini, i salumi e i dolci a base di creme e panna.

Nei ripiani bassi la carne e il pesce crudi.

Nell'apposito cassetto la frutta e la verdura.

Negli spazi della porta (i punti più caldi del frigorifero) i prodotti che necessitano solo di una leggera refrigerazione come le bevande e il burro.

NB: non sovraccaricare il frigo con troppi alimenti, così eviti i contatti e permetti all'aria fredda di circolare liberamente intorno ai cibi.



Attenzione! Il freezer non deve diventare l'ultimo tentativo di "salvare" qualche alimento che abbiamo dimenticato o non consumato perché ce ne siamo dimenticati.

Il congelamento non è un sistema di "sanificazione": una volta congelata la carne che inizia ad annerire o a

puzzare, non ritorna a essere perfetta! La proliferazione batterica viene arrestata notevolmente dal freddo, ma comunque procede seppur lentamente e sicuramente i batteri non vengono eliminati.

Sempre parlando di carne (ma vale anche per il pesce fresco), ecco qualche indicazione fondamentale: essendo un alimento deperibile, l'azione dei batteri può alterarne l'aspetto, l'odore e il sapore fino a comprometterne il consumo. Il congelamento è un processo che dipende dalla temperatura, dai tempi di raffreddamento, e soprattutto dalla dimensione del pezzo di carne.

Le pezzature troppo grosse sono le meno indicate per essere congelate ed è conveniente porzionarle. In questo modo il freddo raggiungerà più velocemente e in modo omogeneo il cuore del pezzo. Anche lo scongelamento sarà più semplice e più veloce, consentirà inoltre di limitare gli sprechi, visto che si scongelerà solo quello che si prevede di consumare. In sintesi: **più rapido è il congelamento e il raggiungimento della temperatura di -18 °C al cuore del prodotto meglio è**, sia per l'aspetto nutrizionale, sia per la consistenza finale del prodotto e per le qualità gustative. Mi collego a quanto appena affermato per spiegarti quali sono i vantaggi del

congelamento rapido (surgelazione per l'esattezza) in relazione all'utilizzo degli abbattitori di temperatura.

L'abbattitore di temperatura, non tutti lo sanno, può avere diverse **importanti funzioni**:

- permette di **surgelare un prodotto sia cotto che crudo** in modo molto più veloce rispetto al freezer sfruttando aria forzata a -40 °C;
- **raffredda rapidamente** il cibo abbassandone la temperatura
- **riesce a surgelare a -18 °C; in circa 4 ore.**

Essendo uno strumento che può raffreddare velocemente anche i cibi caldi (in pochi minuti riesce ad abbassare la temperatura di cottura a +3 °C al cuore degli alimenti), viene prolungata anche la durata del cibo in quanto **il freddo contrasta la rapida proliferazione della carica batterica**. Queste capacità sono importantissime anche per il consumo di pesce crudo. Abbattendo il pesce fresco da crudo si sarà certi di non rischiare contaminazioni dannose. Oltre a essere molto utilizzato nelle cucine professionali si sta diffondendo sempre più l'utilizzo anche domestico.

Qual è la **differenza tra congelato e surgelato**? Tutto è legato alla temperatura e al tempo di lavorazione: la surgelazione permette di ottenere prodotti le cui caratteristiche nutrizionali restano pressoché invariate. In questo caso gli alimenti vengono esposti a temperature inferiori ai -18 °C che portano alla formazione di micro-cristalli di acqua e questo argina al massimo il danneggiamento della struttura biologica del prodotto. Le proprietà nutrizionali (macro, micro e fito nutrienti), così come il sapore dei cibi, restano quasi del tutto inalterati rispetto al prodotto di partenza. Il congelamento, invece, è un processo più lento rispetto alla surgelazione: un prodotto congela se sottoposto a temperature comprese tra gli 0 °C e i -15 °C. Questo determina la formazione di cristalli di ghiaccio più grandi i quali possono invece danneggiare maggiormente (rispetto alla surgelazione) le membrane cellulari degli alimenti con conseguente incremento di perdita strutturale (di consistenza), gustativa e nutrizionale al momento dello scongelamento. Questo è ciò che avviene quando utilizziamo il congelatore o freezer casalingo.

Siamo giunti alla conclusione di questo articolo. Ti invito a tornare all'inizio e a rileggere i dati relativi allo spreco alimentare. Che cosa ne pensi? Come ti senti di fronte a questo scenario? Lo so, spesso trovarsi di fronte a nuovi concetti, nuove abitudini e nuovi strumenti può scoraggiare e far desistere dal mettere in pratica nuove abitudini. Ma è il tempo di farlo. Cerchiamo di trattare il cibo con **un po' di rispetto in più**: conservare in modo corretto il cibo dovrebbe ritornare a essere **un atto di responsabilità e di giustizia**, in primis verso sé stessi, ma anche verso gli altri e verso il Pianeta.



casadivita.it

La sfida sostenibile: sei pronto?

Verdure a spreco zero, piatto unico a risparmio energetico, la conservazione perfetta delle verdure, i segreti della marinatura: queste le prime **sfide in tema di cucina sostenibile** che ti ho lanciato nei mesi scorsi. Ma non ho finito qui e ne ho altre in serbo per te! Segna in agenda i due **appuntamenti mensili sul profilo Instagram e Facebook di Casa Di Vita**, le altre sono comunque tutte disponibili qui.

Inviaci le tue idee per una cucina più sostenibile: tagga @casadivita nel tuo profilo o scrivi una mail a contatti@casadivita.it.



Casa Di Vita



casadivita



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. Assapora la qualità firmata Despar.



DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR



Il valore della scelta

Le ricette dell'autunno di Emanuela Caorsi

La mia avventura con Di Vita magazine è giunta già al terzo numero insieme.

Mi piace l'idea di poterti accompagnare in ogni stagione con idee pensate **per ogni momento della tua giornata**.

Con l'arrivo dell'autunno passiamo più tempo a casa e possiamo dedicare più tempo alla cucina, ma niente paura: le mie ricette saranno sempre molto **semplici e veloci** da preparare.

In questo numero mi sono divertita a creare per te una **colazione** per iniziare con una leggera dolcezza la tua giornata, un **piatto unico** con verdura e pesce di stagione, uno **spuntino sorprendente** che ha tutto il sapore dell'autunno e, infine, due **alternative di piatti unici per la cena**, come sempre uno in versione veg e uno con la carne.



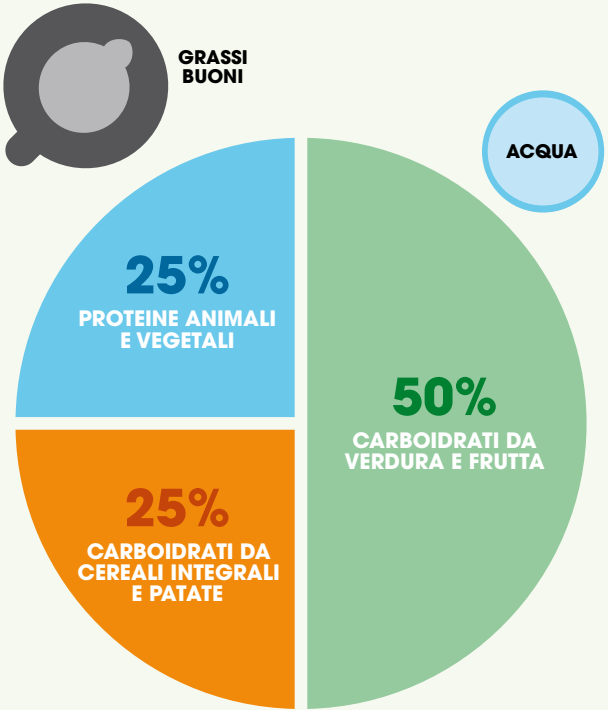
casadivita.it

Cucina con Emanuela!

Continua l'appuntamento sul profilo Instagram di Casa Di Vita con le mie ricette per te! Ogni mese ti aspetto in diretta nella mia cucina per preparare insieme nuovi piatti e per rispondere a tutte le tue curiosità. Rimani sempre aggiornato per tutte le altre dirette sul profilo Instagram e, se vuoi rivedere le precedenti, le trovi tutte su IGTV!



Come è fatto il Piatto Unico?



25% del piatto

è occupato dalle **proteine** (carne, pesce, uova, formaggi o legumi) che aiutano i tuoi muscoli a rigenerarsi grazie alla loro **funzione costruttrice**.

25% del piatto

è per i **carboidrati da cereali** (meglio se integrali) o patate che ti forniscono il "**carburante**" necessario per affrontare le tue giornate.

50% del piatto

è dedicato ai **carboidrati da verdura**: hanno **funzione protettiva** per il loro contenuto di **sali minerali** e **vitamine**.

Ricorda di fare sempre scorta di acqua e grassi "buoni" come olio extravergine di oliva, frutta secca e semi oleosi.

Nelle prossime pagine troverai contrassegnate le ricette di piatto unico con questo simbolo, posto in alto sopra il titolo.

COLAZIONE

medio

Pane dolce alla zucca

PER 1 PANE (Ø 20 cm)

Ingredienti secchi

- 125 g di farina di riso (preferibilmente integrale)
- 125 g di farina di avena (o farina integrale)
- 50 g di zucchero di canna integrale + extra di finitura
- 3 cucchiaini di lievito per dolci
- Noci o noci pecan per decorare
- Un pizzico di sale integrale

Ingredienti umidi

- 200 g di purea di zucca**
- 60 g di crema spalmabile di mandorle (senza zucchero)
- 20 g di olio di cocco (se non lo trovi nel tuo punto vendita, puoi ometterlo)
- 200 ml di acqua naturale

**Per la purea di zucca

- 350-400 g di zucca delicata
- Olio extravergine di oliva q.b.

PER LA PUREA DI ZUCCA

1. Preriscalda il forno a 160 °C (statico) e rivesti una teglia con carta da forno.
2. Lava la zucca sotto acqua corrente e puliscila bene con una spugnetta per eliminare ogni residuo di terra. Tagliala a cubotti (se è bio, lascia la buccia).
3. Disponila sulla teglia e irrorala con olio. Mescola bene per distribuire l'olio. Inforna per 40 minuti senza girarla. Lascia intiepidire per 10 minuti, poi frullala, riducendola in purea.

PER IL PANE

1. In una ciotola metti tutti gli ingredienti secchi (fatta eccezione per le noci) e mescolali.
2. Sciogli per alcuni istanti l'olio di cocco in un pentolino e frulla con la purea di zucca, la crema di mandorle e l'acqua fino a ottenere un composto liscio.
3. Versalo nella ciotola degli ingredienti secchi e mescola.
4. Ungi lo stampo con dell'olio e versa un pochino di farina di riso. Distribuiscila bene ed elimina quella in eccesso sbattendo lo stampo. Versa il composto nello stampo e livella bene. Spolvera la superficie con dello zucchero e decora la superficie con le noci. Inforna per 60 minuti a 180 °C (se necessario copri la superficie con un foglio di carta da forno a metà cottura per evitare che le noci si brucino).

Prosegue a pagina seguente



Tips

- La zucca, nonostante il suo gusto dolce, ha un basso indice glicemico, pertanto è perfetta per preparare dolci deliziosi.
- L'olio di cocco è perfetto per preparare i dolci perché, essendo un grasso saturo, quindi stabile alle alte temperature, sostituisce perfettamente il burro. L'olio di cocco è composto per la maggior parte da grassi saturi a catena media che vengono metabolizzati come i carboidrati (senza passare per il sistema linfatico) e vengono immediatamente utilizzati come fonte di energia.
- Se dovesse avanzare un pochino di purea di zucca, usala per un risotto super cremoso alla zucca o per un dessert frullandola insieme a un cucchiaino di caffè espresso, uno di miele e una spolverata di cannella.
- Conserva il pane dolce avvolto nella carta di alluminio fuori dal frigo e consumalo entro 3 giorni o riponilo in frigo e consumalo entro 6 giorni o congelalo tagliato a fette. Tostalo in padella prima di consumarlo se lo conservi in frigo.

Sostituzioni

- ★ Puoi sostituire la farina di avena con altra farina di riso integrale o con la farina (possibilmente integrale) che preferisci.
- ★ Puoi fare tu la farina di avena frullando i fiocchi di avena in un mixer potente.

Prepara la tua ricetta con



**Noci
in guscio**
Despar Vital



**Olio extravergine
di oliva
100% Italiano**
Despar Premium

SPUNTINO

2 persone

veloce

Burro di mele e pere con zenzero e pepe nero

Senza
glutine
e vegan

PER 2 PORZIONI

- 1 pera Abate (preferibilmente non trattata)
- 1 mela Golden non trattata (preferibilmente non trattata)
- 1 cm di zenzero fresco grattugiato
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- 1/4 cucchiaino di vaniglia in polvere
- 1 bella macinata di pepe nero fresco
- 150 ml di acqua naturale

1. Lava mela e pera, tagliale in quattro senza sbucciarle, privale dei semi e del torsolo, poi tagliale a pezzetti.
2. Mettile in una casseruola con lo zenzero, la cannella, la vaniglia, il pepe e l'acqua. Copri con un coperchio, fai prendere il bollore a fuoco vivo.
3. Abbassa la fiamma e fai sobbollire a fuoco basso per circa 20 minuti o fino a quando la frutta sarà morbida. Togli il coperchio, alza la fiamma e fai cuocere fino a quando tutta l'acqua sarà evaporata, controllando di tanto in tanto.
4. Lascia intiepidire la frutta e frullala con un frullatore a immersione (puoi omettere questo passaggio se ti piace a pezzi).



Tips

- Questa composta è deliziosa ma, essendo fatta unicamente con frutta cotta, ha un indice glicemico piuttosto alto. Abbinarla a della frutta a guscio, grazie al contenuto di grassi (buoni), diminuisce notevolmente il carico glicemico complessivo.
- Conservalo in un vasetto di vetro in frigo per massimo 2 giorni. Scaldalo prima di mangiarlo.
- È ottimo con lo yogurt, anche vegetale, e con la granola.

Prepara la tua ricetta con



**Cannella
in polvere**
Despar



Mele
Bio, Logico
Despar



Grano saraceno al limone e rosmarino con rana pescatrice croccante su crema di sedano rapa

PER 2 PIATTI UNICI

Per il grano saraceno

160 g di grano saraceno

Scorza di 1 limone

1 rametto di rosmarino

1 cucchiaio di olio

extravergine di oliva

Sale integrale q.b.

Per la rana pescatrice

250 g di filetti di rana pescatrice

4 cucchiaini di farina di mais
per polenta

1 cucchiaio di olio

extravergine di oliva

Sale integrale q.b.

Per la crema di sedano rapa

400 g di sedano rapa

1 spicchio di aglio

1 cucchiaio di olio

extravergine di oliva

Sale integrale q.b.

1. Cuoci il grano saraceno come da indicazioni riportate sulla confezione.

2. Lava sotto acqua corrente il sedano rapa ed elimina la scorza esterna. Taglialo a fettine sottili e mettilo in padella con l'olio, l'aglio in camicia e del sale. Cuoci a fuoco medio con un coperchio per 12-15 minuti. Trasferisci nel bicchiere del frullatore a immersione (scegli tu se frullare anche l'aglio o meno) e frulla a ottenere una crema.

3. Dividi la rana pescatrice in bocconcini e rotolali nella farina di mais. Ungi una padella antiaderente e, quando l'olio è leggermente caldo, aggiungi i bocconcini. Salali e cuoci 5 minuti, quindi girali e prosegui la cottura per altri 5 minuti.

4. Mentre la rana pescatrice cuoce, condisci il grano saraceno con olio, scorza di limone e mezzo cucchiaino di aghi di rosmarino tritati al coltello.

5. Assembla il piatto con la crema di sedano rapa, da un lato il grano saraceno e dall'altro la rana pescatrice croccante.

Tips

- Il grano saraceno viene impropriamente considerato un cereale ma, in realtà, è uno pseudo-cereale, poiché è una pianta erbacea. Anche se il nome grano può trarre in inganno, è naturalmente privo di glutine.

Sostituzioni

- ★ Puoi sostituire la rana pescatrice con il filetto di pesce bianco che preferisci, purché sia piuttosto spesso.

Prepara la tua ricetta con



Grano
saraceno
Despar
Vital



Limoni
Bio,Logico
Despar



Senza
glutine

Coniglio con pinoli e olive taggiasche, radicchio stufato con castagne e chips di patate

PER 2 PIATTI UNICI

Per il coniglio

250 g di coniglio (tagliato a pezzi)

3 cucchiaini di olive taggiasche

2 cucchiaini di pinoli

2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

Sale integrale q.b.

Per il radicchio

2 cespi di radicchio rosso lungo

10 castagne già cotte

1 spicchio d'aglio

Timo fresco a piacere

1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

Sale integrale q.b.

Per le chips di patate

200 g di patate

2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

Sale integrale q.b.

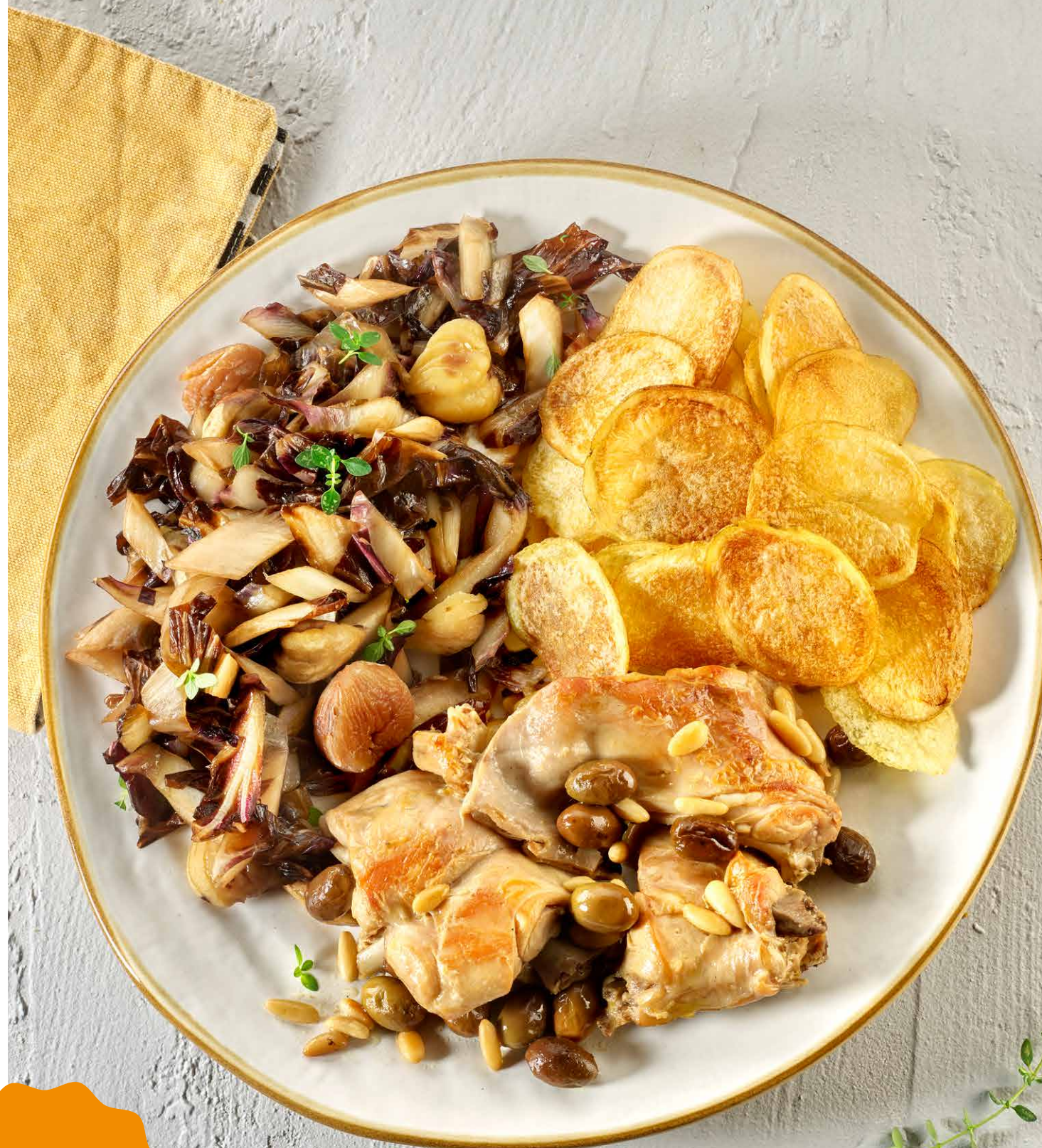
1. Prepara il coniglio mettendo in una casseruola l'olio, le olive e i pinoli. Quando l'olio è caldo, aggiungi il coniglio, salalo e cuoci a fuoco vivo per 4 minuti, quindi giralo e portalo a cottura (circa 4 minuti). Abbassa la fiamma, aggiungi 80 ml di acqua, copriilo con un coperchio e prosegui la cottura per circa un'ora. A metà cottura giralo e, se necessario, aggiungi ancora acqua.

2. Preriscalda il forno a 160 °C e ungi una teglia con un velo d'olio.

3. Lava bene le patate tenendo la buccia se sono bio. Tagliale a fettine di 2-3 millimetri (puoi aiutarti con una mandolina), tuffale in una ciotola con acqua fredda per togliere parte dell'amido. Scolale bene e tamponale con un canovaccio. Disponi le patate in uno strato unico sulla teglia, spennellale con l'olio e salale. Cuoci in forno ventilato per 20-25 minuti o fino a quando saranno croccanti e dorate.

4. Lava il radicchio e taglialo a losanghe. In una padella antiaderente, metti l'olio e l'aglio in camicia e, quando è leggermente caldo, aggiungi il radicchio, le castagne sbriciolate e un pizzico di sale. Fai stufare a fuoco basso coperto con un coperchio per 5 minuti. Aggiungi il timo e prosegui la cottura per altri 2 minuti senza coperchio.

Senza
glutine



Tips

- Il radicchio è un'ottima fonte di ferro (non-eme) che si concentra maggiormente grazie alla cottura.

Sostituzioni

- * Puoi sostituire il coniglio con dei bocconcini di pollo o di tacchino. In quel caso riduci l'acqua a 60 ml totali e fai cuocere per massimo 30 minuti.

Prepara la tua ricetta con



Castagne cotte al vapore
Despar Vital



Olive taggiasche
Despar Premium



Patate per tutti gli usi
Passo dopo Passo Despar

Il tuo piatto unico in versione vegetariana

Vuoi provare questo piatto unico in versione veg?

Allora sostituisci il coniglio con della ricotta di capra o di pecora (per 2 piatti unici te ne serviranno 120 g).

Tagliala a fette spesse 1 cm e grigliala a fuoco medio in una padella antiaderente 5 minuti per lato.

Servi con della scorza d'arancia.

Il tuo piano settimanale dell'autunno

	SPUNTINO	SPUNTINO	
	COLAZIONE	PRANZO	CENA
LUN	Pane dolce alla zucca (pag. 19)	Grano saraceno al limone e rosmarino, crema di sedano rapa, rana pescatrice (pag. 22) Versione vegetariana: tofu	Radicchio con castagne, patate, coniglio, pinoli e taggiasche (pag. 24) Versione vegetariana: ricotta di capra alla griglia con scorza di arancia
MAR	Composta di chia ai frutti rossi su pane integrale	Caponata, pasta integrale, vitello al curry Versione vegetariana: lenticchie alla curcuma	Zucca spadellata, riso integrale con limone e anacardi, frittata al radicchio
MER	Pancake di bieta e avena con fichi e yogurt	Indivia al forno, miglio, rombo e champignon Versione vegetariana: tempeh di soia	Bieta saltata con olive e capperi, farinata di ceci
GIO	Porridge con bevanda di mandorle, mele e cannella	Cavolo viola e mela, sformato di miglio alla zucca, hummus di ceci	Indivia brasata, grano saraceno, ricotta
VEN	Muesli salato con yogurt, fiocchi di farro integrali e verdura	Bieta alle mandorle, patate al timo e lime, uova strapazzate	Insalata alla senape, quinoa, zucca, funghi e sgombero al vapore Versione vegetariana: tofu marinato
SAB	Muffin alla ricotta e mele con frutta secca e cannella	Zucca al forno con aromatiche, riso Venere, curry di lenticchie	Insalata di radicchio, patate con rucola e pomodori secchi, tacchino al mandarino Versione vegetariana: lenticchie
DOM	Egg muffin con broccoli e feta Versione vegetariana: pancake al muesli con composta di mirtilli	Purè di zucca, riso integrale, calamaretti al cartoccio Versione vegetariana: formaggio caprino	Radicchio con nocciole, farro, frittata ai pomodorini secchi e noci

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

Scopri le ricette su casadivita.it

COLAZIONE

50-25-25: lo schema del piatto unico, che troverai sempre a pranzo e a cena, merita di essere seguito anche a colazione, grande sarà il beneficio di dare al tuo corpo tutti i macronutrienti di cui ha bisogno per sentirsi pieno di vita. In alternativa scegli le combinazioni che preferisci tra questi macronutrienti:

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

PRANZO

Lo schema del **piatto unico** ti aiuterà a rispettare le giuste proporzioni tra i macronutrienti. Trovi tante alternative su casadivita.it: cerca le ricette o **crea tu stesso con il configuratore** del piatto unico!

CENA

SPUNTINO

Lo spuntino di metà mattina e di metà pomeriggio è utilissimo 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

Come sempre nella tua settimana puoi scegliere un paio di occasioni in cui concederti senza sensi di colpa la tua eccezione preferita, ovviamente sempre di qualità!

La lista della spesa

Nuova stagione, nuova lista della spesa!

Fai una foto con il tuo cellulare a questo semplice elenco o portalo con te quando vai a fare la spesa nel tuo supermercato.

Sarà un prezioso aiuto per scegliere cosa mettere nel tuo carrello: scelte rispettose della stagione, scelte per il tuo benessere, scelte di tutto gusto!

CARBOIDRATI da verdura e frutta

- ☐ zucca
- ☐ bieta
- ☐ indivia
- ☐ sedano rapa
- ☐ radicchio
- ☐ sedano
- ☐ rapa
- ☐ funghi
- ☐ melagrana
- ☐ fico
- ☐ uva
- ☐ caco
- ☐ pera
- ☐ mela
- ☐ castagne

CARBOIDRATI da cereali integrali o patate

- ☐ pasta integrale
- ☐ cous cous integrale
- ☐ riso (rosso, Venere, integrale, basmati)
- ☐ quinoa
- ☐ cereali in chicco e in fiocchi (es: avena, orzo, farro, grano saraceno)
- ☐ pane e panificati integrali
- ☐ patate
- ☐ patate dolci
- ☐ farina integrale

PROTEINE animali e vegetali

- ☐ legumi (es: ceci, lenticchie)
- ☐ uova
- ☐ carne bianca (es: pollo, tacchino)
- ☐ carne rossa (es: manzo, vitello)
- ☐ pesce (es: rana pescatrice)
- ☐ formaggio e latticini (es: ricotta di capra)

GRASSI BUONI

- ☐ olio extra vergine di oliva
- ☐ olive
- ☐ frutta secca (es: mandorle, noci)
- ☐ semi oleosi (es: semi di girasole)

ALTRO

- ☐ zenzero
- ☐ erbe aromatiche (es: menta, rosmarino, basilico)
- ☐ composta di frutta
- ☐ spezie (vaniglia)
- ☐ bevanda vegetale (es: latte di cocco)

Per la tua spesa di stagione



Casa di vita

DESPAR

casadivita.it

L'alimentazione è una cosa seria!

La squadra di Casa Di Vita si arricchisce: entra a far parte del team il **dott. Edoardo Mocini**, Medico Specialista in Scienza dell'Alimentazione.

Due dirette ogni mese sul profilo Instagram di Casa Di Vita per approfondire insieme a lui i temi legati alla sana alimentazione: dal piatto unico alle straordinarie proprietà del cibo, ma anche spunti per preparare ricette che combinano benessere, gusto e il suo ingrediente segreto, la **felicità in tavola!**

Scopri le date dei prossimi appuntamenti con Edoardo sulla pagina Instagram di Casa Di Vita.

 Casa Di Vita

 casadivita





Speciale pranzo d'autunno

**Rendi unico
il tuo menu con
gli ingredienti
più buoni**



Mele
Passo dopo Passo
Despar



**Flakes di farro
integrali**
Despar Vital



**Composta
di mirtilli neri**
Bio,Logico Despar



Alici
Despar Premium



Fagioli cannellini
Bio,Logico Despar



**Lasagne pasta
fresca all'uovo**
Despar

Insalata di gallina, radicchio, mandorle, melagrana e cipolla

INGREDIENTI

2 Kg di gallina
1 cipolla bianca e 1 gialla
Erbe aromatiche miste (rosmarino, salvia, alloro, timo)
Sale grosso q.b.
2 bacche di anice
1 stecca di cannella
2 gambi di sedano, mezzo porro e 1 cipollotto
90 g di mandorle sgusciate
1 cespo di radicchio
1 melagrana
La buccia di 1 mandarino
Sale e pepe rosa q.b.

Per la cipolla marinata

1 l di acqua
1 cipolla rossa
300 g di aceto di vino rosso
1 stecca di cannella
2 bacche di anice
Olio extravergine di oliva q.b.
25 g di sale
Un pizzico di zucchero

1. In una casseruola capiente metti le verdure a pezzi, le spezie, il mix di erbe, il sale grosso, le cipolle. Copri con acqua, attendi il bollore, poi aggiungi la gallina. Cuoci per circa 2 ore e mezza.
2. Lascia raffreddare nel brodo, poi sfilacciala a mano facendo attenzione alle ossa, soprattutto quelle piccole. Aggiungi poi i chicchi di melagrana, il radicchio tagliato a julienne e le mandorle. Condisci il tutto con olio, sale, pepe rosa e la buccia di mandarino.
3. Prepara una soluzione di aceto mescolando l'acqua, l'aceto, la cannella, l'anice e il sale. Taglia la cipolla in quarti e poi sbollentala in acqua, raffreddala subito, infine lasciala per un paio d'ore nella soluzione acetica.
4. Componi l'insalata con la gallina sfilacciata, il radicchio, le mandorle, la melagrana e la cipolla.



Zucca marinata, muesli croccante, funghi crudi e olio al rosmarino

INGREDIENTI

- 1 zucca

1 l di acqua naturale

250 g di aceto di mele

Un pizzico di zucchero

2 semi di cardamomo

2 foglie di alloro

2 chiodi di garofano

200 g di funghi champignon

150 g di rucola
- La buccia di 1 limone non trattato

Prezzemolo q.b.

Olio extravergine di oliva

Rosmarino fresco q.b.

1 spicchio di aglio

Un pizzico di salsa di soia a ridotto contenuto di sale q.b.

Sale q.b.

- Per il muesli croccante:
- 150 g di frutta secca mista (noci, pinoli, nocciole)
- 120 g di frutta disidratata mista (mirtilli, uvetta, prugne)
- 120 g di flakes di farro

1. Priva la zucca della buccia, dei filamenti e dei semi interni. Tagliala molto sottilmente, sbollentala 30 secondi in acqua salata, poi immergila in una soluzione preparata mescolando 1 l d'acqua, 250 g di aceto di mele, un pizzico di zucchero, 25 g di sale e spezie (cardamomo, chiodi di garofano e alloro). Lasciala marinare per almeno 6 ore.

2. Prepara il muesli: taglia grossolanamente la frutta secca e quella disidratata, poi mescolale con i flakes di farro. Versa in una leccarda rivestita con carta forno e inforna a 150 °C per circa 7 minuti.
3. Taglia gli champignon a lamelle e mescolali con il muesli ottenuto e con la rucola mondata e lavata.

4. Prepara l'olio al rosmarino: porta l'olio a 60 °C, poi metti in infusione per 30 minuti il rosmarino e l'aglio.

5. Scola la zucca dal liquido della marinatura, poi adagiala a nido su un piatto. Condiscila con qualche goccia di salsa di soia e con la buccia di limone. Adagia sopra i funghi con il muesli e la rucola, finisci con un giro d'olio aromatizzato.



Passata di fagioli cannellini, salsa alle erbe, lime e vongole

INGREDIENTI

- 1 Kg di fagioli cannellini secchi ammollati in acqua per una notte
- 2 gambi di sedano, 2 carote, 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cipollotto
- Spezie a piacere (anice, cardamomo, ginepro, pepe)
- 1 Kg di vongole
- 1 lime
- 50 g di zenzero fresco
- 2 spicchi di aglio
- 1 bicchiere di vino bianco secco
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale grosso q.b.
- Alloro, rosmarino, salvia q.b.

Per la salsa alle erbe

- 500 g di prezzemolo
- 50 g di menta fresca
- 250 g di basilico
- 50 g di foglie di sedano
- 50 g di pinoli
- 50 g di acciughe
- 50 g di burro da centrifuga
- Sale e pepe nero q.b.

1. In una casseruola riunisci i fagioli, tutte le verdure, le spezie, le erbe, il sale, l'aglio e il cipollotto, porta a bollore e cuoci per 90 minuti.

2. Al termine frulla tutto con il frullatore, aggiungendo la sua acqua se necessario fino a farlo risultare una crema liscia e morbida. Tieni da parte qualche fagiolo intero per la presentazione.

3. A parte cuoci le vongole con un filo d'olio, l'aglio, lo zenzero e il prezzemolo. Sfumale con il vino bianco, tenendole in caldo. Scarta i gusci di vongole che non si sono aperti.

4. Prepara la salsa: sbollenta le erbe verdi, frullale alla massima velocità aggiungendo le acciughe, i pinoli, l'olio e il burro sciolto, fino a ottenere una crema liscia.

5. Su una fondina larga e poco profonda versa una base di passata, poi adagia sopra alcune vongole sgusciate, altre con il guscio, dei fagioli interi, la buccia grattugiata di lime e finisci con la salsa di erbe.





Broccoli, patata, taggiasche, lenticchie e finferli



INGREDIENTI

150 g di funghi finferli mondati
2 patate cotte al vapore
1 broccolo verde
Una manciata di olive taggiasche
30 g di acciughe
Qualche goccia di colatura di alici (facoltativo)
1 spicchio di aglio
1 pezzo di scalogno
Rosmarino, timo, alloro q.b.
250 g di sfoglie di pasta fresca da pasticcio
100 g di lenticchie rosse già cotte
Olio extravergine di oliva q.b.

Per la besciamella

250 g di bevanda di mandorle non zuccherata
20 g di olio extravergine di oliva
20 g di farina integrale
Sale q.b.

1. Condisci le lenticchie con olio, colatura di alici e pepe.
2. Taglia i finferli in pezzi di 2 cm circa, saltali in padella con le erbe e l'aglio, tenendoli croccanti.
3. Schiaccia le patate e condiscile con le acciughe, le olive e i broccoli sbollentati e raffreddati. Adagia il composto con un coppa pasta alla base del piatto.
4. Prepara la besciamella: scalda leggermente l'olio in una casseruola, aggiungi la farina setacciata e mescola con una frusta per un paio di minuti a fuoco basso per evitare che si formino grumi (non deve scurirsi troppo). Aggiungi la bevanda di mandorle tiepida e cuoci per altri 5 minuti fino a raggiungere la consistenza desiderata.
5. A parte cuoci due strati di pasta da pasticcio ricavando con il coppapasta dei cerchi. Componi il piatto a strati, aggiungendo sopra al primo strato il cerchio di sfoglia, i finferli, ancora il cerchio di pasta, a seguire le lenticchie e, infine, la besciamella.

Merluzzo, rapa al timo e limone, ceci con infuso di agrumi

INGREDIENTI

600 g di tranci di merluzzo

3 rape bianche medie

La buccia di 1 limone non trattato

Timo q.b.

300 g di ceci secchi ammollati per almeno 12 ore

1 spicchio di aglio in camicia

2 gambi di sedano

1 carota

1 cipolla

3 foglie di alloro ed erbe aromatiche varie a piacere

La buccia di 2 limoni

2 lime

1 arancia

500 g di acqua

1 bustina di camomilla

4 bacche di pepe rosa

Qualche ago di rosmarino

Olio extravergine di oliva q.b.

Pepe nero q.b.

1. Spolvera leggermente di sale e pepe i tranci di merluzzo, passa poi lo spicchio di aglio su tutta la superficie.

2. In una padella antiaderente metti un filo d'olio e cuoci il merluzzo prima dalla parte della pelle delicatamente e poi dalla parte della pancia per circa 4-5 minuti. Passalo in forno per almeno altri 5-6 minuti a 180 °C.

3. Cuoci le rape a vapore; una volta morbide, pelale e schiacciale, condiscile con timo fresco, buccia di un limone, olio e sale.

4. Cuoci i ceci in una casseruola con le verdure e le erbe per circa 90 minuti (i ceci devono rimanere interi e leggermente duri, aggiungi poi sale, pepe e timo e tieni da parte).

5. In un pentolino porta a ebollizione i 500 g di acqua, aggiungi la camomilla, le scorze a julienne di tutti gli agrumi, il pepe, quindi fai un'infusione di circa 10 minuti e filtra.

6. Alla base del piatto metti il purè di rapa, adagia sopra il merluzzo, accanto i ceci e poi al tavolo servi con l'infuso di agrumi.





DOLCE

4 persone | medio

Torta di grano saraceno con mirtili e mele

PER 1 TORTA (Ø 20 cm)

160 g di farina grano saraceno
60 g di farina di nocciole
(o nocciole tritate finemente)
100 g di zucchero
20 g di miele millefiori
120 g di burro da centrifuga
1 mela verde a cubetti
3 uova medie
5 g di cacao amaro in polvere
Mezza bacca di vaniglia
La buccia di mezza arancia
8 g di lievito in polvere per dolci
150 g di composta di mirtili
Una spolverata di zucchero a velo
(facoltativo)

1. In una planetaria con la foglia oppure con delle fruste elettriche lavora il burro assieme allo zucchero, alla vaniglia e alla buccia di arancia finché non risulta cremoso. Aggiungi poi i tuorli d'uovo e il miele al composto e mescola.

2. Setaccia le farine, il cacao e il lievito e uniscile al composto. Una volta diventato omogeneo, aggiungi gli albumi montati a neve e la mela sbucciata e tagliata a cubetti di 1 cm circa.

3. Versa il composto in una tortiera rivestita da carta forno. Cuoci a 170 °C per circa 20 minuti.

4. Raffredda la torta, poi tagliala a metà con un coltello seghettato. Farciscila con la composta di mirtili. Spolvera con zucchero a velo (facoltativo).



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

Perché scegliere lo yogurt da bere Despar Vital? È preparato con **latte 100% italiano**, arricchito con **fermento BB-12®** e **fibre** e confezionato nel nuovo **eco-pack con il 70% di plastica in meno**. Grazie a queste caratteristiche è stato riconosciuto **“Miglior yogurt ai gusti frutta” ai “Salute to Excellence Awards” 2021**, la competizione internazionale dedicata ai prodotti a marchio. Scegli il tuo gusto preferito e fai diventare la tua merenda un piacere tutto naturale.



DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR



Il valore della scelta

Giocando si impara

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

Il gioco è il primo motore di conoscenza che tutti quanti abbiamo avuto. È innato e, anche se come adulti lo dimentichiamo, continua ad agire dentro di noi.

Questo motore è una strana energia che ci stimola a imparare; ci induce a esplorare; innesca un senso di piacere che ci consente di sopportare eventuali fatiche o stanchezze e, nello stesso tempo, ci aiuta a rimanere molto concentrati sull'attività che abbiamo intrapreso.

Il gioco porta questa sua carica specialmente negli apprendimenti profondi: pensiamo, ad esempio, quando un bambino osserva e imita un adulto nello stare a tavola, o nell'accudire una bambola o un animale. Nel gioco il bambino sperimenta l'autonomia, le sue abilità sensoriali, linguistiche, motorie, affettive. Grazie al gioco, inoltre, diviene naturalmente uno sperimentatore, un ricercatore, e costruisce continuamente le proprie occasioni per imparare, anche se molti di questi apprendimenti non sono il centro consapevole della sua ricerca.

Come pedagoga e, per quel che posso, studioso del gioco, osservo continuamente che per qualche strano motivo **la nostra società non ha ancora pensato di mantenere**

questa unione tra gioco e apprendimento anche nella scuola. Ha scollegato il gioco dagli apprendimenti strutturati, dal suo essere motore interno, e lo ha relegato in tempi considerati non produttivi. Quando il bambino accede alla scuola, gli adulti non si fidano più del gioco, isolano gli apprendimenti in proposte di attività costruite dagli adulti stessi e valutate con sistemi ancora una volta adulti. Gli apprendimenti perdono, così, "colore", diventano un po' più grigi. E noi pensiamo che sia giusto che diventino "seri".

Pensiamo anche di poter fare lo stesso con il gioco: lo ingabbiamo come uno strumento esterno che si pensa di controllare per ottenere gli apprendimenti che desideriamo. Ma il gioco agisce con le sue regole, non permette di essere compresso e, quindi, spesso giunge a obiettivi diversi da quelli previsti. L'adulto pensa perciò di non utilizzarlo a scuola, proprio perché appartenente a una situazione incerta, non controllabile.

D'altra parte, **educatori appassionati non costruiscono giochi ma creano soprattutto contesti.** Se sono a scuola e hanno l'impegno di raggiungere degli apprendimenti, giocano con la geografia, con la storia, con l'italiano,

ma non giocano per insegnare la storia, per insegnare la geografia, per insegnare l'italiano. Questi apprendimenti sono effetti collaterali di un contesto che mantiene attenzione alle abilità più profonde, anch'esse da scoprire e da apprendere. **A scuola, giocando, si impara a creare un clima di benessere, a collaborare assieme, a diventare cittadini con atteggiamenti positivi nei confronti della vita sociale.** Apprendimenti non di poco conto.

Giocare a scuola è quindi, innanzitutto, star bene a scuola e questo è un compito adulto. C'è bisogno di insegnanti competenti e preparati, adulti giocosi, che mantengono vive la propria e l'altrui curiosità di scoprire i più diversi modi di conoscere, e che non abbiano paura di giocare, poiché **il gioco produce il desiderio di continuare a scoprire, anche da soli, anche quando l'adulto non c'è.**

Il pedagoga consiglia

Gioco quiz

Tutti siamo attratti dai quiz che vediamo in televisione: ci mettiamo nei panni del concorrente e testiamo le nostre conoscenze. Costruire quiz per gli amici, perciò è senz'altro un gioco interessante, non per le risposte giuste o sbagliate, ma perché ti impegni a costruirle e, quindi, a conoscere. Se giochi in famiglia, inoltre, puoi costruire i tuoi quiz sulle persone care e su quanto pensi che gli altri familiari conoscano di te.

GIOCA COSÌ:

- Ogni familiare prepara una serie di 10 quiz su un argomento comune che ha scelto (giochi preferiti, film più belli visti insieme, parenti, ecc.).
- Ogni quiz avrà un valore da segnare su dei foglietti, da 10 a 1 in base alla difficoltà. Scrivi i titoli degli argomenti scelti su dei cartoncini, disponili su un tavolo e, attorno, metti i foglietti da 1 a 10.
- Chi comincia sceglie argomento e valore di difficoltà. Ad esempio il bambino può chiedere la domanda che vale 5 dell'argomento "Lavoro della mamma" che consiste in "Quanti Km fa la mamma prima di arrivare a lavoro?". Se indovina ottiene 5 punti, se sbaglia passa il turno.
- Quando un foglietto è stato chiamato da tutti e nessuno ha risposto esattamente, lo si elimina e si rivela la soluzione.

Giocare con i quiz è un modo per raccontare e raccontarsi, scoprire che si sanno cose difficili e si sbagliano cose facili. A ogni errore, poi, si può compensare con una chiacchierata che parla di sé e dello stare in famiglia. Il papà e la mamma che sbagliano in un clima ludico sono rassicuranti, se poi sono autoironici e ci scherzano sopra, mostrano che giocare fa bene.



Consiglio di lettura

Giocare a imparare Per una scuola di-vertente

di **Gianfranco Staccioli**
Giunti Scuola

Molti esempi di gioco per favorire l'apprendimento linguistico, matematico, scientifico e storico. Il libro invita soprattutto a considerare il gioco come elemento irrinunciabile per creare un clima collaborativo e formativo a scuola e a maturare un atteggiamento positivo nei confronti della vita e degli altri. Sono questi elementi che costituiscono il gioco come uno strumento per la crescita personale che viene prima di qualsiasi apprendimento strutturato e ne facilita l'acquisizione.



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



Evoluzione personale



Sto bene con me, sto bene con gli altri

Testi **Tatiana Berlaffa**, Professional coach specializzata in Mindfulness

La mindfulness, come ci insegna Jon Kabat-Zinn (fondatore della Stress Reduction Clinic e del Center for Mindfulness in Medicine), è "portare l'attenzione in maniera intenzionale e non giudicante al momento presente" e la meditazione è la pratica che più di tutte ci aiuta ad attivare questo processo e a disinnescare il nostro "pilota automatico". È per questo che è una pratica che consiglio di cuore a tutti noi.

Fa bene non solo a noi stessi ma anche agli altri e cambia il nostro modo di vedere ciò che ci circonda.

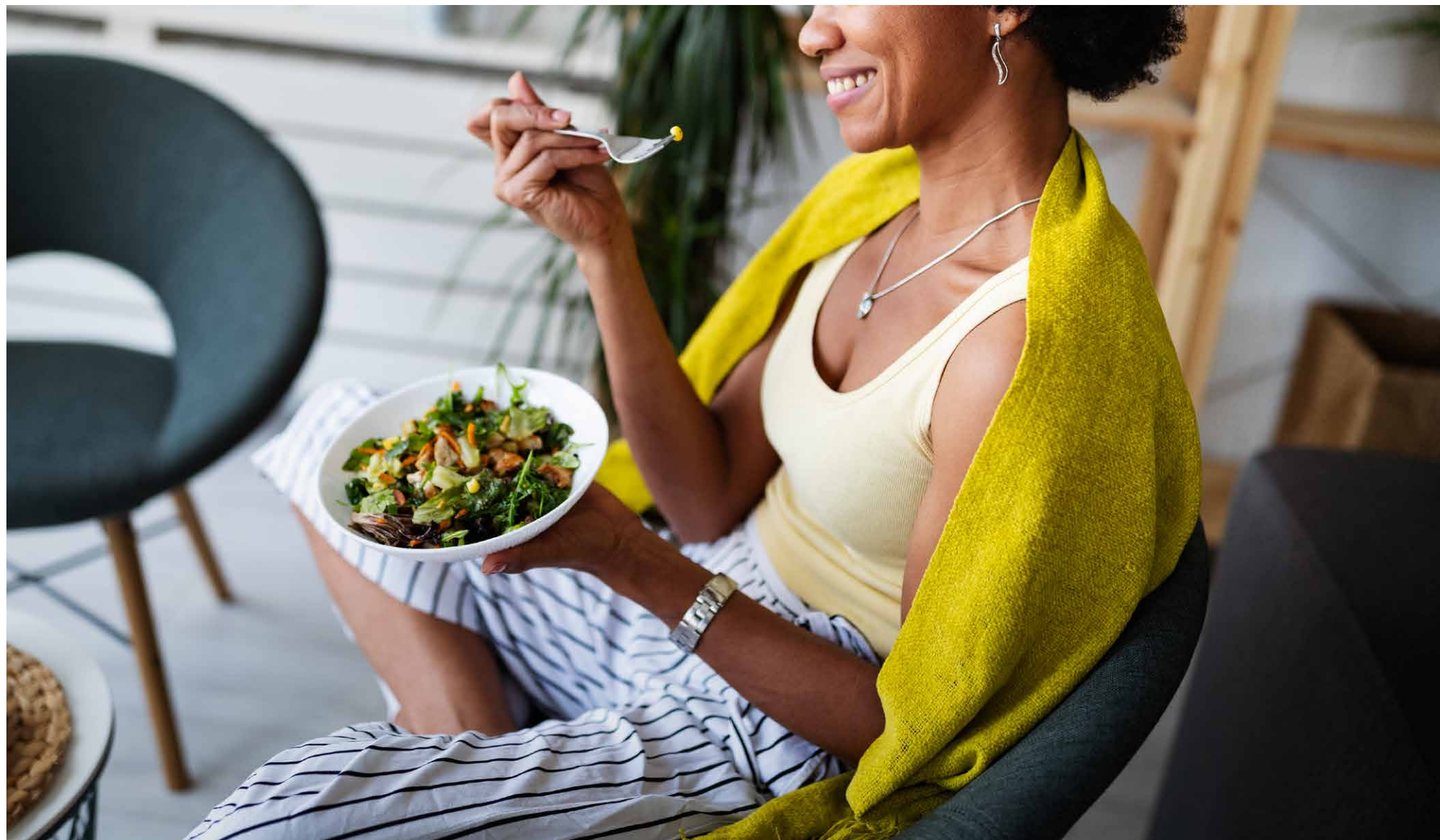


**DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR**



Il valore della scelta

Prosegue a pagina seguente →



La meditazione, infatti, non è e non deve essere una pratica solitaria che inizia e finisce sul nostro cuscino da meditazione. Se praticata con costanza, la mindfulness **ci permette di sintonizzarci con le nostre emozioni e di sentire**, di conseguenza, più facilmente anche **quelle altrui**. Grazie a essa sviluppiamo nuovi circuiti neurali, aumenta l'intelligenza emotiva e sociale e, così, migliorano le relazioni stesse con le altre persone.

Tra le pratiche di mindfulness più interessanti, c'è senza dubbio il **Mindful Eating**, cioè il nutrirsi con consapevolezza, imparando a "sentire" ciò che ci piace e di cui abbiamo bisogno e tornando a percepire la sensazione di fame/sazietà innata nell'essere umano ma spesso compromessa dai ritmi moderni.

Le pratiche di Mindful Eating classiche sono spesso da svolgere da soli, in silenzio, assaporando i cibi con i cinque sensi senza distrazioni. Questa può essere considerata una palestra fondamentale per recuperare il nostro modo intuitivo di nutrirci ma che può essere utilizzata anche in contesti sociali, quando ci troviamo a tavola con altre persone. Qualsiasi attività, anche virtuosa come questa, infatti, non può entrare davvero a fare parte della nostra vita quotidiana se non è sostenibile e praticabile in contesti diversi. **La socialità è un aspetto importante** e, l'abbiamo riscoperto in quest'ultimo anno e mezzo, fondamentale per vivere bene ed essere felici.

È stato osservato che, nel momento in cui mangiamo a tavola con altre

persone, tendiamo ad acquisire il ritmo della persona che mangia più velocemente tra tutti i commensali. E questa, come potremo bene immaginare, non è una sana abitudine. Una persona consapevole dei propri bisogni e che ha imparato ad ascoltare il proprio corpo e i segnali che invia può spezzare questo meccanismo e, anzi, ritrovarsi a essere **un esempio per tutti gli altri**.

3 consigli per portare il Mindful Eating nei contesti sociali

La prossima volta che sei a cena con gli amici, prova a seguire questi consigli e a bandire la fretta dalla tua tavola.

1 Prima di iniziare a mangiare

Quando ti siedi a tavola con gli altri commensali, **ricordati di respirare**. A volte, oltre che di cibo, abbiamo anche "**fame d'aria**". Magari abbiamo corso tutto il giorno per svolgere mille attività e il momento del pasto diventa uno dei pochi momenti in cui ci rilassiamo. Ma, se non stiamo attenti, diventa anche uno dei momenti in cui ci sfogliamo sul cibo. Un buon metodo affinché questo non avvenga, è quello di prendere tempo e non tuffarsi immediatamente sulla pietanza che abbiamo di fronte. Prendere alcuni respiri profondi, non appena ci sediamo a tavola, è un ottimo modo per decelerare. Non si tratta di fare una mini seduta di meditazione, ma soltanto di prolungare un po' i tempi del nostro respiro e possiamo farlo anche mentre stiamo chiacchierando con qualcuno.

2 Guardiamoci intorno

Usiamo i **nostri sensi per percepire la realtà circostante**: siamo a casa di amici? Abbiamo preparato noi la tavola? Siamo in un ristorante? Cosa ha colpito il nostro sguardo non appena siamo arrivati? Quali profumi ci hanno accolto? Parlare di quello che sta attorno a noi, fare qualche complimento per la casa o per il luogo scelto per l'incontro, ad esempio, può anche essere un buon argomento di conversazione per iniziare la serata. **Scambiare qualche parola gentile con i nostri compagni** aiuta ad entrare in sintonia con gli altri (spesso chi riceve un complimento è più propenso a farne a sua volta) e rende l'atmosfera piacevole.

3 Parliamo del cibo

Noi Italiani abbiamo un'abitudine molto bella e tutta nostra: quella di parlare del cibo che mangiamo, mentre lo mangiamo. Come è stato preparato? Che ingredienti sono stati utilizzati? Una volta ho mangiato una cosa simile a... E via dicendo.

Parlare del cibo può renderci più consapevoli e connessi con l'azione che stiamo compiendo. Di nuovo, **può creare relazione** con chi ci sta intorno e **può farci rallentare** durante la consumazione del pasto.

La prossima volta che mangerai con qualcuno, porterai il Mindful Eating a tavola anche tu?

Lettere per far rifiorire mente e cuore

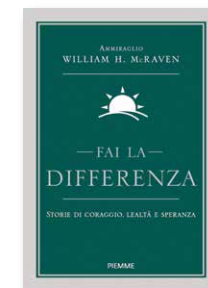


Sgrassatore universale

LO USI SU TUTTO
FUNZIONA
DAPPERTUTTO
DA OGGI ANCHE
SOTTOSOPRA

Lo Sgrassatore Universale Chanteclair da oggi funziona anche **sottosopra** per un'efficacia davvero universale. Grazie al suo innovativo spray puoi pulire in modo pratico, comodo e veloce anche i punti più irraggiungibili e nascosti della tua casa così da usarlo proprio dappertutto, fino all'ultima goccia.

Disponibile nelle profumazioni classiche Marsiglia, Limone, Lavanda e nella versione con Bicarbonato.



Fai la differenza

di William H. McRaven
Piemme

William H. McRaven, comandante delle Operazioni Speciali, torna a raccontare storie eccezionali di coraggio ed eroismo che lui stesso ha vissuto: la cattura di Saddam Hussein, il salvataggio del capitano Richard Phillips e l'incursione per uccidere Osama Bin Laden. L'autore, però, racconta i retroscena più nascosti, storie di uomini e donne che hanno sofferto e lottato, compiendo azioni straordinarie. Mostra come nelle situazioni ricche di difficoltà, si scopre il vero significato di valori come l'amicizia, la solidarietà e la lealtà.



Cieli neri

di Irene Borgna
Ponte alle Grazie

Un percorso alla ricerca del buio, un viaggio fatto di tappe diverse e di luoghi incantevoli. "Cieli neri" di Irene Borgna è la traduzione della necessità di un rapporto sano con l'illuminazione, di un cielo stellato. Il buio, illuminato da qualche stella e luce notturna, si rivela essere il modo migliore per tornare in contatto con la parte più naturale di sé.



Una riflessione poetica

Passeggiata sotto gli alberi

di Philippe Jaccottet
Marcos y Marcos

Dalle certezze della vita all'insicurezza del mondo. Dalla consapevolezza di sé all'incoscienza del vuoto. Un viaggio sotto gli alberi, tra l'ombra e la luce, tra i dubbi e le convinzioni. Passeggiata sotto gli alberi è l'ultima opera del poeta Philippe Jaccottet, dove condivide i suoi dubbi, le sue idee e la possibilità di sperimentare ciò che c'è di meraviglioso.



21 lezioni per il XXI secolo

di Yuval Noah Harari
Bompiani

Yuval Noah Harari riflette sul futuro, sulla eccessiva incapacità di agire e sulla abitudinaria tendenza a osservare. Tanta disinformazione e troppe distrazioni rendono l'essere umano assente, alienato dalla società in cui vive. Secondo l'autore c'è bisogno di dibattito e confronto sul futuro, di essere protagonisti e non semplici comparse della propria vita.



La donna degli alberi

di Lorenzo Marone
Narratori Feltrinelli

Una donna sola, inquieta e in fuga. La volontà di allontanarsi dalla frenetica vita di città la porta a rifugiarsi nella vecchia baita della sua infanzia. L'inverno sta arrivando e lei si prepara ad affrontarlo con tutto ciò che ha: un po' di solitudine, la volontà di esplorare sé stessa e la scoperta di non essere sola. Un romanzo che riflette sulle piccole cose della vita, sull'importanza di guardare oltre, al di là del presente e, forse, anche del futuro.



Imparare a
"esserci"

Facci caso

di Gennaro Romagnoli
Mondadori

Gennaro Romagnoli, psicoterapeuta e creatore di Psinel, podcast di crescita personale più ascoltato in Italia, spiega cos'è l'attenzione e come poterla allenare nella vita di tutti i giorni. Un libro da cui poter imparare a essere sempre più attenti alle piccole cose quotidiane. Quando si è distratti, poco concentrati, non si è "presenti". "Esserci" è fondamentale per vivere appieno le occasioni e le esperienze della propria vita.



Quando il tempo è poco, scegli Riso Rapid e via

In soli due minuti, il piatto è pronto grazie a **Riso Rapid Despar!**

La soluzione ideale per realizzare una ricetta saporita in pochissimo tempo. **Integrale, Basmati e Gran Nero:** scegli il tuo preferito e libera la tua fantasia.



Visita desparitalia.it



DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR



Il valore della scelta



Insieme possiamo vincere ancora: vota Despar come Insegna dell'Anno 2021-2022

Categoria "Supermercati"

Competenza, qualità, attenzione al territorio e sicurezza sono solo alcuni dei valori che ci hanno permesso di ottenere questo riconoscimento nel 2020-2021.

Vota Despar come **Insegna dell'Anno 2021-2022** e confermiamo insieme questo risultato.



Per votare **inquadra il QR Code**
oppure vai su insegnadellanno.it/despar



DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR



Il valore della scelta

