

# DiViViTa

Marzo 2022  
anno 14 / n. 51

La terra ha  
bisogno di te

Scegli di prendertene cura

Trimestrale di attualità e benessere / Copia omaggio



DESPAR  
EUROSPAR  
INTERSPAR



Il valore della scelta

# Despar si riconferma Insegna dell'Anno Supermercati



La conferma di oggi  
guida il nostro domani.

Scopri di più su [www.desparitalia.it](http://www.desparitalia.it)



2021

2022



Il valore della scelta

# L'editoriale

Ci sono scelte in grado di fare la differenza, scelte capaci di orientare, forse anche di cambiare il futuro, scelte di valore. Non servono gesti eroici, servono **piccole azioni - semplici, quotidiane e preziose** - come prendersi cura di quello che ci circonda, della Terra in cui viviamo, della Terra che **SIAMO** noi.

**Il vero coraggio oggi si dimostra così, nell'assumersi ognuno le proprie responsabilità.**

Dopo 14 anni Di Vita è ancora lo spazio in cui condividere **azioni e scelte più buone e giuste**, lo strumento che ispira ad adottare stili di vita sani e consapevoli e a intraprendere azioni più responsabili. Le nostre ricette e i nostri approfondimenti vanno nella direzione di una **cucina più attenta** a ridurre gli sprechi e a salvaguardare la nostra salute, così come quella del nostro Pianeta. Raccontando le storie dei nostri produttori vogliamo dare **voce e valore al territorio**. Attraverso i nostri consigli per la spesa desideriamo aiutare a conoscere, riconoscere e scegliere **i prodotti più buoni per tutti**.

Quando sfoglierai questo numero ti accorgerai che qualcosa è cambiato in Di Vita.

Ci siamo trasformati nella forma: abbiamo scelto di ridurre il numero

di pagine e di adottare una carta più leggera. È **la nostra scelta per il bene dell'ambiente**.

Ma non siamo cambiati nella sostanza: anzi, questo "spogliarci" ci ha permesso di mettere a nudo ancor più chiaramente la nostra essenza, di valorizzare quello che davvero è Di Vita. Rimaniamo gli stessi nei contenuti e nei messaggi e siamo al tuo fianco non solo qui nel magazine, ma anche online su **casadivita.it**, la naturale estensione del progetto Di Vita. **Accogliamo con apertura e orgoglio questa evoluzione.**

Continuano il percorso al nostro fianco **Oscar Di Montigny**, faro e orientamento, **Stefano Polato**, colonna e concretezza e **Roberto Sammartini**, che silenziosamente parla attraverso la sua fotografia emozionante.

Il magazine accoglie poi nuovi importanti contributi come quello del **Dr. Edoardo Mocini**, già salito a bordo di Casa Di Vita lo scorso anno, e **Mattia Borroni**, giovane entusiasta chef, che si fa conoscere attraverso le sue ricette pensate per i momenti più speciali.

Buon inizio e buona cura.



## La nostra squadra



### Giuseppe Cordioli

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



### Oscar di Montigny

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



### Stefano Polato

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



### Mattia Borroni

Giovane e creativo chef del pluripremiato Ristorante Alexander (RA)



### Edoardo Mocini

Medico chirurgo specialista in Scienza dell'Alimentazione



### Michela Caputo

Scrittrice di libri per bambini



### Roberto Sammartini

Food photographer di fama internazionale



## 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](http://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](http://www.ad010.com) - [redazione@ad010.com](mailto:redazione@ad010.com)

**Coordinamento generale**  
Aspiag Service Srl

**Redazione e Progetto grafico**  
Ad 010 Srl

**Illustrazione di copertina**  
Luca Morganti

**Fotografia**  
Roberto Sammartini

**Ricette**  
Stefano Polato, Mattia Borroni

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



# Sommario



## **Orientamento Di Vita**

**4** Aria nuova

## **Prodotti Despar**

**8** Nino Castiglione:  
dalla Sicilia  
una storia di valore

**19** Scelti per te da Di Vita

## **Cibo Di Vita**

**11** Scelgo, trasformo, conservo:  
le ricette per una giornata tipo

**20** Cibo... libera tutti

**22** Speciale pranzo di primavera

## **Genitori e bambini**

**30** Se sei felice, tu lo sai, batti le mani

## **Lecture Di Vita**

**32** 4 libri per star bene  
con sé stessi e con l'ambiente

# Aria nuova

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

Lo scorso 8 febbraio la Camera dei Deputati ha definitivamente approvato il disegno di legge di riforma costituzionale che prevede la modifica di due articoli, 9 e 41, della Carta fondamentale. Con questa riforma l'articolo 9, che rientra tra i principi fondamentali, aggiunge un terzo comma ai precedenti due e dice che "La Repubblica promuove lo sviluppo della cultura e la ricerca scientifica e tecnica.

**Tutela il paesaggio e il patrimonio storico e artistico della Nazione. Tutela l'ambiente, la biodiversità e gli ecosistemi, anche nell'interesse delle future generazioni. La legge dello Stato disciplina i modi e le forme di tutela degli animali.**

Anche l'articolo 41, che si trova nella parte dedicata ai "diritti e doveri dei cittadini", ha visto l'inserimento di alcuni incisi e oggi dice che "L'iniziativa economica privata è libera. Non può svolgersi in contrasto con l'utilità sociale o in modo da recare danno **alla salute, all'ambiente**, alla sicurezza, alla libertà, alla dignità umana. La legge determina i programmi e i controlli opportuni perché l'attività economica pubblica e privata possa essere indirizzata e coordinata a fini sociali **e ambientali**".

È una notizia epocale, **finalmente la tutela dell'ambiente e della biodiversità fa ufficialmente parte della Costituzione italiana!** E si tratta di un passo tanto necessario quanto coerente con le nuove

consapevolezze ecologiche che oltretutto rende il nostro Paese in linea con la maggior parte delle nazioni europee: siamo il 22esimo stato membro dell'UE ad aver inserito uno o più riferimenti all'ambiente nella propria Carta costituzionale. Inoltre, grazie al nuovo riferimento alla tutela degli animali, **l'Italia è il quinto Paese al mondo a dare uno spazio esclusivo ad altre forme di vita nei propri principi fondamentali.**

Tuttavia, se l'inserimento nella nostra principale fonte del diritto di nozioni ecologiche come biodiversità ed ecosistemi ma anche il principio di giustizia intergenerazionale, è una sicura conferma di una nuova visione politica, dal punto di vista socioculturale e a un livello pratico pare ci sia ancora molta strada da fare. Molte persone percepiscono argomenti quali il cambiamento climatico come temi lontani, distanti, quasi che i rischi collegati alla mancata protezione e tutela dell'ambiente non li riguardassero. Questa situazione paradossale ha cause psicologiche e anche di comunicazione, per questo occorre diffondere la consapevolezza che **il contrasto alla crisi climatica passa anche per la modifica delle abitudini personali.**

In quest'ottica, sul finire dello scorso anno, la rivista britannica New Scientist, ha chiesto alla climatologa dell'organizzazione statunitense The Nature Conservancy, Katharine Hayhoe, di indicare alcuni buoni consigli a quanti tra i lettori volessero intraprendere



dei buoni propositi di matrice ecologica da perseguire nel nuovo anno. Considerando oltretutto che essere attivi è anche un modo per non cedere alla rassegnazione e per controllare e debellare tutte quelle emozioni negative che abbiamo accumulato in questo momento storico particolarmente impegnativo spesso fonte di stress e frustrazione. Secondo la Hayhoe,

**ciascuno di noi dovrebbe riflettere sul proprio stile di vita per individuare quelle abitudini che maggiormente generano impatto negativo sul clima.**

Questa valutazione può essere effettuata attraverso la misurazione della nostra impronta ambientale e poi da qui iniziare con piccoli cambiamenti che solo in apparenza possono sembrare senza pretese. Se dunque la scelta delle abitudini da modificare la possiamo fare solo noi, e a tal proposito è utile sapere che, secondo il **Ministero dell'Ambiente e della Tutela del Territorio e del Mare, in media l'impronta ecologica di un italiano in termini di CO<sub>2</sub> è pari a 11.580 kg**, per il calcolo del carbon footprint individuale, che non è semplice, ci possiamo rivolgere a diversi siti internet rispondendo a un set di domande che generalmente spaziano dalla valutazione energetica dell'abitazione, all'uso dei diversi mezzi di locomozione, alle abitudini di consumo. Dopo di che è nella facoltà di ciascuno di noi definire in cosa e con quanta intensità vogliamo e possiamo contribuire alla tutela e alla salvaguardia dell'aria cambiando alcune abitudini. Per esempio, **i mezzi di trasporto che scegliamo di utilizzare** possono avere importanti impatti sociali e ambientali poiché essi sono il secondo maggior contributore alle emissioni di gas serra dopo l'industria. Quasi il 97% di queste emissioni proviene dalla combustione di combustibili fossili. Il trasporto su strada contribuisce all'inquinamento atmosferico e allo smog nelle nostre città. **Ecco spiegato perché evitare di prendere l'auto per i propri spostamenti quotidiani, privilegiando i mezzi di trasporto pubblici elettrici o ancor meglio la bicicletta, può avere un gran risultato nella riduzione di anidride carbonica immessa nell'atmosfera.** Anche chi non ha alternativa all'auto può adottare una modalità alternativa come il carpooling. Si stima che se anche solo il 10% dei 5 milioni di dipendenti delle



PMI italiane facessero carpooling in modo sistematico, condividendo la tratta casa-lavoro, si potrebbero risparmiare oltre 440mila tonnellate di anidride carbonica nell'aria.

Un altro capitolo importante è quello dell'**energia**: qui dobbiamo considerare che nel nostro Paese gran parte dell'energia elettrica è prodotta dalle centrali alimentate da combustibili fossili che come sappiamo generano alte impronte di anidride carbonica. Detto questo, risulta essenziale usare l'elettricità con intelligenza adottando nelle nostre case espedienti che nel lungo periodo danno risultati importanti. Per esempio, una buona pratica è spegnere gli apparecchi che teniamo in stand-by così come sostituire le lampadine con quelle a led che sono più durature e abbattano i consumi. Un altro buon consiglio è di sfruttare al massimo la luce naturale che è gratuita e disponibile per tutti, spostando vicino alle finestre le scrivanie e le postazioni di lavoro o di studio.

Anche in materia di consumi è possibile adottare strategie virtuose. Molto spesso non riflettiamo su quanto impattante possa essere uno **stile d'acquisto usa e getta**, ma c'è da dire che oltre all'inevitabile produzione di CO<sub>2</sub> generata dalla realizzazione di qualsiasi oggetto, gettare merci ancora utilizzabili non fa altro che aumentare la quantità di rifiuti nelle nostre discariche.

**Anche se non vogliamo cambiare le nostre esigenze d'acquisto, possiamo comunque renderle più virtuose**

**ad esempio preferendo i prodotti locali che oltretutto non necessitano di lunghi viaggi per essere trasportati fin nelle nostre case.**

Infine, ma non per importanza, parliamo di **alberi**. Noi tutti sappiamo bene che le foreste e le aree boschive sono tra i principali alleati per combattere le emissioni. Non è un caso se in tutto il mondo l'attenzione verso il patrimonio naturalistico sta crescendo. Secondo il rapporto Global Forest Resources Assessment messo a punto dalle autorità italiane e pubblicato nell'ambito della revisione quinquennale del patrimonio forestale mondiale da parte dell'**Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura (FAO)**, nel 2020 il nostro Paese ha registrato un dato storico: boschi e foreste si stanno riappropriando progressivamente delle campagne abbandonate andando a occupare quasi **300mila ettari in più**. La superficie di queste aree non era così estesa da secoli!

**Perché non permettere al verde di entrare nelle nostre vite e nelle nostre famiglie consentendogli di "occupare" nuovi spazi anche nelle nostre abitazioni? La creazione di aree verdi in casa porta molti vantaggi, e non solo quello di migliorarci la qualità dell'aria.**



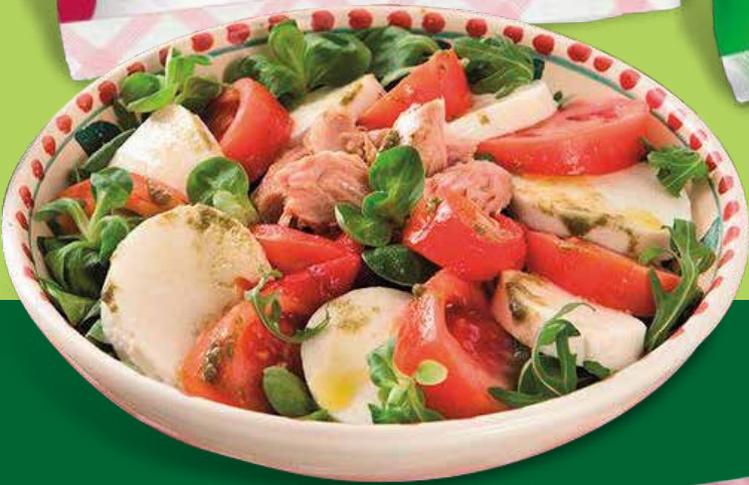
**"La cosa più importante da fare per combattere il cambiamento climatico: parlarne."**

Guarda l'intervento di Katharine Hayhoe al TEDWomen 2018: inquadra il qr code con lo smartphone.





**BENESSERE  
IN TAVOLA**



# Nino Castiglione: dalla Sicilia una storia di valore

Testi Ufficio Sviluppo Prodotto a Marchio Despar



Probabilmente non ti è mai capitato di imbatterti in un prodotto marchiato Castiglione quando vai a fare la spesa...

Eppure, dietro questo nome dalla sonorità marcatamente siciliana, c'è il primo produttore nazionale di tonno a marchio Despar: da quello in scatola a quello in vetro all'olio di oliva, sino a quello al naturale. L'azienda Castiglione è una di quelle realtà che operano "in silenzio", una di quelle aziende di cui non conosciamo l'esistenza, ma che in realtà ci accompagna spesso a tavola quando apriamo una scatoletta di tonno.

Ha una storia lunga quasi 90 anni e oggi **produce circa 120 milioni di scatolette all'anno**. La produzione si svolge completamente nello stabilimento di **Trapani** e la lavorazione del tonno è realizzata esclusivamente da **maestranze locali (quasi 250 i dipendenti)** che, cresciute in un contesto vocato da sempre alla pesca del tonno, realizzano il prodotto secondo i **metodi dell'antica tradizione siciliana**. Il valore della tradizione qui in Castiglione si coniuga con la costante

ricerca di **metodi innovativi e all'avanguardia**, che lo stabilimento di Trapani, situato in una vera e propria tonnara sul mare, ha implementato per garantire al cliente un **tonno di qualità, sostenibile, sicuro e buono**.

Attenta alla salvaguardia dell'ecosistema marino e impegnata a garantire che le risorse ittiche siano disponibili anche alle generazioni future, per la produzione Despar l'azienda Castiglione si approvvigiona di **materia prima proveniente da bacini non sovrasfruttati**. Il tonno Despar prodotto da Castiglione è **certificato Dolphin Safe e Friend of the Sea**: questa è la garanzia che i metodi di pesca non catturano delfini e tartarughe e che si effettua una **pesca selettiva** degli esemplari. **Ogni scatoletta è tracciabile** dal momento della pesca (è possibile risalire fino al nome del peschereccio che ha pescato il tonno in essa contenuto!) fino a quando giunge a tavola, secondo i protocolli della **certificazione ISO 22005**.

**La parola chiave della Castiglione è quindi sostenibilità, vero e proprio obiettivo strategico, non solo relativamente alla salvaguardia delle risorse ittiche, ma più in generale di tutto l'ambiente.**

Non solo parole ma anche tanti fatti concreti: certificata anche ISO 14001:2015, protocollo con cui l'azienda si impegna a ridurre drasticamente gli impatti ambientali, Castiglione promuove l'uso responsabile delle risorse naturali, rimodula lo smaltimento dei rifiuti e lo stabilimento ha apportato anche importanti **adeguamenti strutturali per la riduzione del consumo di acqua**. Da anni, poi, l'azienda dispone di un innovativo **impianto di cogenerazione** che permette la **produzione in autonomia di energia elettrica e del vapore impiegato in produzione**, riducendo notevolmente le emissioni di CO<sub>2</sub> in atmosfera.

Dall'ambiente al sociale: l'azienda Castiglione occupa quasi **250 addetti tutti siciliani**, non ha mai delocalizzato la produzione né intende farlo, e continua a operare in un territorio periferico rispetto ai centri di distribuzione italiani, consapevole che la propria presenza rappresenta per quel territorio un aiuto determinante per molte famiglie. Sono davvero molte le azioni di **sostegno importanti per i dipendenti**: dai buoni pasto a polizze assicurative sanitarie integrative, fino alla più recente: l'accordo per la concessione delle ferie solidali che prevede che i lavoratori possano cedere le loro ore a colleghi che devono dare assistenza a figli con problemi di salute. Insomma, un'azienda moderna, all'avanguardia, tecnologica, che non perde i suoi connotati originari di famiglia che si prende cura di tutti i suoi componenti.

**Scopri nel tuo punto vendita i prodotti Castiglione per Despar:**



**Tonno in scatola all'olio di oliva**

(2x160g, 3x80g, 3x120g, 6x80g, 240g)

**Tonno in vaso vetro (200g)**

**Tonno al naturale (3x80g, 2x160g)**

**Salmone all'olio di oliva e al naturale (115 g)**





# Libertà è poter scegliere i prodotti del territorio.

La linea **Despar Premium**  
offre oltre **90 prodotti DOP e IGP**  
della tradizione alimentare italiana.



L'Italia nel cuore



**DESPAR**  
**EUROSPAR**  
**INTERSPAR**



**Il valore della scelta**

# Scelgo, trasformo, conservo: le ricette per una giornata tipo

Ricette di **Stefano Polato**

Trascurriamo una giornata assieme al nostro amico e chef Stefano Polato: dalla scelta attenta e pensata delle materie prime, alla loro trasformazione "gentile" e rispettosa per dar vita a ricette piene di gusto e di informazioni positive per la nostra salute, fino alla loro conservazione ottimale pensata per evitare gli sprechi.

4 ricette: dalla colazione, alla bowl unica del pranzo, allo spuntino spezzafame fino al piatto unico per la cena.

## 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**.

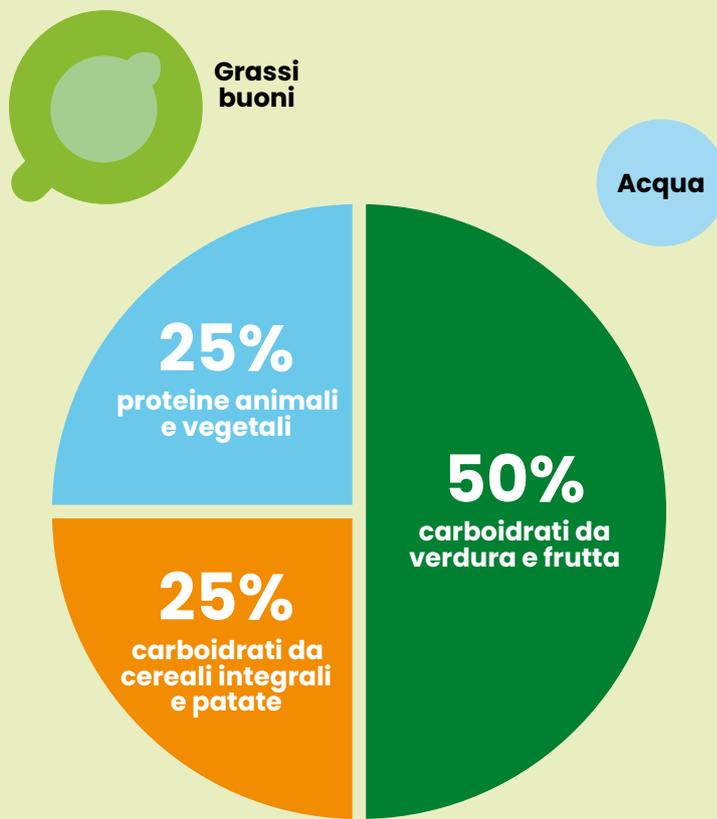
### 25% del piatto:

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.



Prosegue a pagina seguente →

**Prepara  
la tua  
ricetta con:**



Farina integrale  
di grano tenero  
biologica  
**Scelta Verde  
Bio, Logico Despar**



Avena Drink Bio  
**Despar Veggie**



Semi di Chia  
**Despar Vital**

**colazione** ⌚ medio

# Pan brioche integrale con composta di fragole e semi di chia

## Scelgo

Farina integrale biologica: l'agricoltura biologica sfrutta sinergie già presenti in natura escludendo l'utilizzo di sostanze chimiche di sintesi, pesticidi, diserbanti e organismi geneticamente modificati.

## Trasformo

Le farine poco raffinate, soprattutto quelle integrali, presentano un maggior quantitativo di fibre che assorbono acqua. Quindi, quando utilizzi queste farine in sostituzione di quelle raffinate, ricordati di aumentare sensibilmente la parte liquida.

## Conservo

Una volta realizzato il pan brioche e raffreddato, puoi tagliarlo a fette e congelarlo. Intervalla le fette con un foglietto di carta forno e le avrai sempre separate e pronte allo scongelamento.

## Per il pan brioche (stampo da 25x11 cm)

360 g di farina integrale  
3 g di lievito di birra fresco  
50 g di zucchero di canna  
180 g di bevanda d'avena  
+ 2 cucchiaini per la superficie  
60 g di burro da centrifuga  
1 uovo

La scorza grattugiata di 1 arancia  
non trattata

1 semi di una bacca di vaniglia  
1 pizzico di sale

## Per la composta di fragole

400 g di fragole (parte edibile)  
25 g di semi di chia  
1 spruzzata di succo di limone

1. Sciogli il lievito nella bevanda d'avena a temperatura ambiente, versa il liquido in un'altra ciotola contenente la farina e mescola il composto.
2. Aggiungi l'uovo e impasta per due minuti. Aggiungi il burro ammorbidito (a pomata) e impasta per altri 2 minuti. Aggiungi anche lo zucchero, impasta per altri 2 minuti. Infine, aggiungi i semi della bacca di vaniglia, la scorza d'arancia grattugiata e il sale; impasta ancora per altri 2 minuti fino a ottenere una palla liscia.
3. Trasferisci l'impasto in una ciotola leggermente unta d'olio, coprilo con un canovaccio e mettilo a lievitare lontano da correnti d'aria fino al raddoppio.
4. Frulla le fragole con una spruzzata di limone. Aggiungi i semi di chia, mescola bene e lascia riposare almeno 3 ore in frigo per permettere al composto di addensarsi.
5. Ricava dall'impasto 3 palline di pari peso, posizionale una vicina all'altra nello stampo da plum-cake leggermente imburrato e lasciale nuovamente lievitare, sempre coperte da un canovaccio, lontano da correnti d'aria fino a quando l'impasto avrà raggiunto i bordi dello stampo.
6. Spennella delicatamente la superficie con la bevanda d'avena e cuoci in forno a 160 °C, fino a quando risulterà leggermente dorato (circa mezz'ora).
7. Una volta raffreddato, taglia a fette e farcisci con la composta di fragole e chia.



pranzo



piatto unico



1 persona



medio

# Bowl con agretti, rucola, carciofi, cipollotto, riso basmati e fagioli stregoni, con salsa tahina all'arancia

## Scelgo

Gli agretti o barba di frate sono una buonissima fonte di sali minerali e questo è dovuto soprattutto al fatto che crescono abitualmente su suoli ricchi di sali minerali appunto, o nelle zone costiere del Mediterraneo.

## Trasformo

Il miglior metodo di cottura per tutti i vegetali è a vapore. Evitando l'annacquamento, che solitamente avviene con la bollitura e le alte temperature di altri metodi, possiamo preservare al meglio vitamine, sali minerali e preziosi fito-composti.

## Conservo

Gli agretti freschi vanno conservati in frigo, nello scomparto delle verdure per un paio di giorni. Oppure possono essere congelati, dopo averli scottati (in acqua senza sale) e raffreddati, in questo modo si conservano anche per 2/3 mesi.

## Per 1 bowl

80 g di riso basmati (preferibilmente integrale o altro cereale integrale in chicco)  
160 g di brodo alle erbe aromatiche  
100 g di agretti  
1 fondo di carciofo  
1 manciata di rucola  
1 cucchiaino di cipollotto a rondelle sottili  
50 g di fagioli stregoni secchi  
1 cucchiaino di salsa tahina  
1 cucchiaino di succo d'arancia  
1 pizzico di curcuma  
1 pizzico di sale e di pepe  
Il succo di mezzo limone  
1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva

## Per il brodo

1 scalogno  
Mezza carota  
1 mazzetto di erbe aromatiche (salvia, timo, maggiorana, origano)  
400 g di acqua  
1 pizzico di sale

Prosegue a pagina seguente →

**1.** Metti in ammollo i fagioli in acqua leggermente acidulata con il succo di limone per 12 ore. Trascorso il tempo, elimina l'acqua, sciacqua i fagioli e cuocili fino a quando si saranno ammorbiditi.

**2.** Riunisci in una casseruola scalogno, carota ed erbe aromatiche, versa l'acqua. Porta a ebollizione e lascia sobbollire per circa mezz'ora.

**3.** Versa il riso in una pentola e aggiungi i 160 g di brodo, porta a bollore nuovamente, abbassa la fiamma al minimo e cuoci fino a quando il liquido si sarà completamente assorbito.

**4.** Lava il fondo di carciofo, privalo della peluria interna e taglialo a fettine. Metti le fettine di carciofo in acqua leggermente acidulata con il succo di limone per evitare che annerisca. Lava anche gli agretti e mettili a cuocere in un cestello coperto assieme al carciofo ben sgocciolato sfruttando il vapore emesso per la cottura dei fagioli fino a quando le verdure si saranno ammorbidite.

**5.** Mescola bene la tahina con il succo d'arancia, la curcuma, il sale e il pepe.

**6.** Trasferisci in una ciotola le verdure cotte assieme ai fagioli, al riso, alla rucola lavata e asciugata e al cipollotto. Completa con la salsa tahina all'arancia e un filo d'olio.

Configura  
il tuo piano  
settimanale su  
[casadivita.it](http://casadivita.it)



## Prepara le tue ricette con:



Riso Basmati a grano lungo  
**Despar Premium**



Fagioli Stregoni del Piemonte  
**Despar Premium**



Rucola  
**Despar**



Curcuma macinata  
**Despar**

# Barrette di ceci, cioccolato fondente, mandorle e uvetta

## Scelgo

Il clima temperato delle Marche è particolarmente favorevole alla crescita della pianta del cece e capace di donare preziosi frutti caratterizzati da un acino piuttosto piccolo e di colore dorato.

## Trasformo

È sempre buona norma fare l'ammollo preventivo dei legumi secchi per due motivi: per accorciare i tempi di cottura risparmiando energia e per ridurre la presenza di quelli che vengono definiti "antinutrienti".

## Conservo

I legumi si possono serenamente congelare e conservare per lunghi periodi: in questo modo si ha sempre a disposizione una super fonte proteica salva vita.

## Per 6/8 barrette

180 g di ceci cotti  
100 g di cioccolato fondente all'85% di cacao  
60 g di mandorle  
30 g di uva sultanina  
Mezzo cucchiaino di zenzero fresco grattugiato

1. Stendi i ceci cotti in una leccarda rivestita con carta forno e seccali leggermente in forno preriscaldato a 140 °C per una ventina di minuti, rigirandoli di tanto in tanto. Lasciali raffreddare.
2. Sciogli a bagnomaria il cioccolato, quindi versalo sopra ai ceci riuniti in una ciotola assieme alle mandorle sminuzzate grossolanamente, all'uvetta e allo zenzero grattugiato. Mescola bene e rovescia il composto sopra un foglio di carta forno, stendi bene e lascia raffreddare per un'ora in frigo.
3. Trascorso il tempo, rompi a pezzi la lastra per ottenere delle barrette.



Ceci delle Marche  
Despar Premium



Cioccolato extra fondente biologico  
Scelta Verde Bio, Logico Despar



Uva sultanina  
Scelta Verde Bio, Logico Despar

**Prepara  
la tua  
ricetta con:**



Farro perlato  
della Toscana  
**Despar Premium**



Olio extra vergine  
di oliva biologico  
100% italiano  
**Scelta Verde  
Bio, Logico Despar**



Limoni  
**Passo dopo Passo  
Despar**

**cena** | piatto unico | 1 persona | medio

# Farro con bocconcini di gallinella, asparagi verdi e bianchi, zeste di limone

## Scelgo

La pianta di farro ha una grande forza: cresce perfettamente in terreni aridi e poveri. Questo la rende ottimale per una coltivazione a basso impatto ambientale. È una varietà molto rustica, ma anche un alimento dall'elevato profilo nutrizionale.

## Trasformo

La cottura ideale per i cereali in chicco, utile a preservare gusto e qualità nutrizionali, è per assorbimento. Per il farro perlato il rapporto in volume cereale/liquido di cottura (acqua o brodo) è di 1 a 2, per il farro integrale di 1 a 3.

## Conservo

I cereali in chicco possono essere conservati in frigo. L'importante è non condarli, ma lasciarli al naturale e prevedere un contenitore che possa essere coperto. In questo modo si conservano a +4 °C anche per 2 giorni.

## Per 1 piatto unico

80 g di farro  
150 g di filetti di gallinella  
200 g di asparagi verdi e bianchi (parte edibile)  
Zeste di limone più il succo di mezzo limone  
1 cucchiaio di cipollotto a rondelle  
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva  
1 pizzico di sale  
1 pizzico di gomasio

## Per il pesto

1 cucchiaio colmo di pomodori secchi  
10 g di pinoli  
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva  
1 macinata di pepe

1. Sciacqua i filetti di pesce e tagliali a trancetti, mettili a marinare per mezz'ora con il succo di limone e un pizzico di sale.
2. Sciacqua il farro sotto l'acqua per eliminare eventuali impurità, portalo a cottura per il tempo indicato e tieni da parte.
3. Pulisci gli asparagi eliminando le parti più legnose, tagliali a cilindretti e cuocili in un cestello coperto sfruttando il vapore emesso per la cottura del farro.
4. Cuoci il pesce in un cestello coperto per 8/10 minuti, sfruttando anche questa volta il vapore emesso per la cottura del farro.
5. Trita finemente i pomodorini secchi con i pinoli, aggiungi il pepe e l'olio, poi mescola bene.
6. Trasferisci il farro in un piatto e condiscilo con il pesto di pomodorini e pinoli. Aggiungi gli asparagi conditi con un pizzico di gomasio e il cipollotto a rondelle. Aggiungi anche i trancetti di gallinella cospargendo con le zeste di limone. Completa con un filo d'olio.

Tante altre  
ricette "uniche"  
su [casadivita.it](http://casadivita.it)



# RIO mare

## Ce n'è per tutti i gusti



**RIO MARE**  
Tonnino all'Olio  
di Oliva  
4x80 g



**RIO MARE**  
Tonnino all'Olio di Oliva  
Filid'Olio  
4x65 g



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



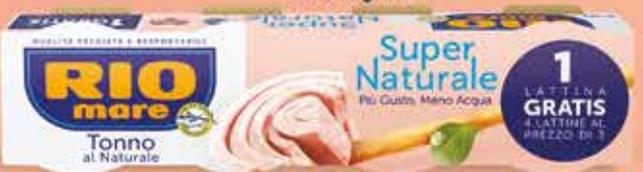
**RIO MARE**  
Tonnino al Naturale  
3x80 g + 1



**RIO MARE**  
Tonnino all'Olio Extra  
Vergine di Oliva  
3x80 g + 1



**RIO MARE**  
Tonnino Leggero  
4x60 g



**RIO MARE**  
Tonnino SuperNaturale  
3x56 g + 1



**RIO MARE**  
Tonnino all'Olio di Oliva  
con Limone e Pepe  
3x80 g + 1



**RIO MARE**  
Filettini di Tonnino  
all'Olio di Oliva  
130 g



**RIO MARE**  
Filetti di Tonnino  
all'Olio di Oliva  
180 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](http://www.qualitaresponsabile.it)

# Scelti per te da Di Vita

Cosa rende un prodotto "buono" in tutti i sensi?  
Sono davvero tanti i criteri: il gusto, gli ingredienti, l'attenzione per l'ambiente,  
la valorizzazione del territorio e il rispetto per il produttore.  
Qui abbiamo selezionato 4 prodotti delle nostre linee a marchio,  
buoni per te e per gli altri.

I nostri  
consigli per  
la tua spesa  
firmata Despar

**Freschi  
in Tavola  
Despar**



### Buoni perché...

- ▶ Conservano la freschezza come da appena affettati
- ▶ Il vassoio è 100% riciclabile nella carta
- ▶ Sono un'alternativa pratica e veloce da gustare come eccezione golosa

**Succo e polpa  
di frutta  
italiana  
biologica  
Scelta Verde  
Bio,Logico  
Despar**



### Buoni perché...

- ▶ Sono prodotti con frutta 100% italiana
- ▶ La frutta proviene da agricoltura biologica
- ▶ Il packaging è realizzato con l'86% di materie prime rinnovabili

**Capperi di  
Pantelleria IGP  
al sale marino  
Despar  
Premium**



### Buoni perché...

- ▶ Sono 100% naturali, non contengono additivi o conservanti
- ▶ Supportano i produttori del territorio e sono espressione della cultura alimentare italiana
- ▶ Hanno un sapore aromatico, non sgarbato ed erbaceo

**Sacco bio  
famiglia  
biodegradabile  
Scelta Verde  
Eco,Logico  
Despar**



### Buoni perché...

- ▶ Sono 100% biodegradabili
- ▶ Grazie alla saldatura laterale antigoccia e le pratiche maniglie, sono sicuri da trasportare e comodi da chiudere
- ▶ Sono realizzati con amido di mais creato per la raccolta differenziata del rifiuto umido



# Cibo.. libera tutti

Testi **Edoardo Mocini**, Medico chirurgo specialista in Scienza dell'Alimentazione

Quando si parla di sana alimentazione o di intraprendere un percorso nutrizionale di cambiamento, sia in ambito clinico e terapeutico che di semplice prevenzione, un argomento sul quale c'è profonda e diffusa disinformazione è quello del cosiddetto **"pasto libero"**.

Iniziamo dall'aspetto semantico. Indicare un pasto in cui si mangiano cose diverse rispetto alla routine o alle regole della quotidianità come **"sgarro"** o **"pasto libero"** trasmette a mio parere dei messaggi sbagliati e fuorvianti.

Ricordiamoci che le parole sono importanti e trasmettono molto del nostro modo di concepire concetti multidimensionali come quello del "cibo".

**Il cibo non riguarda esclusivamente i macro e i micro-nutrienti che introduciamo nel nostro corpo ma molto altro. L'uomo non si nutre, l'uomo si alimenta.**

All'interno dell'alimentazione troviamo **elementi di convivialità, emotività, cultura enogastronomica, tradizione, che arricchiscono la nostra vita**

**e di conseguenza il nostro benessere e la nostra salute.**

Lo "sgarro" secondo la definizione Treccani sarebbe: "sgarrare, di mancare cioè di esattezza e d'impegno sul lavoro, o anche di venire meno sul piano della correttezza morale". Capisci bene come si intenda, quindi, qualcosa di universalmente negativo rispetto al vivere "corretto". Anche la concezione di pasto "libero" che spesso viene utilizzata quando si vuole indicare quel momento della settimana in cui semplicemente si ordina la cena o si va al ristorante, trasmette un'idea fondamentalmente scorretta rispetto a come dovremmo considerare questi momenti.

Aderire a specifiche indicazioni o linee guida potrebbe partire da una motivazione interna e quindi essere una "libera" scelta. **In questo senso ogni pasto è libero.** Così come liberamente scegliamo di aderire e di rispettare le regole della civile convivenza. Siamo cittadini liberi pur scegliendo liberamente di rispettare norme e regole di convivenza civile.

Per fare un esempio pratico, **consumare un bicchiere di vino con un caro amico, aumenta o diminuisce la**

**salute?** Possiamo affermare con discreta sicurezza che un consumo alcolico moderato di alcol influenza poco la nostra salute, ma comunque non lo fa positivamente.

Il messaggio è quindi smettere di consumarlo? È possibile compiere anche questa scelta. Tuttavia, mentre la nostra salute a livello fisico potrebbe beneficiarne, la nostra salute complessiva (bio-psico-sociale) potrebbe non risultarne aumentata, anzi. Questo perché la salute non può essere ridotta esclusivamente alle reazioni biochimiche interne al nostro corpo. Va fatta chiaramente una valutazione costo-beneficio, che ovviamente è anche personale e risponde a caratteristiche anche uniche (pur potendoci affidare al supporto di professionisti qualificati ovviamente).

In questo senso come potremmo definire occasioni alimentari che fuoriescono dalle esatte indicazioni nutrizionali ma possono far parte della nostra vita conviviale/sociale?

## Un'espressione che mi piace utilizzare e che secondo me ben rappresenta una vita salubre ed equilibrata è "eccezione".

Pensiamo al giorno libero della nostra settimana in cui non lavoriamo: in quel momento stiamo facendo uno "sgarro" rispetto alla settimana lavorativa? No, piuttosto è un momento eccezionale di riposo. Un giorno festivo. In questo modo rinforziamo positivamente un gesto per il quale non dobbiamo provare senso di colpa, anzi. Allo stesso identico modo, uscire la sera a cena è un errore? Il nostro pasto libero è uno sbaglio? No, è un momento "eccezionale". Un momento festivo. Un'eccezione appunto. Che aumenta il nostro benessere e ci dà risorse e possibilità per vivere meglio una sana quotidianità.

Per quanto riguarda il contenuto di questa eccezione potremmo scoprire anche qualcosa di sorprendente. **Se poniamo attenzione alla cura della nostra quotidianità, della nostra routine, della nostra "regola", anche le eccezioni potrebbero risultarne "migliorate".** Per intenderci, se poniamo attenzione alle porzioni dei pasti della nostra quotidianità, potremmo scoprire che siamo portati in modo del tutto naturale a riporre la stessa attenzione anche alle porzioni dei pasti "eccezionali".

**Allo stesso modo se ci abituiamo a mangiare privilegiando alimenti che promuovano la nostra salute fisica, preferendo ad esempio quelli di origine vegetale, anche la nostra eccezione spingerà verosimilmente nella stessa direzione, perché allenando le nostre abitudini cureremo ed influenzeremo indirettamente anche le nostre eccezioni. Per definizione, l'eccezione conferma e non smentisce la regola.**

## L'alimentazione è una cosa seria!

Da questo numero e per tutto il 2022 entra nella squadra Di Vita il Dottor Edoardo Mocini, medico chirurgo specialista in Scienza dell'Alimentazione.

Lo abbiamo già conosciuto lo scorso anno con le dirette Instagram di Casa Di Vita, durante le quali ci ha raccontato quale prezioso ruolo gioca l'alimentazione nella prevenzione della salute.

Puoi rivederle tutte su IGTV di Casa Di Vita!





# Speciale pranzo di primavera



Rendi unico il tuo menu  
con gli ingredienti più buoni



**Pecorino  
Toscano DOP  
Despar Premium**



**Nociola del Piemonte IGP  
sgusciata e tostata  
Despar Premium**



**Pomodori secchi  
in olio di semi di girasole  
Despar Premium**



**Olio extra vergine di oliva  
100% italiano  
Despar Premium**

antipasto



4 persone



medio

# Tacos di lenticchie, pollo in salsa di anacardi ed erba cipollina

## Ingredienti

200 g di lenticchie rosse decorticate  
4 g di semi di cumino  
100 g di anacardi al naturale  
100 g di yogurt bianco  
Succo di mezzo limone  
1 mazzetto di erba cipollina  
Sale e pepe nero q.b.  
400 g di petto di pollo intero  
Rosmarino fresco q.b.  
**Olio extra vergine di oliva**  
**100% italiano Despar Premium** q.b.  
2 cm di zenzero fresco  
1 peperoncino fresco  
Valeriana q.b.

1. Frulla le lenticchie, ammollate per circa 2 ore, con 300 ml di acqua e i semi di cumino fino a ottenere un composto liscio. Versa in una padella antiaderente calda un mestolino di composto e muovendo la padella forma un dischetto sottile. Cuoci da entrambi i lati e tieni da parte.
2. Cuoci il pollo a vapore per un'ora con dei rametti di rosmarino e qualche buccia di limone nell'acqua. Una volta cotto, sfilaccialo e insaporiscilo con olio, sale, peperoncino e zenzero tritati.
3. Prepara la salsa tenendo gli anacardi in ammollo per almeno mezz'ora. Poi frullali fino a ottenere una pasta. Se necessario, aggiungi un po' d'acqua. Unisci lo yogurt e il succo di limone, aggiusta di sale e pepe. Una volta ottenuta la salsa, completala con abbondante erba cipollina tritata.
4. Componi i tacos inserendo il pollo, la salsa di anacardi e qualche foglia di valeriana.

antipasto



4 persone



medio

# Fiori di zucca ripieni di patate, menta e pecorino su hummus di fave e pistacchi

## Ingredienti

16 fiori di zucca  
6 patate medie  
1 mazzetto di menta fresca  
100 g di **Pecorino Toscano DOP**  
**Despar Premium**  
Olio extra vergine di oliva q.b.  
1 kg di fave fresche  
Succo e scorza di un lime  
1 cucchiaino di olio di semi di canapa  
30 g di pistacchi sguosciati e tostati  
2 piccole zucchine

1. Cuoci le patate con la buccia a vapore. Sbucciale e schiacciale da ancora calde, aggiungi il pecorino, l'olio extra vergine e la menta spezzettata a mano. Aggiusta di sale.
2. Pulisci i fiori di zucca. Con l'aiuto di una sac à poche inserisci il ripieno di patate riempiendo 3/4 di ogni fiore; cuoci i fiori in forno a 160 °C per circa 10 minuti.
3. Sgrana le fave; sbollentale per qualche istante per poterle sbucciare facilmente. Frullale aggiungendo la menta, i pistacchi e l'olio di canapa. Aggiusta di sale.
4. Prepara un'insalatina di zucchine affettandole con un pelapatate.
5. Componi il piatto disponendo alla base l'hummus, poi i fiori di zucca e infine decora con l'insalatina di zucchine e qualche foglia di menta fresca.









# Pasta mista risottata, vellutata di cannellini, seppia, pomodoro secco e polvere di rosmarino

## Ingredienti

300 g di pasta integrale mista  
150 g di cannellini ammollati  
1 scalogno  
2 rametti di rosmarino fresco  
1 cucchiaino di rosmarino secco  
2 seppie di media dimensione  
**6 Pomodori secchi in olio di semi di girasole Despar Premium**  
1 cucchiaino di aceto di mele  
Olio di semi di vinacciolo q.b.  
Prezzemolo fresco q.b.

1. Trita lo scalogno e fallo appassire a fuoco dolce in una casseruola con un filo d'olio di semi di vinacciolo. Inserisci un rametto di rosmarino legato con uno spago da cucina per evitare che perda gli aghi; aggiungi i fagioli, copri con acqua leggermente salata e cuocili. Rimuovi il rosmarino e conserva un mestolo di fagioli; frulla il resto e passa al setaccio per rimuovere le bucce.
2. Pulisci le seppie dividendo i corpi dai tentacoli. Taglia a cubettini di 5 mm i corpi e mettili da parte. Trita finemente i tentacoli.
3. Batti a coltello i pomodori secchi, condisci con olio e prezzemolo. Polverizza il rosmarino secco.
4. In una casseruola, dove poi cucinerai la pasta, rosola i tentacoli con olio, sfumali con aceto e aggiungi la pasta. Versa poco alla volta acqua calda e prosegui la cottura mescolando come un comune risotto. A cottura quasi ultimata, aggiungi la crema di cannellini, i fagioli interi messi da parte e la seppia a cubetti.
5. Versa in una fondina la pasta, disponi in maniera casuale il battuto di pomodori e ultima con una spolverata di rosmarino.



# Filetto di merluzzo in salsa pil-pil al latte di cocco, lattuga marinata al rafano e curry

## Ingredienti

600 g di filetti di merluzzo  
2 spicchio d'aglio  
1 peperoncino fresco  
1 mazzetto di prezzemolo  
1 bastoncino di lemongrass  
400 g di latte di cocco al naturale  
30 g di olio di semi di arachide  
1 lattuga romana  
1 cucchiaino di cren o di radice di rafano grattugiata  
2 cucchiaini di curry  
La buccia di 1 lime  
Olio di semi di vinacciolo q.b.  
Sale q.b.

1. Prepara i filetti di merluzzo salandoli in superficie e lasciali riposare per 10 minuti in modo che perdano una parte d'acqua.
2. A parte prepara la salsa pil-pil: taglia a fettine l'aglio pelato, spacca in due parti il bastoncino di lemongrass schiacciandolo leggermente per far sprigionare l'aroma, taglia grossolanamente i gambi del prezzemolo e trita mezzo peperoncino.
3. Metti a scaldare l'olio di semi di arachide in un tegame capiente, aggiungi tutti gli ingredienti preparati in precedenza; fai rosolare leggermente.
4. Aggiungi il merluzzo e ricoprilo con il latte di cocco, fai cuocere il tutto a fuoco basso per 20 minuti circa.
5. A parte taglia la lattuga a striscioline e mettila a marinare con del rafano grattugiato (o il cren), il curry, la scorza di lime e un filo d'olio di semi di vinacciolo.
6. Componi il piatto disponendo il merluzzo al centro del piatto sopra la lattuga marinata e qualche foglia di lattuga fresca e prezzemolo, disponi a specchio la salsa al cocco precedentemente filtrata e fatta ridurre fino a ottenere una salsa densa e liscia.

dolce



4 persone



medio

# Crumble di frutta secca e cereali, mousse allo yogurt bianco, fragole macerate al lime e cardamomo

## Ingredienti

250 g di fragole  
1 lime  
8 semi di cardamomo

## 30 g di granella di Nocciola del Piemonte IGP Despar Premium

50 g di fiocchi di avena  
Un pizzico di sale

## Per il crumble

50 g di farina di mandorle  
60 g di farina di grano saraceno  
40 g di zucchero moscovado  
50 g di olio di semi di arachide

## Per la mousse

350 g di yogurt bianco  
50 g di acqua faba  
50 g di sciroppo d'agave o miele

1. Taglia le fragole a cubetti, aggiungi i semi di cardamomo schiacciati, il succo e la scorza del lime e lascia macerare.
2. Prepara il crumble: impasta con le mani fino a ottenere un composto sabbioso, le farine di mandorla e di grano saraceno, lo zucchero, l'olio d'arachidi, la granella di nocciola e i fiocchi di avena e un pizzico di sale. Distribuisci in maniera omogenea il composto su un foglio di carta da forno e cuoci a 160 °C per 12 minuti circa.
3. Prepara l'acqua faba: ammolla la quantità desiderata di ceci per 12 ore e cambia l'acqua di tanto in tanto. Cuocili in acqua non salata per 90 minuti. L'acqua di cottura, una volta raffreddata, sarà la tua acqua faba; la puoi utilizzare come sostituto all'albume d'uovo.
4. Monta l'acqua faba con delle fruste, aggiungi poco alla volta lo sciroppo d'agave (o il miele), unisci delicatamente lo yogurt per creare la mousse.
5. Componi il dolce in un vasetto o in una coppetta stratificando il crumble, le fragole, la mousse e infine ricopri con una spolverata leggera di crumble. Decora con una generosa grattugiata di scorza di lime.



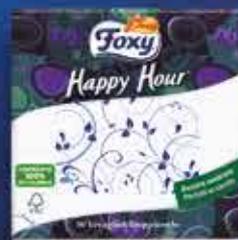


*Sempre vicina a te*

**CARTA IGIENICA**



**ASCIUGATUTTO**



**FAZZOLETTI**

**TOVAGLIOLI**



# Se sei felice, tu lo sai, batti le mani

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

Alcuni giochi, tra i tanti che giochiamo e possiamo giocare, contengono **un microcosmo ludico importante che segnala un momento di serenità**. Non c'è bisogno di organizzazione, i giocatori scelgono quando partire e poi spesso, presi dal ritmo, cominciano ad accelerare, a spingersi assieme verso un punto di rottura non calcolato,... Si va finché si va.

E intanto il mondo resta fuori. **Bastano le proprie mani e con esse si comunica: come mamma e bambino, come due innamorati, come un saluto tra due amici**. Ci si concentra sulle abilità motorie, che diventano sempre più coordinate; si cantano filastrocche piene di invenzioni linguistiche e, spesso, politicamente scorrette o senza senso pur di fare una rima; si stabilisce soprattutto una relazione intima. C'è bisogno quindi di una vicinanza corporea e, quindi, di confidenza. Ci si mette uno di fronte all'altro, si parla piano. Se colpire con una mano è sempre un gesto che ha in sé una violenza, una forza, e pensando, ad esempio, agli sport ci vengono in mente molte situazioni (si tiene un bastone o una racchetta per colpire, si batte

una palla, si colpisce nel pugilato, si costringe nella lotta), **nei giochi è più facile trovare una forza "gentile"**, controllata. Esattamente la stessa che riconosciamo in due bambini, uno di fronte all'altro, che velocemente e ritmicamente si battono le mani.

**I giochi di "battimano" sono una categoria di giochi che si oppongono alla violenza e nello stesso tempo alla competizione, che spesso può generare litigi e soprattutto avversari**. Sorgono spontaneamente mentre forse ci si annoia, o si deve aspettare, senza arbitro o regole da discutere. Sono autosufficienti, così come lo sono i giocatori, basta avere voglia. Sembrano infantili, ma in realtà, ci accorgiamo che sono più ricchi di quello che si pensa: sono un gioco di cooperazione nel quale si vince e si perde assieme, guardandosi negli occhi, cantando le stesse cose, accordando i movimenti, affinché tu sia il mio compagno e non il mio rivale. Si possono poi sperimentare i rumori che fanno le mani che applaudono, o quando battono le cosce, il petto, e fare delle sequenze assieme o a specchio. Cercando una coordinazione si prova a

battere la mano dell'altro, la destra con la destra e la sinistra con la sinistra, oppure tutte e due assieme, oppure incrociando prima una e dopo l'altra. Il ritmo del battere induce i movimenti, le pause, alla ricerca di un'intesa che diventa coreografia. Se si tiene il ritmo di una musica conosciuta e si inventano le parole, ecco, sarà stato creato un nuovo gioco di battimano, molto privato, quasi un segreto.

È impossibile dimenticare un'esperienza di giochi di battimano vissuta nella propria infanzia, nella propria vita, e per un adulto sarebbe importante avere il tempo di riscoprire queste connessioni tra sé e la propria parte bambina. I battimani, coinvolgendo il corpo e dei ritmi antichi e quindi universali, possono essere una bella proposta da fare con il proprio figlio o figlia. **Deve essere un tempo per dedicarsi a un'altra persona**, come le vecchie filastrocche che la mamma raccontava sulle tue dita da piccolo, o come tutte le volte in cui non è importante il gioco che si fa, ma con chi lo si fa. **Se si gioca a battimano ci si sente scelti**.



**Il pedagogo consiglia**

## Ero in bottega

Ti proponiamo un famoso gioco di battimani descrivendone i gesti. "Ero in bottega" comincia più o meno nello stesso modo nelle diverse regioni in cui è conosciuta, poi continua con delle variazioni infinite, che è la libertà dei giocatori di inventare o, sbagliando parola, dirigere la storia in altri finali.

Poniti di fronte al tuo compagno di gioco e insieme cantate ad alta voce la filastrocca.

**La parte che narra la storia è composta da 4 movimenti:**

- 1 Una mano sopra la testa e una sotto il mento, (**E-**)
- 2 mani sulle orecchie, (**ro-in**)
- 3 mani incrociate sul petto, (**bot-**)
- 4 mani che battono sulle gambe (**-tega**)

**Tic e Tac hanno invece 2 movimenti:**

- 1 un battito di mani, (**Tic**)
- 2 un battito con il compagno/a a mani aperte (**e Tac**)

### **ERO IN BOTTEGA**

***Ero in bottega tic e tac  
che lavoravo tic e tac  
e non pensavo tic e tac  
alla prigione tic e tac.  
Ma un brutto giorno tic e tac  
la polizia tic e tac  
mi porto via tic e tac  
da casa mia tic e tac.  
Ma io furbone tic e tac  
presi un bastone tic e tac  
e glielo diedi tic e tac  
sul suo testone tic e tac.  
Ma il suo testone tic e tac  
era un melone tic e tac  
e lo mangiai tic e tac  
per colazione tic e tac.***

.....

Se non si continua la storia, la si ripete accelerando i movimenti e cercando di mantenere il ritmo delle parole e la coordinazione delle azioni.

# 4 libri per star bene con sé stessi e con l'ambiente



## Questo immenso non sapere

di Chandra Candiani  
Einaudi

Essere disordinati è un difetto o un'opportunità? Il disordine raccoglie in sé una logica misteriosa: il desiderio di essere sfuggente, libero, come il naturale vagare della mente, non addomesticato, senza uno scopo prefissato, apre le porte alla possibilità di meravigliarsi. Guardarsi intorno e scoprire i concetti, esercitandosi a non sapere e a guardare con sguardo che ignora il risaputo. Praticare la meraviglia permette un'infinita sperimentazione e un accelerato avvicinamento al mondo animale e vegetale.



## I prati dopo di noi

di Matteo Righetto  
Feltrinelli

Che direzione sta prendendo l'umanità? Una domanda che coinvolge tutti noi. Lo scrittore svela la sua visione del destino dell'umanità con un racconto dal forte carattere etico e ambientalista. La storia racconta il viaggio dei tre protagonisti verso la montagna, l'ultimo precario rifugio mentre il collasso climatico e il riscaldamento globale compromettono la vita nelle pianure arroventate. Johannes, Leni e Bruno sono destinati a incontrarsi prima di una partita finale con la natura.



## Tutto il bene che mi voglio

di Terenzio Traisci  
Mondadori

Un manuale per imparare a volersi bene e vivere felici. Spesso le persone si sentono frustrate, afflitte o arrabbiate perché non ricevono dagli altri quello che si aspettano. Ma perché affidare agli altri questo compito e non a te stesso? Non è egoismo, ma amor proprio. Una volta svelata la differenza potrai mettere in atto alcuni comportamenti che, partendo dal nostro corpo arriveranno a guidare i pensieri in modo utile e produttivo. La gestione dell'umore e dei pensieri è la chiave per essere ancora realizzati al lavoro e nella vita privata.



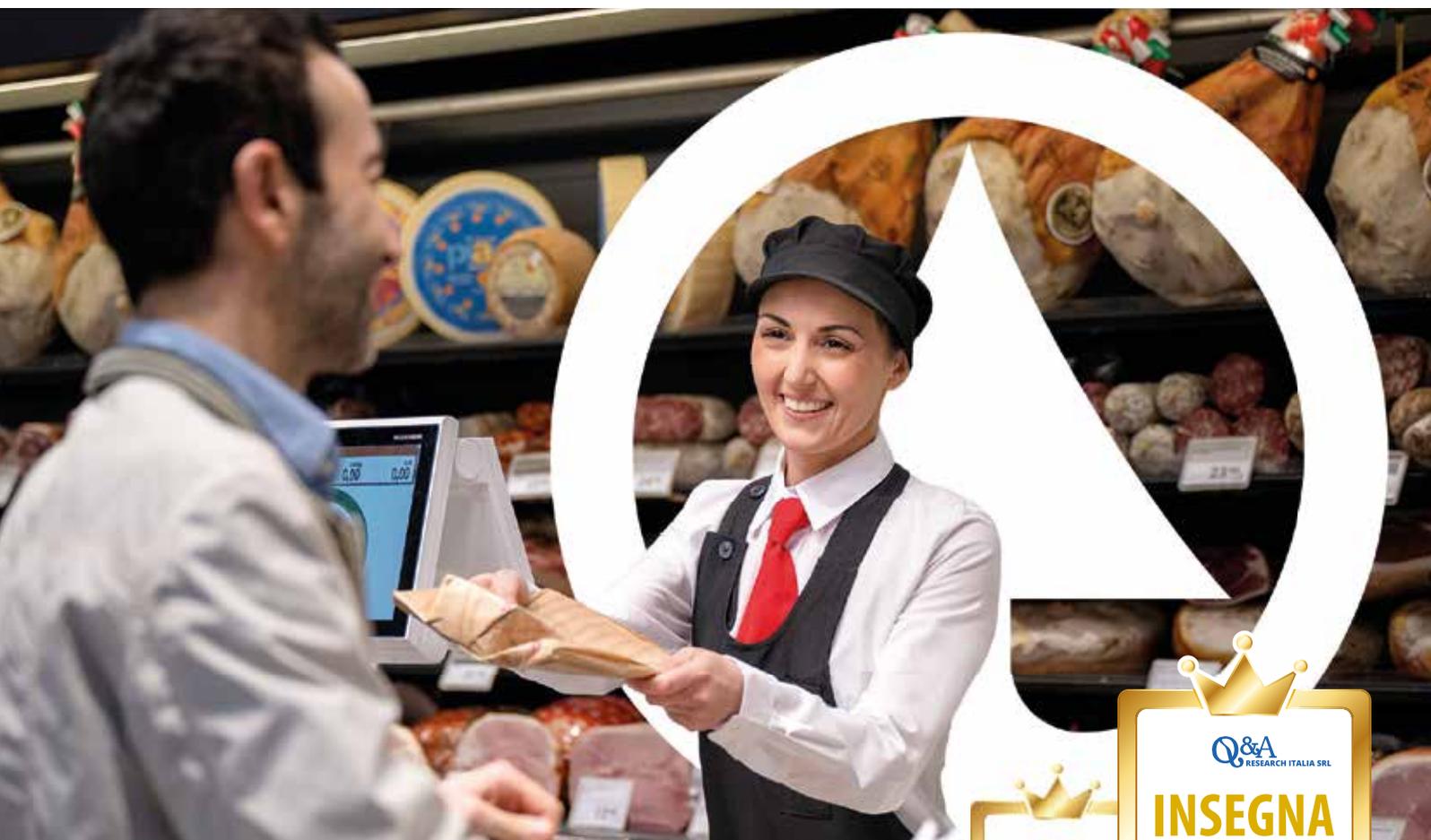
Per i più piccoli

## Reffo rifo rifo rero. Giochi ritmici di mani

di Antonio Di Pietro  
e Gianfranco Staccioli  
Carocci Faber

Le mani sono, soprattutto durante l'infanzia, strumento di scoperta, espressione e interazione con gli altri. A scuola si passava la ricreazione a fare i giochi di "battimano" con i compagni recitando e cantando filastrocche. Questa divertente tradizione ludica rischia di andare persa. Ecco perché la lettura raccoglie una cinquantina di questi giochi da riscoprire e giocare insieme ai più piccoli. Ogni battimano viene presentato in una scheda accompagnata da disegni che illustrano i movimenti e gli arrangiamenti musicali, evidenziandone le potenzialità didattiche.

# Despar si riconferma Insegna dell'Anno Supermercati



La conferma di oggi  
guida il nostro domani.

Scopri di più su [www.desparitalia.it](http://www.desparitalia.it)



2021



2022



Il valore della scelta

# Despar si riconferma Insegna dell'Anno Supermercati



La conferma di oggi  
guida il nostro domani.

Scopri di più su [www.desparitalia.it](http://www.desparitalia.it)



2021



2022



Il valore della scelta