

# DiViViTa

Settembre 2022  
anno 14 / n. 53

Dall'acqua  
la vita

Il suo futuro è nelle nostre mani

Trimestrale di attualità e benessere / Copia omaggio

DESPAR  
EUROSPAR  
INTERSPAR



Il valore della scelta

**Conta su  
di noi**

**Ieri, oggi, domani**

**Garantiamo qualità  
e risparmio**

**Siamo sempre  
convenienti**



**Il valore della scelta**

# L'editoriale

L'estate da poco trascorsa ci ha messo sotto agli occhi la fotografia di una Terra in grande sofferenza, che senza tante mezze misure ha lanciato dei messaggi inequivocabili: lo sfruttamento delle risorse sta avvicinandosi **al limite di sostenibilità**.

E tutti noi **siamo chiamati a un atto di generosità**: vivere proprio entro i limiti che la natura ci concede e ritornare all'essenziale.

Tutto ha inizio in questo numero dalle riflessioni di Oscar di Montigny che invita a ripensare al ruolo dell'acqua nella nostra vita e alla necessità estrema di attuare tutti, dalle istituzioni a noi singoli, delle **azioni virtuose e responsabili per aiutare la nostra Casa Terra**.

L'emergenza idrica causata dalle temperature eccessive ci impone allora una riflessione: **l'acqua è la sostanza più presente in natura, ma anche la più delicata** che abbiamo. Per quanto

abbondante, è limitata e in serio pericolo a causa dell'inquinamento e del cambiamento climatico. E pensare che **dall'incontro tra acqua e terra nasce il miracolo della vita**.

Vita, questa straordinaria parola che il nostro magazine porta da sempre nel nome. Vita che merita rispetto, vita che chiede cura.

**Dall'ambiente all'alimentazione** il passo è breve: ancora una volta, le scelte che compiamo a tavola ogni giorno hanno delle ricadute dirette sul benessere del nostro Pianeta.

Ci guideranno le ricette di Stefano Polato e dei suoi **piatti unici amici dell'ambiente** grazie alla loro composizione prevalentemente vegetale.

La storia di una **realtà produttiva italiana** ci dimostrerà come anche le aziende siano chiamate a dare il loro contributo alla causa.

Un **grazie** a tutti coloro che credono in questa missione e contribuiscono con le proprie azioni e a chi ritrova nelle pagine del nostro magazine uno stimolo e un senso, perché è proprio questo il valore che vogliamo portare.



**È il tuo turno:  
Di Vita  
ti ascolta!**

Vogliamo raccogliere la tua opinione per tracciare la strada che il magazine percorrerà in futuro!

**Inquadra il QR Code e rispondi a questo breve questionario: per te in regalo l'esclusiva mini guida per una cucina sostenibile!**



## La nostra squadra



### Giuseppe Cordioli

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



### Edoardo Mocini

Medico chirurgo specialista in Scienza dell'Alimentazione



### Oscar di Montigny

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



### Michela Caputo

Scrittrice di libri per bambini



### Stefano Polato

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



### 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**  
Despar Italia C. a r.l.

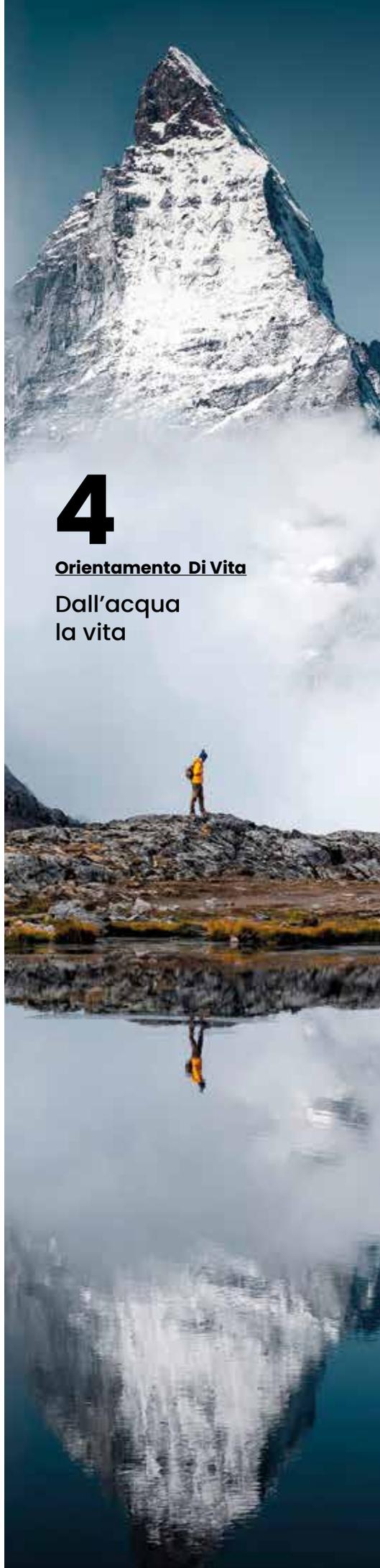
**Redazione e Progetto grafico**  
Ad 010 Srl

**Illustrazione di copertina**  
Luca Morganti

**Fotografia**  
Roberto Sammartini

**Ricette da pag. 11 a 17**  
Stefano Polato

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



# 4

## Orientamento Di Vita

Dall'acqua  
la vita

# 11

## Cibo Di Vita

Cosa mangio in una  
giornata d'autunno



# Sommario

## Orientamento Di Vita

**4** Dall'acqua la vita

## Cibo Di Vita

**8** La salute, un sottile equilibrio da conquistare

**11** Cosa mangio in una giornata d'autunno

**18** Speciale pranzo d'autunno

## Prodotti Despar

**27** Scelti per te da Di Vita

**28** Menz&Gasser: dolcezza secondo natura

## Genitori e bambini

**30** Giochiamo un gioco da giocare?

## Letture Di Vita

**32** 4 letture per crescere, evolvere, essere consapevoli



# 18

Cibo Di Vita

Speciale pranzo  
d'autunno



# Dall'acqua la vita

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

Chi come me è cresciuto con i racconti di Jules Verne ricorderà che nel suo "Viaggio al centro della Terra" racconta di un immenso oceano situato nelle profondità del nostro pianeta. Al di là del racconto, l'immagine delle acque limpide impressa indelebilmente nella nostra fantasia resta comunque un'idea "verosimile" visto che **di mari e oceani siamo circondati per due terzi della superficie terrestre**. Un fatto unico tra i pianeti del sistema solare.

Per capire le ragioni per cui gli oceani esistono solo sulla Terra e non sugli altri pianeti del nostro sistema, arriva la scienza che ci rimanda indietro nel tempo fino a 4 miliardi di anni fa; per vedere che quel magnifico colore blu del nostro pianeta dipende proprio da questo fatto unico arriva, invece, la tecnologia che ci permette di osservarla e fotografarla dallo spazio. **Dunque, queste immense distese d'acqua sono una nostra prerogativa oltre a essere piene di vita fungono anche da veri e propri polmoni, solo per il fatto che assorbono circa un terzo dell'anidride carbonica prodotta e rilasciano il 50% dell'ossigeno che respiriamo.**

**Entro il 2050,  
oltre tre quarti della  
popolazione mondiale  
potrebbe essere colpita  
dalla siccità.**





Va da sé che lo stato di salute della Terra passa per lo stato di salute dei suoi mari e tuttavia anch'essi sono esposti al fenomeno del riscaldamento globale con alcune conseguenze fondamentali: temperature più alte comportano lo scioglimento dei ghiacciai con conseguente innalzamento del livello dei mari e dolciificazione delle acque marine.

I cambiamenti climatici non complicano la vita dei soli mari ma impattano sull'intero ciclo dell'acqua terrestre: l'aumento dei livelli di vapore acqueo nell'atmosfera può comportare in alcune aree rovesci di pioggia più intensi, mentre in altre zone condizioni di siccità. Secondo un rapporto dell'Agenzia Europea per l'Ambiente (AEA) i modelli delle precipitazioni stanno cambiando, estremizzando le generali condizioni di umidità e siccità nelle regioni europee. Oltre al suo impatto sulla salute umana, il caldo estremo porta a più elevati tassi di evaporazione riducendo ulteriormente le risorse idriche in aree che già sperimentano carenza d'acqua.

Siccità e desertificazione stanno diventando ovunque e rapidamente la nuova normalità. La mancanza d'acqua e la perdita di fertilità e biodiversità del suolo, ormai interessano tutto il mondo. **Si stima che entro il 2050, oltre tre quarti della popolazione mondiale potrebbero essere colpiti dalla siccità. Sempre più persone vivranno in aree con estrema carenza d'acqua e UNICEF stima che entro il 2040 la condizione riguarderà un bambino su quattro.**

La desertificazione non si riferisce insomma all'espansione dei deserti esistenti ma – affermano le Nazioni Unite\* – «si verifica perché gli ecosistemi delle zone aride, che coprono oltre un terzo della superficie terrestre del mondo, sono estremamente vulnerabili allo sfruttamento eccessivo e all'uso inappropriato del suolo. Povertà, instabilità politica, deforestazione, pascolo eccessivo e cattive pratiche di irrigazione possono minare la produttività della terra».

Fino al 40% del suolo del Pianeta è attualmente degradato e l'emergenza non è solo in Africa o in Asia come potremmo immaginare. Ci sono aree ad alto rischio oltre a Stati Uniti e Australia, anche in Europa dove i Paesi maggiormente toccati sono senza dubbio quelli del bacino del Mediterraneo, quindi l'Italia, che vede a rischio degrado il 28% del proprio territorio, la Spagna, il Portogallo, la Grecia, la Croazia, Cipro e Malta.

È chiaro che l'obiettivo centrale dei prossimi anni sarà pianificare politiche comunitarie e globali finalizzate ad adattarci alle nuove realtà climatiche. Usare e sprecare meno acqua è un elemento fondamentale di queste strategie di adattamento. È un segnale oltremodo significativo quello che vede sempre più città, regioni e Paesi abbracciare soluzioni più naturali e rispettose dell'ambiente. Per fare un esempio,

*\*\*International Day Against Desertification and Drought\**

così come accade con i parchi e le foreste, anche fiumi e laghi possono avere un effetto di raffreddamento e fornire ristoro contro le ondate di caldo, soprattutto nelle città, che tendono a essere ancora più calde. "Aree blu" unite alle aree verdi, nelle città possono anche catturare e immagazzinare parte dell'acqua in eccesso durante i forti rovesci e le inondazioni, contribuendo così a limitarne i danni.

**Ma come spesso ho avuto occasione di dire in queste pagine, le azioni politiche possono non esprimere tutto il loro potenziale se non affianchiamo loro anche le azioni virtuose dei singoli individui. Oggi più che mai siamo chiamati a una piena assunzione di responsabilità per i nostri stili di vita divenuti troppo onerosi per la nostra Casa Terra. Da cosa possiamo quindi iniziare?**

**La prima azione è sicuramente quella di ridurre.**

Iniziando a **ridurre l'uso della plastica** ben presto si finisce con l'esserne liberi. Una vita plastic free è ovviamente possibile, basta organizzarsi preferendo contenitori in vetro, fibre naturali e carta. Adottando nuove abitudini quotidiane possiamo usare con maggior parsimonia le risorse idriche. Dobbiamo porre attenzione a quel bene prezioso che è l'acqua, a partire dalle nostre pratiche quotidiane. Apriamo di meno i rubinetti quando ci laviamo o laviamo qualunque cosa. Questo aiuterà a ridurre i livelli di spreco idrico in Italia, che registrano valori di 220 litri al giorno pro capite, rispetto ai 165 di media europea.

Anche **quando laviamo frutta e verdura** tendiamo a lasciarle sotto l'acqua corrente commettendo un gravissimo errore in termini di spreco di risorse, poiché un buon lavaggio è frutto di un ammollo durante il quale i residui presenti sulla superficie si disciolgono e possono essere più agevolmente asportati

tramite un veloce risciacquo. Anche il **lavaggio delle stoviglie** può divenire più virtuoso preferendo l'uso della lavastoviglie: infatti, secondo uno studio condotto dall'Università di Bonn, a parità di piatti e bicchieri, la lavastoviglie consuma in media la metà dell'acqua e un quarto della corrente elettrica di un lavaggio a mano, a patto che l'apparecchio sia energeticamente efficiente e che il lavaggio avvenga a pieno carico. Lo studio ha rilevato che per lavare a mano le stoviglie di 12 persone servono 103 litri d'acqua, mentre con una lavastoviglie se ne consumano 88. Possiamo aver cura dell'acqua anche quando non disponiamo della lavastoviglie preferendo il lavaggio tramite ammollo con detersivo, iniziando prima dalle stoviglie più pulite per arrivare alla fine a quelle più unte.

Anche progettare un **giardino verde** sui tetti di palazzi e abitazioni è una possibilità. Un "tetto verde" infatti regola il flusso dell'acqua piovana, purifica l'aria, riduce la temperatura dell'ambiente esterno e regola la temperatura all'interno della casa, fa risparmiare energia e incoraggia la biodiversità in città. Senza dimenticare l'effetto positivo sull'umore di chi vive in metropoli grigie.

**Si tratta di fare scelte urgenti, dunque, ma la buona notizia è che dipendono da noi! Per quanto possiamo essere stati la causa di questa emergenza, siamo di certo la soluzione.**



**Per quanto possiamo essere stati la causa di questa emergenza, siamo di certo la soluzione.**



Ricordiamoci  
di salvare l'Italia



FAI

FONDO  
PER L'AMBIENTE  
ITALIANO

# Despar e FAI, insieme per l'Italia

Storia, arte e natura: il nostro Paese ha un patrimonio immenso che merita di essere tutelato, valorizzato e tramandato alle generazioni future. Per questo abbiamo scelto di aderire alla **campagna di raccolta fondi "Ricordiamoci di salvare l'Italia"**, promossa dal **FAI** (Fondo per l'Ambiente Italiano), impegnato dal 1975 nella salvaguardia del patrimonio artistico, storico e naturale italiano.

**Dall'1 al 31 ottobre 2022** anche tu puoi dare il tuo prezioso contributo: **dona 2€** e sostieni la **campagna di raccolta fondi destinati ad attività di tutela e valorizzazione del patrimonio culturale e paesaggistico italiano**. Con la tua donazione, riceverai una **Donor Card Digitale** via mail (validità 12 mesi) per l'ingresso gratuito in un Bene FAI a tua scelta su tutto il territorio nazionale.



Inquadra il QR Code per donare 2€  
e ricevere via mail il tuo biglietto omaggio.



DESPAR  
EUROSPAR  
INTERSPAR



Il valore della scelta

# La salute, un sottile equilibrio da conquistare

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

Quando si parla di salute, di stile di vita e di alimentazione ci troviamo spesso di fronte a un grande fraintendimento. È diffusa la convinzione che ci si riferisca esclusivamente alla salute “organica”, al nostro livello di colesterolo, alla glicemia, al rischio di malattie per il nostro cuore o per i nostri vasi sanguigni. Da questo nascono molte delle storture che, in sintonia e in sinergia con i modelli estetici dominanti, rischiano di far perdere il focus alle persone che vogliono tutelare la propria salute.

Proviamo a fare un passo indietro e chiediamoci: cos’è davvero la salute? Il dizionario riporta: “lo stato di benessere, di tranquillità, d’integrità, individuale o collettiva”. Anche questa definizione non ci aiuta molto però, la definizione rimane vaga e non ci dà indicazione di come ricercarla e promuoverla attivamente. Possiamo far affidamento a un’altra definizione (ed è questa quella che guida il mio lavoro come medico), quella dell’Organizzazione Mondiale della Sanità: **“uno stato di totale benessere fisico, mentale e sociale”** e non semplicemente “assenza di malattie o infermità”. Già da questo possiamo capire come cambino l’ottica e la visione non solo di che cosa sia la salute ma anche

dei mezzi e dei modi per raggiungerla. Quando ordiniamo una pizza, o perfino quando beviamo un bicchiere di vino, possiamo dire che queste due cose, prese singolarmente, promuovono o riducono il nostro stato di salute. Ma se diciamo che quella pizza è divisa con i nostri migliori amici e che quel bicchiere di vino è un brindisi per un traguardo raggiunto da festeggiare con il proprio partner? All’improvviso ci accorgiamo di quanto non contino solo le reazioni biochimiche che avvengono dentro di noi, perché **anche gli aspetti sociali e psicologici della salute possono e devono essere rappresentati** allo stesso identico modo.

Ad esempio, se impostassimo il nostro stile di vita solo sul benessere fisico, potremmo tranquillamente rinunciare a qualsiasi momento di convivialità e a qualsiasi alimento anche non salutare. Dovremmo rinunciare alle torte di compleanno o alla colazione al bar. Il nostro benessere fisico potrebbe perfino aumentare in un modello teorico virtuale. Quello che accadrebbe però, nella realtà, sarebbe una profonda svalutazione della salute nel suo complesso, perfino quella fisica, perché **gli aspetti della salute non sono isolati e non si sommano, piuttosto si moltiplicano uno con l’altro.**



## L'alimentazione è una cosa seria!

Il Dottor Edoardo Mocini, medico chirurgo specialista in Scienza dell'Alimentazione, ci invita anche in questo numero a riflettere sulla nostra relazione con il cibo e sull'importanza di instaurare con esso un rapporto sereno, equilibrato e positivo.

**Vuoi saperne di più e rivedere tutti i suoi precedenti contributi? Li trovi all'interno della sezione video nel profilo Instagram di Casa Di Vita.**



[www.casadivita.it](http://www.casadivita.it)

### **La nostra salute fisica, quella mentale e sociale si intersecano come i fili di una treccia.**

Intrecciandosi diventano più forti e più resistenti e crescono nella stessa direzione. Se viene meno l'attenzione per tutti gli aspetti, magari proprio nel tentativo miope di salvaguardare un altro dei fili, finisce che la treccia si indebolisce, fino addirittura a rompersi.

In questo senso è evidente come l'aspirazione ad arrivare a un rapporto peso/altezza possa esistere solo sulla carta, nella realtà e nella vita di tutti noi dovremmo cercare di costruire abitudini che spingano alla promozione di ogni aspetto della nostra salute, tenuto conto delle nostre peculiari situazioni di vita. Anche se è probabile che l'equilibrio migliore tra i vari elementi di salute sia relativamente vicino al "normopeso" per la maggior parte delle persone, questo non è affatto detto e scontato. Molte persone possono trovare il massimo punto di equilibrio in situazioni differenti che non andrebbero giudicate fuori dal contesto della vita dei singoli.

### **Non esiste quindi una salute, esistono tante versioni di salute**

possibili quante sono le persone al mondo.

Per questo, nella costruzione di una nostra routine e di uno stile di vita che promuova e salvaguardi la nostra salute fisica e metabolica connessa alla nostra alimentazione, non possiamo dimenticare e, anzi, dobbiamo considerare in egual misura, gli **aspetti sociali e conviviali**.

In questo senso il cibo non dovrebbe diventare un'ossessione. Anche senza sfociare in franche diagnosi, aspetti ossessivi o fobici nei confronti di cibi diversi dalla routine rischiano di danneggiare la nostra salute psicologica e sociale. Allo stesso tempo dobbiamo sempre ricordare come il cibo componga molti dei riti sociali che contraddistinguono la nostra cultura. Qualunque regime alimentare scegliamo di seguire non dovrebbe impedirci di festeggiare serenamente feste e festività, così come non dovrebbe nemmeno portarci a rinunciare a eventi sociali settimanali nei quale, anche se non ce ne stiamo accorgendo, stiamo nutrendo altro rispetto al nostro corpo. Stiamo nutrendo ogni aspetto della nostra salute.

**Mangiare con gusto ed equilibrio si può!**

Tantissime ricette e altri approfondimenti per te su [casadivita.it](http://casadivita.it)





# Ogni giorno tutto il biologico per te.

La **sostenibilità** è uno dei valori fondamentali che Despar porta avanti attraverso **più di 200 prodotti a marchio Scelta Verde Bio, Logico Despar**. Dalla collaborazione con **fornitori attentamente selezionati** e sottoposti alle attività di controllo, ispezione e certificazione degli organismi preposti, nasce una gamma di prodotti pensati per accompagnarti in **ogni momento della giornata**, dalla colazione alla cena.

**Scelta Verde Bio, Logico Despar: ogni giorno tutto il biologico per te.**



**Il valore della scelta**

# Cosa mangio in una giornata d'autunno

Ricette di **Stefano Polato**

Autunno, tempo di ripartenze e nuovi propositi! Chi di voi non ne ha messo in cantiere almeno uno? Di certo quel che serve in questo momento dell'anno è una buona dose di energia fisica e mentale. Iniziamo a **prenderci cura del nostro modo di alimentarci**, scegliendo attentamente quel che mettiamo in tavola. Dedichiamo il giusto tempo nella **scelta degli ingredienti**, optiamo per **modalità di cottura "gentili"**, **mangiamo regolarmente**, senza saltare i pasti, **fermiamoci** durante la giornata per uno spuntino: ritroveremo, così, un carico di energia inaspettato. Parola del nostro chef Stefano, che qui suggerisce 4 ricette con i prodotti più buoni dell'autunno.

## Come è fatto il piatto unico?

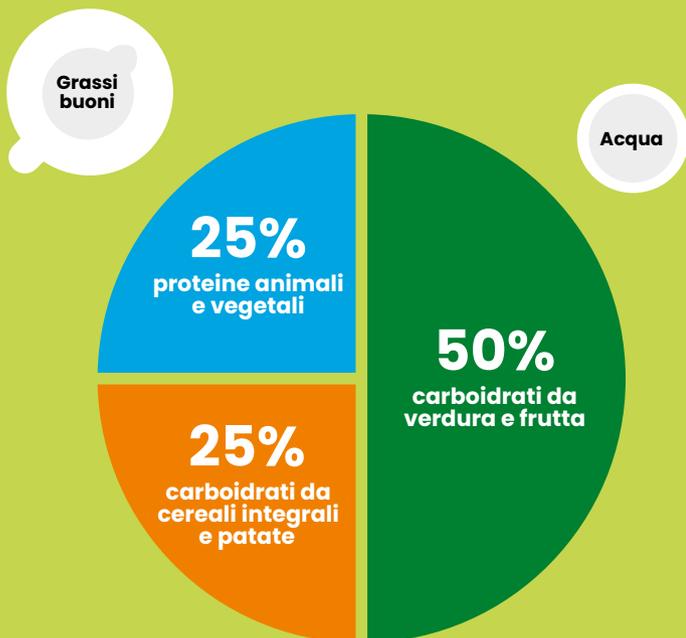
**25% del piatto:** è occupato dalle **proteine** (carne, pesce, uova, formaggi o legumi) che aiutano i tuoi muscoli a rigenerarsi grazie alla loro **funzione costruttrice**.

**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.

Scopri la ricetta alla pagina seguente!



Prosegue a pagina seguente →

**Prepara la tua ricetta con**



Farina tipo 1  
**Despar Premium**



Pere Kaiser  
**Passo dopo Passo  
Despar**



Soia Drink Bio  
**Despar Veggie**



Cioccolato fondente 85%  
Repubblica Dominicana  
**Despar Premium**





Colazione

# Tarte tatin alle pere

con salsa alla cannella e cioccolato fondente

 1 torta (diametro stampo 20 cm) |  medio

## Per la pasta brisée

100 g di farina tipo 1  
50 g di burro da centrifuga  
freddo a pezzetti  
35 g di acqua fredda da frigo

## Per il ripieno

2 pere Kaiser  
4 cucchiari di zucchero  
di canna  
2 cucchiari di acqua  
Qualche goccia di succo  
di limone

## Per la salsa alla cannella e cioccolato fondente

250 g di latte  
(vaccino o di soia)  
10 g di farina tipo 1  
Mezzo cucchiaino  
di cannella in polvere  
40 g di cioccolato  
fondente 85% a pezzi

1. Impasta velocemente il burro con la farina e l'acqua a ottenere una palla omogenea. Lascia riposare avvolta da pellicola per mezz'ora in frigo.
2. Nel frattempo in un pentolino a fuoco dolce, sciogli lo zucchero nell'acqua con qualche goccia di limone, fino a farlo dorare leggermente. Versa il composto liquido sul fondo della tortiera ricoperta con carta da forno. Disponi a raggiera le pere private del torsolo e tagliate a spicchi sopra lo zucchero liquido.
3. Stendi la pasta con un matterello (spessore 3 mm), dai una forma rotonda come quella della tortiera e ricopri le pere facendole aderire bene.
4. Cuoci in forno preriscaldato a 160 °C fino a che la tarte tatin non risulterà leggermente dorata (circa 30 min.).
5. Scalda il latte in un pentolino con la cannella in polvere, fai sciogliere assieme il cioccolato e porta quasi a bollore. Aggiungi la farina setacciata e mescola con un frustino facendo appena addensare.
6. Una volta raffreddata, stacca la torta girandola delicatamente, e servi con la salsa.

## Scelgo

Il cioccolato fondente. Quando lo acquisti presta attenzione alla percentuale di cacao indicata: più si avvicina al 100%, più basso sarà il quantitativo di zucchero presente.

## Trasformo

Non riscaldarlo mai in modo eccessivo: sfrutta il bagnomaria o un liquido caldo, come il latte ad esempio, nel quale immergere il cioccolato e lasciarlo sciogliere dolcemente.

## Conservo

La temperatura ideale di conservazione del cioccolato è fra i 10 e i 15 °C, per evitare la separazione della parte grassa e il cambiamento di sapore e colore.

Spuntino

# Crema di zucca

castagne e lenticchie rosse  
allo zenzero

2 persone | veloce

## Ingredienti

50 g di lenticchie rosse decorticate secche  
200 g di zucca decorticata a pezzi  
6/8 castagne cotte sguosciate  
1 pezzettino di radice di zenzero  
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
Un pizzico di sale

1. Sciacqua le lenticchie sotto l'acqua corrente per eliminare eventuali impurità e cuocile in acqua bollente non salata.
2. Cuoci la zucca in un cestello forato coperto, sfruttando il vapore emesso per la cottura delle lenticchie.
3. Trasferisci in un frullatore le lenticchie cotte ben scolate, la zucca, le castagne, un pizzico di sale, lo zenzero sbucciato e grattugiato e l'olio. Frulla fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.
4. Gusta la tua crema da sola al cucchiaino o spalmala sul pane integrale.

## Scelgo

Le lenticchie rosse secche, una delle tante varietà di questo legume.

## Trasformo

Grazie alla loro dolcezza si prestano anche a preparazioni dolci, ridotte in purea e inserite nell'impasto di biscotti secchi ad esempio.

## Conservo

Ben chiuse nella loro confezione a temperatura ambiente si conservano per molti mesi. Temono l'umidità, che potrebbe dar vita a muffe.



Prepara queste  
ricette con



Lenticchie rosse decorticate  
**Despar Vital**



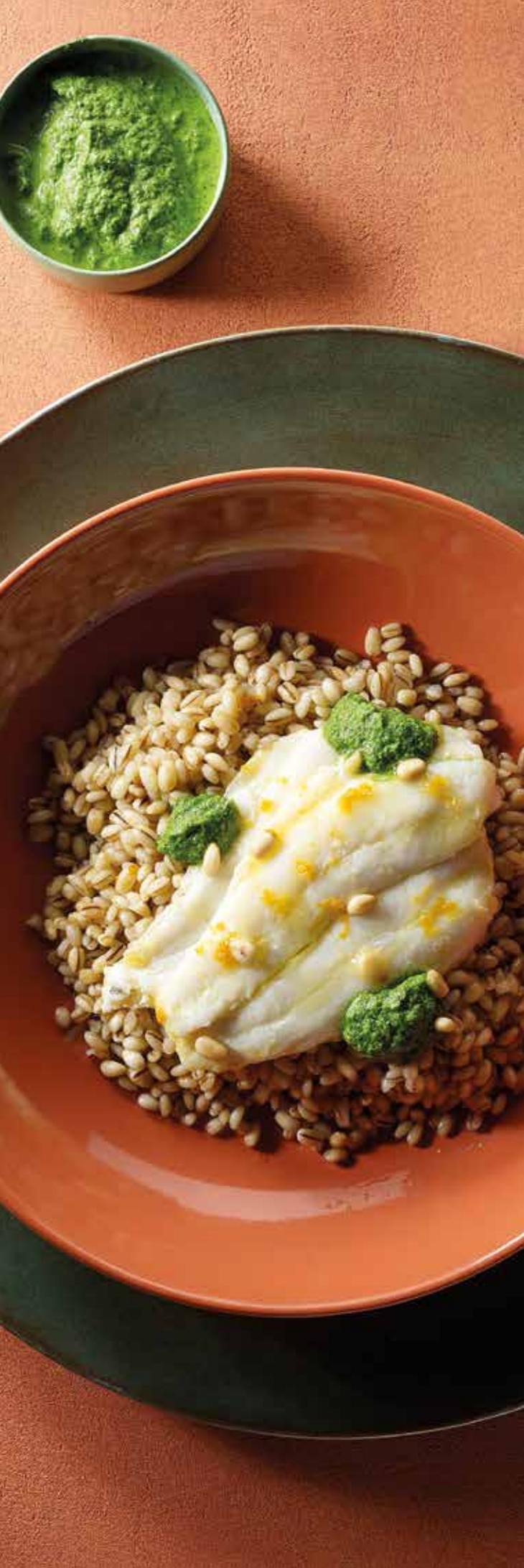
Castagne cotte al vapore  
**Despar Vital**



Orzo perlato  
**Scelta Verde  
Bio, Logico Despar**



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



Pranzo

# Orzotto al pesto di cicoria e pinoli, rombo al coriandolo e succo di clementine

 2 persone |  medio |  piatto unico

## Per 2 piatti unici

160 g di orzo perlato  
400 g di cicoria  
300 g di filetti di rombo  
20 g di pinoli  
Mezzo spicchio di aglio  
Il succo di 2 clementine non trattate + 1 cucchiaino di buccia grattugiata  
4 cucchiari di olio extravergine di oliva  
Sale e pepe nero q.b.

## Per il brodo di pesce

Scarti del rombo  
2 carote, mezza gamba di sedano, 1 scalogno  
1 ciuffo di prezzemolo  
3 grani di coriandolo  
1 cucchiaino di olio extravergine di oliva  
600 ml di acqua naturale  
Qualche cubetto di ghiaccio  
Sale q.b.

1. Prepara il brodo di pesce: riunisci in una casseruola verdure a pezzi, scarti del rombo, coriandolo, un cucchiaino d'olio e uno d'acqua. Soffriggi delicatamente per due minuti, poi aggiungi il ghiaccio e copri con l'acqua. Aggiungi un pizzico di sale e fai sobbollire per circa mezz'ora.
2. Sbollenta la cicoria lavata per due minuti e poi frullala con i pinoli, l'olio, l'aglio, un pizzico di sale e pepe a ottenere un pesto omogeneo.
3. Trasferisci l'orzo sciacquato in una casseruola e copri con 500 ml di brodo di pesce. Cuoci a fiamma bassa, per assorbimento, mescolando di tanto in tanto.
4. Nel frattempo cuoci i filetti di rombo per pochi minuti in una padella antiaderente con il succo delle clementine e poco brodo di pesce. A cottura quasi ultimata dell'orzotto, aggiungi il pesto di cicoria e pinoli e un filo d'olio per mantecare. Mescola e porta a cottura.
5. Trasferisci l'orzotto in una fondina completando con i filetti di rombo e la scorza di clementina.

## Scelgo

Il rombo, pesce autunnale. Anche il pesce segue, infatti, una sua stagionalità, legata ai cicli riproduttivi delle varie specie ittiche.

## Trasformo

Se lo consumi cotto, ogni sua parte deve raggiungere almeno i 60 °C. Nel caso si scelga di mangiarlo crudo o poco cotto, il Ministero della Salute suggerisce di conservarlo preventivamente per 96 ore a -18 °C.

## Conservo

Nella parte più fresca del frigorifero, quindi nel ripiano più basso.

Prepara la tua  
ricetta con



Ceci  
**Scelta Verde**  
Bio, Logico Despar



Yogurt greco  
bianco intero  
**Despar**



Aceto di mele  
**Scelta Verde**  
Bio, Logico Despar



Pane integrale a fette  
**Despar**





Cena

# Zuppa di barbabietole

mele e ceci con crostini all'aglio e yogurt greco

 2 persone |  medio |  piatto unico

## Per 2 piatti unici

500 ml di brodo vegetale

1 foglia di alloro

1 mela renetta a fette

250 g di barbabietola rossa

150 g di carote

1 scalogno tritato

300 g di ceci cotti non salati

240 g di fette di pane integrale

2 cucchiaini di yogurt greco al naturale

1 cucchiaino di aceto di mele

2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

Mezzo spicchio d'aglio

2 filetti di erba cipollina tritati

Sale e pepe q.b.

1. Sbuccia la barbabietola, lavala e tagliala a pezzi. Lava la carota e tagliala a rondelle. Trasferisci le verdure in una casseruola assieme allo scalogno, alla mela, all'alloro e a un cucchiaino d'olio. Accendi il fuoco basso e dopo un minuto sfuma con l'aceto, copri le verdure a filo con dell'acqua e cuoci per 15 minuti.
2. Al termine, frulla metà della preparazione con i ceci cotti e il brodo vegetale caldo a ottenere una crema omogenea.
3. Aggiungi l'altra metà di verdura a pezzi, sale e pepe. Mescola bene e lascia sobbollire per altri 5 minuti.
4. Sfrega l'aglio sulle fette di pane integrale, tagliale a cubetti e ripassale con un cucchiaino d'olio in una padella antiaderente finché risulteranno leggermente dorate.
5. Servi la zuppa con i crostini all'aglio, un cucchiaino di yogurt greco e una spolverata di erba cipollina.

## Scelgo

La mela renetta, varietà tipica dell'autunno.

## Trasformo

Grattugiata può diventare un fantastico dolcificante naturale per i tuoi dolci: prova ad aggiungerla ad esempio a impasti lievitati.

## Conservo

In luogo fresco, buio e non troppo asciutto o in frigorifero, separatamente da altri ortaggi o frutti in quanto rilasciano etilene che accelera la maturazione dei vegetali.



# Speciale pranzo d'autunno

Rendi unico il tuo menu  
con gli ingredienti più buoni



**Passo dopo Passo Despar**  
è un programma di controllo  
fatto di tante regole sicure,  
che ti permettono di sapere  
da dove viene la carne, il pesce,  
la frutta e la verdura che compri.  
Come sono stati allevati  
o coltivati, chi li ha lavorati  
e trasportati al tuo punto vendita.

Un percorso di qualità  
e di conoscenza dell'intera filiera,  
tutto controllato e garantito,  
per portare in tavola  
sicurezza e qualità.



Radicchio e valeriana  
**Passo dopo Passo Despar**



Funghi champignon  
**Passo dopo Passo Despar**



Pere  
**Passo dopo Passo Despar**



Branzino  
**Passo dopo Passo Despar**



Cosce di pollo  
**Passo dopo Passo Despar**



Uova  
**Passo dopo Passo Despar**

Antipasto

# Farinata di ceci

con funghi cotti e crudi e insalatina autunnale

 4 persone |  veloce

## Ingredienti

**10 funghi champignon**

**Passo dopo Passo Despar**

150 g di funghi pioppini

150 g di funghi finferli

1 porcino di media dimensione

Mezzo porro

1 foglia di alloro

150 g di **radicchio e valeriana**

**Passo dopo Passo Despar**

Sale e pepe q.b.

## Per la farinata

300 g di farina di ceci

900 g di acqua

50 g di olio extravergine di oliva

Gli aghi di 1 rametto di rosmarino tritati finemente

10 g di sale

**1.** Mescola la farina di ceci e l'acqua un po' alla volta per evitare di formare grumi. Alla fine aggiungi sale e rosmarino. Lascia riposare il composto a temperatura ambiente per circa 30 minuti, poi aggiungi l'olio e mescola. Preriscalda il forno a 200 °C e metti all'interno anche la leccarda su cui poi verrà cotta la farinata. Arrivato a temperatura, ungila abbondantemente d'olio e versa il composto (altezza di circa 3-4 mm). Cuoci per 7 minuti circa fino a doratura uniforme.

**2.** A parte monda i funghi, tieni da parte il porcino e metà degli champignon da usare crudi. Taglia a julienne il porro e stufalo in un tegame con olio e alloro, poi tieni da parte. In una padella antiaderente cuoci i funghi a pezzettoni con un filo d'olio a fuoco vivace per evitare che perdano gran parte dell'acqua in loro presente. Al termine aggiungili al porro appassito e aggiusta di sale e pepe.

**3.** Condisci con olio, sale e qualche foglia di rosmarino le foglie di insalatina.

**4.** Versa sopra la farinata i funghi cotti, l'insalatina autunnale e per ultimi porcino e champignon a lamelle, come a condire una pizza. Concludi con un giro d'olio a crudo.





Antipasto

# Budino di ricotta

**e mela al vapore  
con spinaci all'uvetta  
e pere al vino rosso**

 4 persone |  medio

## Per il budino

500 g di bevanda di riso  
250 g di ricotta  
100 g di Parmigiano Reggiano  
1 mela Golden cotta con la buccia  
al vapore o in padella  
2 uova intere + 2 tuorli  
Sale e pepe q.b.

## Per le pere al vino

**2 pere Williams Passo dopo Passo  
Despar**

500 g di vino rosso  
3 chiodi di garofano  
1 foglia di alloro  
20 g di zucchero di canna  
2 fettine di zenzero fresco  
10 grani di pepe

## Per gli spinaci

250 g di spinaci  
20 g di uvetta ammollata in acqua

**1.** Riunisci tutti gli ingredienti del budino e frulla fino a ottenere un composto liscio, aggiusta di sale e pepe. Versa il composto in stampini di alluminio e cuocili a vapore per circa 20 minuti, coperti con pellicola uno a uno per evitare che l'acqua di condensa cada sopra. Fai raffreddare.

**2.** In un tegame profondo versa il vino, le spezie e lo zucchero, immergi le pere sbucciate e tagliate a metà e cuocile a fuoco lento per 15 minuti. Lascia raffreddare e tagliale poi a fettine.

**3.** In una padella fai saltare a fuoco vivace gli spinaci per qualche secondo (dovranno risultare leggermente appassiti). Aggiungi l'uvetta e aggiusta di sale. Componi il piatto: sforma il budino e adagialo sul piatto, disponi a fianco gli spinaci all'uvetta e una fettina di pera al vino rosso.



Primo

# Risotto alla melagrana

radicchio e noci mantecato all'olio di vinacciolo e balsamico

 4 persone |  medio

## Ingredienti

400 g di riso Carnaroli  
Il succo di 3 melagrane  
1 cespo di radicchio rosso (tardivo)  
60 g di Parmigiano Reggiano grattugiato  
50 g di olio di semi di vinacciolo  
(in alternativa olio extravergine di oliva)  
10 gherigli di noci tritati  
50 g di aceto balsamico  
1 spicchio di aglio  
Olio extravergine di oliva q.b.  
Sale q.b.

**1.** In un tegame tosta il riso da solo, aggiungi il sale e continua a tostare fino a quando toccandolo con le mani non risulterà caldo. Sfuma con una parte del succo di melagrana. Cuoci il riso versando sopra un po' alla volta l'acqua bollente, mescola di tanto in tanto e porta a cottura, tenendolo abbastanza asciutto. Aggiungi il Parmigiano, gira energicamente e piano piano incorpora l'olio di vinacciolo continuando a mescolare in maniera energica. Aggiusta di sale.

**2.** A parte monda il radicchio e taglia le estremità che verranno utilizzate crude come decorazione. Taglia la restante parte a pezzetti e spadellali con l'aglio. Sfuma con l'aceto e lascia ridurre fino a creare una salsa abbastanza densa.

**3.** Componi il piatto adagiando il risotto alla base, disponi sopra il radicchio spadellato, la riduzione di aceto balsamico, le noci tritate e infine i ciuffetti di radicchio crudo tenuti da parte.



Secondo

# Branzino in crosta

di broccoli e acciughe con salsa al limone e zafferano

 4 persone |  medio

## Ingredienti

1 **branzino Passo dopo Passo Despar** di medie dimensioni

1 broccolo

6 filetti di acciughe sott'olio o sotto sale

1 peperoncino intero

30 g di crusca integrale (in alternativa pangrattato)

Olio extravergine di oliva q.b.

Sale q.b.

## Per la salsa

1 scalogno

2 spicchi di aglio

2 limoni non trattati + la buccia di 1 limone

1 cucchiaino di amido di mais

10 pistilli di zafferano

150 g di scarti di branzino

Sale e pepe q.b.

**1.** Sfiletta e spina il branzino tenendo da parte la lisca e tutti i ritagli. Ricava dei tranci di circa 150 g l'uno. In un tegame rosola a fuoco basso lo scalogno e l'aglio con un filo d'olio, aggiungi gli scarti del branzino, succo e scorze dei limoni, copri con acqua fredda i ritagli del branzino e cuoci per 25 minuti dal momento del bollore. Al termine, filtra il brodo ottenuto passandolo con un setaccio a maglie fini e fai ridurre sul fuoco. Aggiusta di sale, aggiungi lo zafferano e lega la salsa aggiungendo poco alla volta l'amido di mais disciolto in un paio di cucchiaini d'acqua.

**2.** Taglia il broccolo a pezzi, sbollenta le parti più verdi per 2 minuti, scola e tampona bene con un canovaccio. Frulla con le alici dissalate o private dell'olio in eccesso, il peperoncino e la crusca integrale. Distribuisci la panatura su tutta la superficie del filetto rivolto dalla parte della carne.

**3.** Cuoci in forno a 170 °C con un filo d'olio per 10 minuti circa.

**4.** Componi il piatto adagiando il branzino sul piatto, qualche ciuffo di broccolo spadellato a parte con olio, peperoncino e un filetto di acciuga. Nappa il tutto con la salsa al limone e zafferano.

# Coscia di pollo farcita

di castagne con frutta e verdura al forno

 4 persone |  medio

## Ingredienti

4 **cosce di pollo Passo dopo Passo Despar** disossate e aperte a portafoglio  
200 g di castagne cotte e pelate  
50 g di mollica di pane integrale avanzato  
2 rametti di timo, 2 rametti di rosmarino, 1 rametto di salvia  
1 bicchiere di vino bianco  
Sale q.b.

## Per il contorno

2 patate americane  
1 caco vaniglia  
1 broccolo  
2 cipolle  
1 mela cotta (in alternativa 1 mela rossa)  
1 arancia  
10 castagne cotte al vapore  
4 rametti di rosmarino  
3 spicchi di aglio  
1 limone non trattato  
Olio extravergine di oliva q.b.  
Sale e pepe q.b.

**1.** In una ciotola ammolla il pane con dell'acqua, strizza bene la mollica e aggiungi le castagne, schiaccia con le mani a ottenere una farcia omogenea, sala e unisci il timo tritato. Tieni da parte.

**2.** Batti le cosce di pollo per abbassarle di spessore, salale e pepale. Inserisci una cucchiata di farcia in ogni coscia e arrotolala su sé stessa a ottenere un involtino. Lega con dello spago da cucina, senza stringere troppo. In un tegame rosola le cosce in maniera uniforme, aggiungi rosmarino e salvia, poi sfuma con il vino bianco, copri e cuoci a fuoco basso per 20 minuti circa, aggiungendo un po' d'acqua nel caso in cui il vino evapori troppo velocemente. Al termine, fai riposare e tieni in caldo.

**3.** A parte monda verdura e frutta, tagliale in maniera grossolana e trasferisci tutto in una ciotola per condirle con olio e sale. Mescola e versa su una teglia da forno foderata con carta oleata, cercando di tenere ogni pezzo distante dall'altro. Aggiungi l'aglio schiacciato e il rosmarino, poi inforna in forno ventilato a 200 °C per circa 20 minuti.

**4.** Componi il piatto sistemando la coscia di pollo intera o a fettine, il sughetto di cottura del pollo e a lato le verdure e la frutta, completa con una generosa grattugiata di scorza di limone sopra le verdure.



Dolce

# Zuppa inglese

alla zucca, mandorle e cranberry

4 persone | medio

## Per la crema alla zucca

300 g di bevanda di mandorla

200 g di zucca cotta

75 g di miele di acacia

60 g di amido di mais

6 tuorli d'uovo **Passo dopo Passo Despar**

La scorza grattugiata di 1 mandarino

## Per la crema al cioccolato fondente

250 g di bevanda di mandorla

125 g di cioccolato fondente 85% a pezzi

30 g di mandorle tostate

30 g di mirtilli rossi secchi (cranberry)

15 biscotti tipo savoiardi

250 g di succo di mirtillo preferibilmente non zuccherato

**1.** In un tegame fai bollire la bevanda di mandorla, aggiungi la polpa di zucca e frulla a ottenere un composto liscio. A parte miscela i tuorli con l'amido di mais, il miele e la scorza di mandarino, aggiungi tutto al latte e zucca. Cuoci il composto in un tegame, girando di continuo con una frusta per evitare che si attacchi sul fondo. Porta a ebollizione e tieni da parte.

**2.** Per la crema al cioccolato in un tegame scaldi la bevanda di mandorla e aggiungi il cioccolato, fai fondere e frulla per omogeneizzare il composto.

**3.** In una pirofila da portata, disponi i savoiardi alla base imbevuti di succo di mirtilli. Versa la crema al cioccolato e fai riposare per 20 minuti circa in freezer, fino a che non si sarà rappresa. Distribuisci in maniera casuale alcuni mirtilli secchi e qualche mandorla sminuzzata. Versa per ultima la crema alla zucca e lascia raffreddare in frigo per almeno 12 ore. Decora la superficie con mirtilli secchi e mandorle.





PREMIUM



## DESPAR PREMIUM: L'ESPERIENZA DEL GUSTO

**Cultura, passione e tradizione:** sono i valori che Despar vuole trasmettere attraverso gli oltre **400 prodotti** della linea **Premium**. Il tutto nel pieno rispetto della **tipicità** dei prodotti e della **tradizione** dei metodi produttivi, a partire dalla ricerca e selezione delle **materie prime**. Despar Premium raccoglie **eccellenze da ogni parte del mondo** e **prodotti italiani riconosciuti DOP e IGP**: un vero e proprio viaggio all'insegna del gusto. **Despar Premium: il mondo dove l'alta qualità alimentare incontra la buona tavola.**



**Il valore della scelta**

# Scelti per te da Di Vita

I nostri consigli per la tua spesa firmata Despar

Torna anche in questo numero la selezione dei **4 prodotti a marchio protagonisti** della rubrica "Scelti per te da Di Vita". Per prendere **scelte di valore** è importante conoscere i prodotti che inseriamo nel nostro **carrello della spesa!** Per questo vogliamo raccontarti alcune caratteristiche che si nascondono dietro questa selezione firmata Despar, offrendo **tre ragioni** per scegliere i nostri prodotti.

## Farina Tipo 1 Despar Premium

Perché sceglierla...

- ▶ Viene macinata a pietra a partire da grano 100% italiano.
- ▶ È una farina di grano tenero meno raffinata rispetto alle più comuni farine 00 e 0.
- ▶ È indicata per pane, pizze e per la preparazione di dolci secchi come biscotti e pasticcini.



## Marmellata di arancia biologica Scelta Verde Bio,Logico Despar

Perché sceglierla...

- ▶ Le sue arance sono coltivate con particolare attenzione alla salvaguardia delle risorse naturali, come ogni prodotto della linea Scelta Verde Bio,Logico.
- ▶ È prodotta con arance 100% italiane.
- ▶ Da gustare spalmata sulle fette biscottate o sul pane integrale per una buona colazione.

## Yogurt Magro 0,1% Mirtilli Neri Despar Vital

Perché sceglierlo...

- ▶ Viene prodotto esclusivamente con latte di montagna.
- ▶ Contiene fermenti lattici vivi (*Streptococcus thermophilus* e *Lactobacillus bulgaricus*) che aiutano il funzionamento della tua flora batterica intestinale.
- ▶ Provalo anche negli altri gusti disponibili: vaniglia, ananas, fragola e bianco naturale.



## Spazzolino con setole al carbone attivo Despar XMe

Perché sceglierlo...

- ▶ È vincitore del Premio PLMA 2022 per l'interessante innovazione.
- ▶ Ha una testina con setole nere al carbone con un'azione non abrasiva.
- ▶ Il dorso della sua testina consente la pulizia della lingua.

# Menz& Gasser: dolcezza secondo natura

Testi **Ufficio Sviluppo Prodotto a Marchio Despar**

**“Svolgere un ruolo sociale attivo all’interno della propria comunità, garantire il benessere dei propri lavoratori e impegnarsi per difendere l’ambiente con azioni concrete: questo per noi è sostenibilità.”**

**Matthias Gasser**

Le parole del CEO di Menz&Gasser ci introducono in un mondo fatto di **natura, territorio e persone**. Nata nel 1935 in Trentino-Alto Adige/Südtirol, Menz&Gasser è un’azienda italiana alla terza generazione che ha saputo crescere e rinnovarsi costantemente, fino a diventare **leader in Italia nella produzione e commercializzazione di confetture e marmellate**.

Proprio quelle che trovi nei punti vendita Despar, Eurospar e Interspar: le confetture extra e le marmellate di agrumi Premium, ma anche le composte Scelta Verde Bio, Logico, in assortimento in tantissimi gusti.

“Gli ingredienti del nostro successo – ci racconta Matthias Gasser – sono da ascrivere a un’intensa attività di ricerca e sviluppo, all’alta qualità delle nostre produzioni e ai costanti investimenti in tecnologia e innovazione: investimenti che interessano sia le linee produttive che gli impianti per l’auto-produzione di **energia pulita e sostenibile**, tema centrale nelle nostre attività di sviluppo”.





Negli ultimi anni, infatti, solamente nello stabilimento di Novaledo (TN) sono stati investiti oltre **15 milioni di euro in azioni concrete**. Vediamone insieme alcune:

- un **impianto di trigenerazione a cippato di legno vergine** (scarto di lavorazione delle segherie locali) per la produzione di energia elettrica (999KW) e termica (5,5MW) pulita e rinnovabile, a CO<sub>2</sub> zero;
- un **impianto di cogenerazione a biogas** che, sfruttando la fermentazione delle acque di risciacquo degli impianti di cottura, produce vapore e corrente elettrica, utilizzati in produzione;
- **pannelli fotovoltaici** sui tetti degli stabilimenti per la produzione di corrente elettrica;
- **illuminazione a led e inverter** di ultima generazione per ridurre i consumi elettrici;
- **70 e-bike** acquistate per i collaboratori per lo spostamento casa/lavoro, per promuovere uno stile di vita attivo, sano e sostenibile. Le e-bike possono essere ricaricate gratuitamente in azienda, grazie alla corrente elettrica autoprodotta.

L'effetto combinato degli investimenti in sostenibilità permette all'azienda nel complesso di risparmiare ogni anno circa **10.400 tonnellate di CO<sub>2</sub>**, equivalenti a 3.300 tonnellate di olio combustibile. L'intento è comunque quello di proseguire nella riduzione degli impatti e **l'obiettivo ambizioso al 2025 è una produzione integralmente a CO<sub>2</sub> zero**.

Agli interventi in campo energetico Menz&Gasser ha affiancato numerose azioni mirate alla **riduzione** e al **recupero degli scarti di produzione**: ingredienti, materiale d'imballo e in alcuni casi anche strumenti di lavoro.

Curioso è il recupero delle scarpe antinfortunistica giunte a fine vita, che vengono riavviate a riciclo e, una volta lavate e lavorate, utilizzate come materiale per la costruzione di parchi giochi per bambini.

**Uno splendido esempio, quello di Menz&Gasser, di un'azienda che prende il buono dalla generosa natura e si impegna in tutti i modi per poterle restituire altrettanto.**

Anche tu puoi vivere ogni giorno tutta la dolcezza naturale dei prodotti Menz&Gasser. Nei punti vendita Despar, Eurospar e Interspar troverai una grande varietà di proposte, dalle composte, alle confetture, fino alle marmellate:

- **composte Scelta Verde Bio, Logico Despar** nei gusti fragola, arancia, mirtilli, albicocca, pesca;
- **confetture extra Despar Premium** nei gusti fichi, albicocca, fragola, ciliegia, pesca;
- **marmellate Despar Premium** nei gusti mandarino, limone;
- **confetture Despar** nei gusti fragola, ciliegia, gusti assortiti;
- **nuove confetture Despar Vital** nei gusti ciliegia, albicocca, fragola.



**Novità  
autunno  
2022**



# Giochiamo un gioco da giocare?

Testi **Michela Caputo**, scrittrice di libri per bambini

La lingua è una parte profonda di noi. Ci accompagna fino dalla nascita, ci fa sentire sicuri, appartenenti a un gruppo di simili con i quali potersi spiegare e dare sfogo al desiderio di comunicare le cose leggere e quelle profonde. Ma non solo. **La lingua, oltre ad essere lo strumento per parlare agli altri, per organizzare le conoscenze e i pensieri, è un oggetto continuamente esplorato e messo alla prova.** È paragonabile a una piccola scatola di montaggio dalle infinite varianti che permette a tutti, bambini ma anche ragazzi e adulti, di giocare spontaneamente con le sue frasi, le parole, i suoni e i significati.

Chi ascolta quello che diciamo talvolta reagisce divertito per una storia curiosa o un errore linguistico, che invece di impedire la comprensione gioca nuove possibilità. Il piacere e le potenzialità di questi errori aprono spazi diversi a significati differenti: giocano i grandi poeti quando usano le metafore, le similitudini o le altre figure retoriche; gioca un bambino in una filastrocca, in uno scioglilingua (Li vuoi quei kiwi? E se non vuoi quei kiwi che kiwi vuoi?) o in una presa in giro che sta in piedi solo perché ci sono le rime; gioca

nel fare un anagramma del proprio nome o ancora nell'inventare linguaggi nuovi e segreti (come nell'Alfabeto Farfallino). I bambini hanno una predisposizione naturale. Nella loro costruzione della lingua sono più liberi, attenti alle regole interne (si impara prima a parlare e dopo la grammatica) ma pronti a inventare parole dove le regole non ci sono o ci sono eccezioni. Ecco che alcuni chiamano il volante dell'auto guidata, perché l'auto non vola ma viene guidata. **Come pedagogo ho scoperto che questa predisposizione va poi coltivata, in sé o in gruppo**, per allenare la mente, la propria memoria e fantasia, e renderle aperte alla creatività considerando contemporaneamente più sensi e significati della parola.

La scuola può svolgere un ruolo prezioso nell'aiutare a riconoscere gli schemi linguistici per renderli propri, a rinnovare e trasgredire la lingua (proprio perché si conoscono bene le regole), a mantenere anche quel desiderio, non di secondaria importanza, di prendere la parola davanti ad altri. Un insegnante attento non può che apprezzare l'aumento del vocabolario che il gioco Nomi, Cose, Città propone agli alunni e **approfittare**

**di ogni errore per ascoltare motivazioni e autocorrezioni.** Può riscoprire e rinnovare i classici anagrammi, ricercare i palindromi (tutte le Anna del mondo sanno cos'è), gli abbecedari ludici, in cui i racconti sono fatti di 21 parole in ordine alfabetico, o i tautogrammi dove la storia è fatta da parole che iniziano con la stessa lettera (famoso il Povero Pinocchio di Umberto Eco).

E se è vero che esistono innumerevoli giochi linguistici da svolgere in solitaria, da bambini come da adulti, **perché quando siamo assieme ad altri non proviamo a crearne di nostri o che parlino di noi? Ciò rende il limite della regola importante per chi gioca, perché gli fa fare uno sforzo di riflessione su sé stesso** e allora vale la pena cominciare, ad esempio, con il proprio nome. Così, con un acrostico (comporre una frase a partire dalle lettere di una parola), io posso essere un Lupo Ululante Che Invita A Non Offendere e la mia collega può essere una Mamma Incredibile Che Ha Elaborato Luminose Attenzioni. Chissà se sono vere queste frasi, se raccontano una piccola verità nascondendola dentro il gioco.



# Il pulito che stende con i detersivi firmati Despar

Prenditi cura dei tuoi capi con le dosi idrosolubili e il detersivo liquido lavatrice Despar: tante formule diverse per agire su tutti i tipi di macchia e rispettare l'ambiente grazie alle confezioni ricarica. Lasciati conquistare dal profumo e scegli la soluzione che fa per te.

Tante soluzioni per tutti i tuoi capi



DESPAR  
EUROSPAR  
INTERSPAR



Il valore della scelta

# 4 letture per crescere, evolvere, essere consapevoli

## Dormi stanotte sul mio cuore

di Enrico Galiano  
Garzanti

Ogni cuore ha la sua velocità: non importa chi arriva primo, basta godersi la strada verso il traguardo. Ecco cos'ha imparato Mia da Margherita, la sua maestra delle elementari e sua migliore amica. C'è una domanda a cui Margherita non sa rispondere: «Perché Fede è andato via?». Fede, il ragazzo che la famiglia di Mia ha preso in affidato, con cui Margherita è riuscita a creare un legame speciale. La sua assenza si è trasformata in un macigno che le impedisce di avvicinarsi alle persone. In cuor suo sa che se non si affronta un nemico, diventa invincibile. Per questo, anche se è un'enorme fatica e ci vuole tempo, va affrontato.



## Succede sempre qualcosa di meraviglioso

di Gianluca Gotto  
Mondadori

Quando vedi cadere una dopo l'altra le tue certezze, le fondamenta del tuo mondo, ti pieghi così tanto da perdere il desiderio di vivere. Questo è quello che è successo al giovane Davide, fino al suo incontro con Guilly, un personaggio fuori dal tempo che gli mostra un modo alternativo e pieno di luce di prendere la vita. Una storia di rinascita in cui perdersi per ritrovarsi, nel viaggio condiviso da tutti della ricerca della felicità, un percorso verso una meta che non è un certo tipo di vita, ma uno stato d'animo da portare sempre dentro indipendentemente da quello che il destino ci riserva.

## Buona vita a tutti

di J.K. Rowling  
Salani

Un libro per chiunque si trovi a un punto di svolta della sua esistenza, utile per osare e aprirsi alle opportunità della vita. I benefici del fallimento e l'importanza dell'immaginazione sono infatti i temi trattati dall'amata scrittrice durante il discorso per la cerimonia di laurea di Harvard. Fallire, un passaggio che va considerato per una buona vita, da vivere come ogni altro traguardo considerato di successo. E immaginare se stessi al posto degli altri, una capacità unica dell'essere umano che va coltivata a ogni costo. Attraverso il racconto della propria esperienza, la scrittrice spiega cosa significa per lei vivere una 'buona vita'.



## La vocazione di perdersi

Piccolo saggio su come le vie trovano i viandanti

di Franco Michieli  
Ediciclo Editore

Perdersi rispetto a un percorso già sperimentato, questa è la tecnica utilizzata dalla natura per evolvere. Solo deviando da una tradizione ci si imbatte in qualcosa di nuovo: la natura è un'opportunità per distogliersi dalle false sicurezze e mettere alla prova il comportamento del mondo. Hai mai provato a interpretare le forme del territorio osservando i movimenti apparenti del sole e della luna, navigando nella nebbia seguendo il vento? Questo saggio non indaga solo come recuperare le capacità naturali di orientamento dei nostri antenati, ma anche la dimensione spirituale che nasce da questa straordinaria e dimenticata esperienza.

# Despar premiata come Miglior Servizio Clienti 2022-2023



**Grazie** a voi che continuate a scegliere noi di Despar. Siamo orgogliosi di veder riconosciuto l'impegno che mettiamo ogni giorno per **offrirti il miglior servizio!**

*CORRIERE DELLA SERA*

MIGLIOR  
**SERVIZIO  
CLIENTI**

**2022/23**



statista

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



**DESPAR  
EUROSPAR  
INTERSPAR**



**Il valore della scelta**

# Tu conta su di noi, noi contiamo su di te!

**Vota Despar come Insegna  
dell'Anno 2022-2023  
categoria "Supermercati"**

**Non c'è due senza tre!**

Dopo le vittorie degli ultimi due anni,  
**insieme possiamo vincere ancora!**

Premia la qualità, la convenienza  
e la competenza che scegli ogni  
giorno nei nostri supermercati.



**Vota Despar**

Inquadra il QR Code o vai su [www.insegnadellanno.it/despar](http://www.insegnadellanno.it/despar)  
Con il tuo voto puoi vincere tanti premi!



**Il valore della scelta**