

Divita

Dicembre 2022
anno 14 / n. 54

Riabbracciamo ciò che conta

Il nostro cammino riparte
da ciò che ci circonda.

Trimestrale di attualità e benessere / Copia omaggio

DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR



Il valore della scelta

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 **offrirvi il miglior servizio!**

CORRIERE DELLA SERA

MIGLIOR
**SERVIZIO
CLIENTI**

2022/23



statista

Scopri di più su www.desparitalia.it



**DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR**



Il valore della scelta

L'editoriale

La terra ha bisogno di te
Scegli di prendertene cura.
(marzo 2022)

È la Terra che chiama
Ascolta la sua voce.
(giugno 2022)

Dall'acqua la vita
Il suo futuro è nelle nostre mani.
(settembre 2022)

Riabbracciamo ciò che conta
Il nostro cammino riparte
da ciò che ci circonda.
(dicembre 2022)

Rileggendo i titoli di Di Vita che
ci hanno accompagnato in questo
2022 apprezziamo il valore
di parole come **cura, bisogno,**
Terra, cammino, vita, futuro.

Quello fatto assieme, noi della
Redazione e voi lettori, è stato
un percorso di acquisizione
di consapevolezza. Non abbiamo
voluto semplicemente informare
o divulgare un sapere fine a sé
stesso: **abbiamo scelto insieme**
di interiorizzare una conoscenza,
di farla nostra, nel profondo
e con coerenza.

La consapevolezza dà forma
all'etica e alla condotta della nostra
vita, è il **nostro modo di rapportarci
con il mondo e di elevarci.**

Lo abbiamo fatto accompagnati
a volte dalle parole ispiranti
e altre dai consigli pratici dei nostri
collaboratori, a cui non possiamo
che, arrivati sin qui, rivolgere
un sentito ringraziamento
per averci condotto in modo
gentile e graduale.

Ci aspetta, dietro la porta,
un nuovo anno insieme a Di Vita.
Non siamo nuovi al cambiamento,
da sempre ci piace rinnovarci,
proprio come fa la natura
protagonista indiscussa di Di Vita,
restare in ascolto e **portare valore**
non solo dentro alle pagine
del nostro magazine ma anche
nella vita delle persone.

Viviamo questo Natale, le Feste
e i mesi invernali con uno spirito
diverso: questa è la vera magia.

Arrivederci al 2023!



La nostra squadra



Giuseppe Cordioli

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



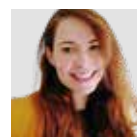
Edoardo Mocini

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



Despar Messina e Catania

Registrazione Tribunale di Padova
nr. 2179 del 04.06.09

Trimestrale di attualità e benessere

Direttore Responsabile
Giuseppe Cordioli

Editore
Ad 010 Srl
via San Marco, 9/M - 35129 Padova
T. 049 8071966
www.ad010.com - redazione@ad010.com

Coordinamento generale
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



5

Orientamento Di Vita

Questione di energia

11

Cibo Di Vita

Cosa mangio in una giornata d'inverno





Sommario

Orientamento Di Vita

- 5** Questione di energia

Cibo Di Vita

- 8** L'equilibrio a tavola: il segreto del piacere
11 Cosa mangio in una giornata d'inverno
18 Il menu delle occasioni speciali

Prodotti Despar

- 27** Scelti per te da Di Vita
28 Una "buona" storia di famiglia e territorio

Genitori e bambini

- 30** Giochiamo insieme, giochiamo con il cuore

Lettere Di Vita

- 32** 4 letture per l'inverno: da regalare e da regalarsi



18

Cibo Di Vita

Il menu delle
occasioni speciali





Valorizzare il territorio è più di un principio. È una scelta.

Dal 1960 sosteniamo il nostro territorio,
chi ci lavora e chi ci vive. Così, lo vedi crescere.



DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR



Il valore della scelta

Questione di energia

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

Se l'Information and Communication Technologies fosse uno Stato sarebbe il quinto più inquinante al mondo.

In quanti abbiamo la piena consapevolezza di cosa questo dato effettivamente significhi nella realtà delle cose?

Ebbene, secondo il recente studio sulla Sostenibilità di IAB Italia e YouGov, il comparto dell'ICT, **è responsabile del 4% di tutte le emissioni di gas serra**, che, per dare un'idea dei volumi, equivale a due volte le emissioni da attribuire al traffico aereo globale, e che, per dare una proiezione dello sviluppo futuro, si prevede salirà all'8,5% entro i prossimi tre anni.

Un altro dato certo è che in genere quando pensiamo all'inquinamento prodotto dal mondo digitale, inevitabilmente partiamo dai "devices" che più usiamo nella nostra giornata, cioè gli smartphone, perché in ogni fase che va dall'estrazione delle materie prime all'assemblaggio, dalla distribuzione all'utilizzo e al trattamento di fine vita, **ogni telefonino genera più o meno 90 kg di CO₂**.



Per rendere l'idea, stiamo parlando di un numero pari alle emissioni prodotte in un anno da due auto mediamente inquinanti che percorrono 20 mila chilometri. Cosicché, se pensiamo che ci sono più di 6,6 miliardi di smartphone al mondo, capiamo bene quanto la produzione e lo smaltimento dei dispositivi tecnologici sia una questione chiave nel dibattito sulla "carbon footprint" del digitale che, oltretutto, ricicla solo il 17,4% dei suoi rifiuti elettronici con conseguente spreco delle risorse preziose e non facilmente reperibili come le terre rare da cui sono composti.

C'è da dire, però, che ancor più inquinanti dei dispositivi elettronici sono i dati digitali. Infatti, le più comuni attività online come una ricerca su Google per esempio, produce fino a 10 grammi di CO₂ e se pensiamo che ogni giorno ne vengono effettuate circa 8,5 miliardi, possiamo presto fare il conto. Una mail da un solo megabyte viaggia intorno ai 20 grammi di CO₂. Sommando tutte le mail mandate nel mondo in un anno si produce una quantità di anidride carbonica pari a quella prodotta da 7 milioni di auto.

Un altro aspetto che dobbiamo considerare è che tutti questi dati occupano spazio nei cosiddetti "data centers" i quali per

funzionare e trasferire tali dati all'IP di un utente ogni qualvolta lo richiede, producono un enorme dispendio di energia.

Si parla di circa il 50% di tutta l'energia consumata dagli ecosistemi digitali. Una cifra destinata ad aumentare poiché a livello globale il numero dei dispositivi connessi cresce ogni anno del 10% e quello degli utenti internet del 6%.

È chiaro quindi che, per quanto la mancanza di fisicità ci spinga a ritenere che i nostri comportamenti online non abbiano un'impronta ambientale elevata che oltretutto incide in maniera significativa anche in termini di costi, questi invece ce l'hanno, eccome, e non possiamo più ignorarlo soprattutto in un periodo storico come quello attuale dove oltre ad avvertire sempre più sentimenti di criticità e incertezza a livello globale, restringendo il campo al solo nostro Paese, il 57% dei nostri connazionali ha dichiarato la difficoltà di pagare l'affitto e il 26% pensa di sospendere o rinviare il pagamento di luce e gas.

Ci si può organizzare per pesare di meno sull'ambiente e contemporaneamente consumare meno energia risparmiando anche nelle spese? **La risposta è certamente sì.**



Il primo passo è sempre partire da noi stessi: nessun cambiamento esterno avverrà mai se non cambiamo il nostro modo di pensare e di agire.

Per prima cosa, dunque, possiamo valutare, con molta onestà intellettuale e poca indulgenza, le nostre abitudini selezionando quelle totalmente inutili e quindi dannose, che vanno eliminate senza riserve. Nella pratica **possiamo fare veramente tanto**.

Per esempio chiudere tutti i tab che non sono utili all'attività che stiamo svolgendo, eliminare dall'archivio i file obsoleti o i duplicati, disinstallare le app che non utilizziamo, non salvare lo stesso documento su più piattaforme online, non iscriverci a newsletter che non apriremo, cancellare gli account che non usiamo più, spegnere la webcam durante le call se non è necessario, limitare gli invii delle e-mail solo ai destinatari chiave, ridurre le dimensioni dei file in allegato, abbassare la luminosità dello schermo, sostituire i device elettronici solo quando indispensabile e con dispositivi ricondizionati...

Poi possiamo imparare a spegnere i nostri dispositivi quando non li usiamo, anche in stand-by consumano energia e inquinano. Infine, possiamo usarli per scopi veramente utili, per esempio scegliendo un'app che ci aiuti a controllare i consumi di luce, gas e acqua, e di conseguenza a contenere le spese domestiche.

Da Energy Consumption Analyzer disponibile anche in italiano, a Switcho, che controlla le oscillazioni tariffarie delle varie compagnie, a Mister Bolletta dove scansionando la bolletta ci dice anche tutte le soluzioni alternative e più economiche rispetto al nostro piano tariffario, di queste app ce ne sono veramente tante e tutte capaci di farci individuare non solo quali sono i nostri elettrodomestici più energivori ma anche le nostre abitudini di utilizzo più costose e impattanti verso le nostre risorse e verso l'ambiente.



L'equilibrio a tavola: il segreto del piacere

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

Ci sono periodi dell'anno, come quello delle Feste, o altre occasioni speciali in cui ci troviamo a vivere momenti di convivialità che portano con sé pasti più abbondanti e una maggior probabilità di consumare cibi dolci.

Si tratta di prodotti ricchi di carboidrati, nutrienti tanto odiati e temuti perché considerati la causa di un possibile eccesso ponderale. In realtà, non esistono evidenze a supporto di tale tesi e le diete a basso contenuto di carboidrati, spesso considerate come una strategia efficace per perdere peso, in verità non portano a una perdita di massa grassa. Il rapido calo ponderale è dovuto infatti alla perdita di acqua immagazzinata insieme al glicogeno di scorta che funge da riserva energetica glucidica.

I carboidrati rappresentano la principale fonte energetica e gli zuccheri, in particolare, forniscono all'organismo energia immediatamente disponibile. Dal punto di vista calorico i carboidrati, sia semplici che complessi, apportano 4 Kcal per grammo, esattamente come un grammo di proteine, le quali invece, vengono consumate senza preoccupazione di eccessi.

Secondo la SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) gli zuccheri semplici non dovrebbero superare il 15% dell'apporto energetico giornaliero.

Consumi eccessivi, infatti, sono considerati potenzialmente legati ad eventi avversi sulla salute. Per zuccheri semplici si intende la somma di zuccheri liberi e zuccheri "intrinseci" contenuti naturalmente in frutta, verdura, cereali, latte, ecc. Gli zuccheri liberi sono dunque tutti quegli **zuccheri aggiunti** ai cibi dal produttore o da chi cucina, più gli zuccheri naturalmente presenti in sciroppi, miele e succhi di frutta. Anche in quest'ultimo caso sono da considerare "aggiunti" perché provenienti da un ingrediente la cui struttura originale è stata alterata. Per questa categoria l'OMS impone un tetto massimo del 10% dell'energia giornaliera complessiva.

Che cosa ci dice questo, che durante le Feste dovremmo limitare il consumo di dolci? È vero che tenere sotto controllo l'assunzione di zuccheri è importante, ma **non bisogna demonizzarli**. Infatti **non esistono cibi giusti o sbagliati**. Nessun alimento può essere unicamente associato al nutriente di cui è più ricco e nessun cibo può essere etichettato a priori come "sano" o "dannoso" per la salute se non lo si contestualizza per frequenza di consumo e quantità. Quindi possiamo affermare che **non è di certo il consumo di dolci, durante il periodo natalizio e non, che deve essere evitato, bensì l'eccessivo consumo quotidiano protratto per tutto il resto dell'anno**.



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

Come vivere al meglio queste occasioni, quindi, senza grosse rinunce?

Ecco qualche semplice consiglio:

- **Limita i pasti "festivi" agli effettivi giorni di festa.**
Nelle altre giornate del periodo natalizio mantieni uno stile di vita sano e senza eccessi, ma senza alcun bisogno di compensare (se dopo un pranzo abbondante non hai fame, a cena puoi non mangiare, tuttavia non è necessario digiunare se si ha fame).
- Cerca di concentrarti nel misurare le **porzioni** in maniera opportuna, in modo da poter assaggiare un po' di tutto.
- **Non digiunare** prima di un pasto abbondante. In questo modo eviterai di arrivare affamato al momento del pasto e più propenso al consumo di porzioni troppo abbondanti.
- Concediti delle **passeggiate**, magari in mezzo al verde, di 30-40 minuti dopo i pasti. Favorirai la digestione e interromperai quella sedentarietà che a volte caratterizza i periodi di festa, fa bene sia al corpo che alla psiche.

In questo contesto, concedersi una fetta di dolce, in più in piena consapevolezza, diventa piacevole e stabilisce la giusta convivialità tra i commensali. Inoltre può aiutare a rafforzare la volontà di mantenere uno stile di vita sano nel lungo termine, evitando di creare proibizioni che rischiano di aumentare invece che diminuire gli "errori" nella quotidianità.

Ancora una volta, l'equilibrio a tavola si rivela il vero segreto per vivere il nostro rapporto con il cibo in modo consapevole, maturo e sereno.

Mangiare con gusto ed equilibrio si può!

Tantissime ricette e altri approfondimenti per te su casadivita.it





QUANDO È EXTRA, LA GOLOSITÀ È PREMIUM

L'eccellenza cioccolatiera è racchiusa nel **Cioccolato Fondente Extra Despar Premium**. Chi ama davvero il cioccolato può godere appieno della qualità del fondente extra Premium nei **4 gusti**: Cioccolato 90% cacao fondente extra, Cioccolato fondente extra con scorza di arancia, Cioccolato 85% cacao fondente extra della Repubblica Dominicana, Cioccolato 74% cacao fondente extra dell'Ecuador.



Il valore della scelta

Cosa mangio in una giornata d'inverno

Ricette di **Stefano Polato**

Ora che siamo in inverno, abbiamo sicuramente più tempo da passare in casa: approfittiamone per prenderci cura di noi anche attraverso le scelte che ogni giorno compiamo in cucina prima e a tavola poi. Scelte che hanno un impatto importante sulla nostra salute, sul nostro benessere e sulla nostra energia fisica e mentale.

Le 4 ricette del nostro amico chef Stefano Polato sono pensate per essere d'ispirazione e di stimolo: semplici da replicare e incredibilmente ricche di gusto, per una giornata all'insegna della gioia di star bene.

Come è fatto il piatto unico?

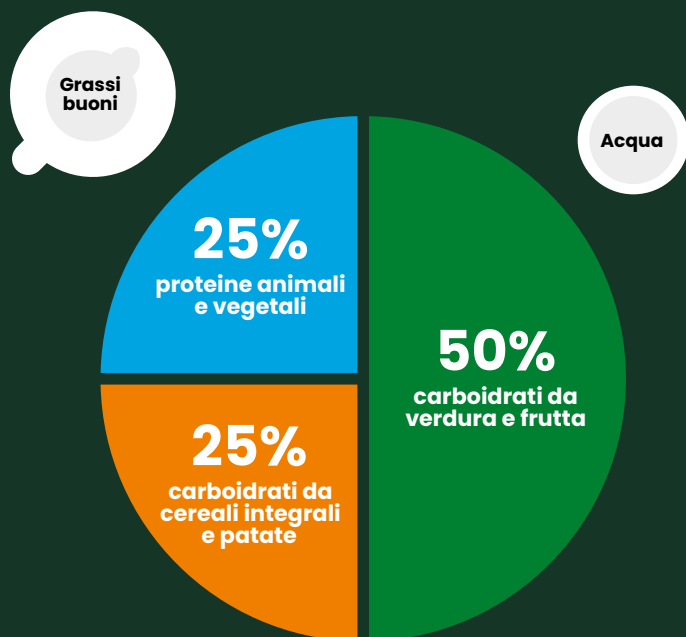
25% del piatto: è occupato dalle **proteine** (carne, pesce, uova, formaggi o legumi) che aiutano i tuoi muscoli a rigenerarsi grazie alla loro **funzione costruttrice**.

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 extra vergine di oliva, frutta secca e semi oleosi.

Scopri
la ricetta
alla pagina
seguente!



Prosegue a pagina seguente →

Prepara la tua
ricetta con



Farro perlato della Toscana
Despar Premium



Arance
Despar Passo dopo Passo



Mix di frutta secca
**Despar Scelta Verde
Bio, Logico**



Caffè espresso
Despar





Colazione

Farro dolce speziato

con arancia, pere e frutta secca
al profumo di caffè



2 persone



veloce

Ingredienti

80 g di farro
240 g di acqua
1 arancia + qualche scorzetta
1 pera William rossa
20 g di frutta secca mista
20 g di cioccolato fondente 85%
2 pizzichi di spezie miste (un pizzico di cannella in polvere, una punta di anice stellato, una bacca di cardamomo)
1 tazzina di caffè (60 g circa)
1 cucchiaino di miele (facoltativo)

1. Sciacqua sotto l'acqua il farro per eliminare eventuali impurità e trasferiscilo in una casseruola con l'acqua, il caffè, le spezie e la scorza d'arancia. Mescola bene e lascia cuocere dolcemente fino a completo assorbimento del liquido (circa 20 minuti). Elimina le scorze d'arancia, la bacca di cardamomo e l'anice stellato. Lascia intiepidire.

2. Priva l'arancia della buccia e dei filamenti bianchi. Lava la pera, privala del torsolo ma non della buccia. Taglia la frutta a piccoli pezzi, trita grossolanamente la frutta secca e il cioccolato.

3. Aggiungi la frutta fresca, la frutta secca e il cioccolato, mescola bene e servi in una ciotola. Completa con un filo di miele a piacere.

Scelgo

Il farro, cereale che fa parte della famiglia delle **graminacee**. Si stima che il farro monococco sia stato il **primo cereale coltivato dall'uomo**, all'incirca nel 7500 a.C.

Trasformo

Come per tutti i cereali in chicco, soprattutto se integrali o decorticati/semi integrali, l'ideale è la **cottura per assorbimento**, così da preservare al massimo gusto e qualità nutritive.

Conservo

I cereali in chicco sono dei veri **salva-tempo**! Puoi prepararli **in anticipo** e conservarli (meglio se sconditi) in frigorifero anche per due giorni.

Pranzo

Crema di patate e cavolfiore

alla curcuma con tagliatelle di seppia, scalogno e cavoletti di Bruxelles al vapore con salsa di soia e noci Pecan

 2 persone |  medio |  piatto unico

Ingredienti

300 g di seppia eviscerata	20 g di noci Pecan a pezzetti (o noci classiche)
200 g di cavolfiore (tra cime, foglie e torsolo)	1 cucchiaino di curcuma in polvere
200 g di cavoletti di Bruxelles	1 macinata di pepe bianco
400 g di patate	2 pizzichi di sale
4 scalogni	Acqua q.b.
4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva	
1 cucchiaino di salsa di soia	

1. Sbuccia e taglia le patate a pezzetti. Lava il cavolfiore e stacca le cime assieme alle foglie e al torsolo privato delle parti più dure. Riduci tutto in piccoli pezzi. Trasferisci in una casseruola e riempi per 3/4 con acqua. Lascia sobbollire dolcemente fino a quando si saranno ammorbiditi. Aggiungi sale, curcuma, pepe e un cucchiaino d'olio. Frulla con un frullatore a immersione fino a ottenere una crema liscia.

2. Lava i cavoletti e tagliali a metà. Priva gli scalogni della buccia e tagliali a metà. Metti i cavoletti in un cestello per la cottura a vapore sopra una pentola piena d'acqua bollente e cuoci coperti per 5 minuti, quindi, aggiungi anche gli scalogni e prosegui la cottura per altri 10 minuti. Tieni da parte.

3. Nel frattempo sciacqua la seppia e tagliala a strisciole sottili, scottala velocemente per pochi minuti in una padella antiaderente con un cucchiaino d'olio.

4. Trasferisci la crema calda di patate e cavolfiore in una fondina. Aggiungi i cavoletti, lo scalogno ancora tiepido con le noci e le tagliatelle di seppia. Sbatti velocemente due cucchiaini di olio con un cucchiaino di salsa di soia e condisci.

Scelgo

Il cavolfiore, della famiglia delle **brassicacee/crucifere**, alimenti di origine vegetale fra i più studiati dalla comunità medico scientifica per l'interessante quantità di **fito nutrienti**, potentissimi per il nostro benessere.

Trasformo

Il miglior metodo di cottura per le crucifere è **a vapore**. Attenzione però a non esagerare con i tempi: le verdure in generale, anche se cotte a vapore, dovrebbero sempre mantenere un minimo di **croccantezza**.

Conservo

Le crucifere sono quasi tutte verdure tipiche dei periodi più freddi dell'anno e l'ideale è **conservarle in luoghi della casa freschi** e non eccessivamente umidi.



**Prepara la tua
ricetta con**



Patate
Despar Passo dopo Passo



Curcuma
Despar



Scalogno
Despar Passo dopo Passo



Olio extra vergine di oliva
**Despar Scelta Verde
Bio, Logico**

Spuntino

Bruschette con hummus di ceci

broccolo romanesco al limone, uvetta e mandorle

2 persone | medio

Ingredienti

160 g di pane integrale a fette
100 g di cime di broccolo romanesco
1 manciata di uvetta sultanina
15 g di mandorle
1 cucchiaino di succo di limone
1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
Un pizzico di sale

Per l'hummus

150 g di ceci cotti
2 cucchiaini di salsa tahina
1 cucchiaino di succo di limone
1 quarto di spicchio di aglio (facoltativo)
1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
Un pizzico di paprika dolce
Acqua q.b. (circa 6 cucchiaini)
Un pizzico di sale

1. Riunisci tutti gli ingredienti per l'hummus in un mixer piuttosto capiente e comincia a frullare fino a ottenere una crema omogenea (aggiungi poca acqua, in caso di necessità, per raggiungere la consistenza desiderata).

2. Lava le cime di broccolo, condiscile con sale, succo di limone e olio. Aggiungi l'uvetta e cuocile dolcemente in una padella antiaderente con un filo d'acqua fino a quando si saranno ammorbidite.

3. Tosta leggermente il pane, spalma generosamente l'hummus, aggiungi le cime di broccolo e completa con le mandorle tritate grossolanamente.

Scelgo

Il **pane integrale**, da prediligere per i suoi buoni quantitativi di **fibra alimentare**, nutriente sempre importante soprattutto quando è affiancato alle fonti di carboidrati. Se puoi scegli i panificati ottenuti a fronte di **lunghe lievitazioni**.

Trasformo

Non tostare eccessivamente il pane!
Le righe nere prodotte dall'eccessivo utilizzo del calore non sono alleate della nostra salute.

Conservo

Il pane avanzato **non va mai buttato!**
Puoi lasciarlo seccare e grattugiarlo per utilizzi futuri. Se lo prepari in casa, puoi affettarlo e conservarlo in **freezer**.

Prepara le tue
ricette con



Uva sultanina
Despar Scelta Verde
Bio, Logico



Ceci
Despar



Zucca mantovana IGP
Despar Premium



Semi di zucca decorticati
Despar Vital





Cena

Insalata tiepida di zucca

sedano rapa, porro e prugne secche con caprino e riso rosso speziato



2 persone



veloce



piatto unico

Ingredienti

200 g di zucca decorticata e privata dei semi a pezzi

200 g di sedano rapa a pezzi

100 g di porro

4 prugne secche denocciolate

160 g di riso rosso

100 g di caprino semi stagionato

320 g di acqua o brodo vegetale

3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

1 cucchiaino di mix di spezie in polvere (curry, paprica, cardamomo, chiodi di garofano, cannella)

1 manciata di semi di zucca

2 pizzichi di sale

1. Ammolla il riso in abbondante acqua per 10 ore. Trascorso il tempo, sciacqualo sotto acqua per eliminare eventuali impurità, quindi trasferiscilo in una casseruola da forno assieme a un cucchiaino d'olio, un pizzico di sale, il mix di spezie e l'acqua (o brodo) bollente. Mescola bene, copri con un coperchio e lascia cuocere in forno preriscaldato a 160 °C finché il liquido verrà completamente assorbito (circa un'ora).

2. Taglia il porro a strisce longitudinali. Mettilo con zucca e sedano rapa in una pirofila rivestita con carta da forno, sala e condisci con un paio di cucchiaini d'olio. Cuoci in forno preriscaldato sempre a 160 °C fino a quando le verdure si saranno ammorbidite.

3. Trasferisci il riso rosso speziato in un piatto assieme alle verdure, completa con le prugne secche tagliate a striscioline, i semi di zucca e il caprino sbriciolato sopra.

Scelgo

La **zucca**, incredibilmente **versatile**, di cui esistono **moltissime varietà**, ognuna adatta a differenti preparazioni. Puoi scoprirle su Casa Di Vita: www.casadivita.despar.it/ricette-con-zucca/

Trasformo

Per attivare i numerosi **carotenoidi** contenuti in quest'ortaggio, responsabili del suo colore e dalla spiccata capacità antiossidante, ricorda di **affiancarli a un grasso** (l'ideale è l'olio evo). Essendo liposolubili, infatti, i carotenoidi vengono assimilati al meglio dal nostro corpo se affiancati a un grasso.

Conservo

Le zucche si conservano benissimo **fuori dal frigo se intere**, meglio se in luoghi freschi e asciutti nella casa **al riparo da luce diretta**. **Se già tagliate** si conservano **in frigo per circa 3 giorni**.



Il menu delle occasioni speciali

Rendi unico il tuo menu
con gli ingredienti più buoni



Despar Premium è eccellenza,
qualità e gusto:
specialità gastronomiche e locali,
selezionate per offrire il meglio
della tradizione italiana e non solo.

Un'ampia gamma di prodotti
DOP e IGP, con sapori unici
legati ai territori d'origine.



Pecorino Toscano DOP
Despar Premium



Salsa di soia
Despar Premium



Noci Lara in guscio
Despar Premium



Pomodori secchi in olio
di semi di girasole
Despar Premium



Cipolle ramate di Montoro
Despar Premium



Cioccolato fondente 74%
cacao Ecuador
Despar Premium

Antipasto

Arrosticino di polpo

hummus di barbabietola e giardiniera

 4 persone |  medio

Per l'arrosticino

1 polpo (circa 1,5 kg)
5 chiodi di garofano
2 foglie di alloro
Mezzo limone
2 cucchiaini di **Salsa di soia Despar Premium**
Pepe in grani q.b.
Sale q.b.

Per l'hummus di barbabietola

250 g di barbabietola cotta
Succo di 1 lime
Mezzo spicchio di aglio
2 cucchiaini di tahina
2 g di paprika piccante
25 g di olio di semi di vinaccioli
(o olio extra vergine di oliva)
Sale q.b.

Per la giardiniera

2 carote
1 rapa bianca e 1 rossa
(o dello stesso tipo)
100 ml di aceto di vino bianco
100 ml di vino bianco
100 ml di acqua
50 g di zucchero
6 g di sale
40 g di germogli di soia

1. Cuoci il polpo in abbondante acqua salata per un'ora. Lascialo raffreddare nell'acqua di cottura per evitare che si spelli. Scolalo, taglia ogni tentacolo a tocchetti di 3 cm e infilzali negli stecchini. Intingi gli arrostitini nella salsa di soia e lascia marinare.

2. Prepara l'hummus: frulla le barbabietole con il succo di lime, la tahina, l'aglio, l'olio di vinaccioli e la paprika. Se troppo denso, allungalo con un po' d'acqua. Aggiusta di sale e tieni da parte.

3. Per la giardiniera taglia le carote a rondelle e le rape a spicchi. In una casseruola porta a ebollizione acqua, aceto, vino, zucchero e sale. Immergi le verdure separatamente iniziando da quelle più chiare e cuoci per pochi minuti mantenendole croccanti. Per i germogli di soia saranno sufficienti pochi secondi.

4. Piastra gli arrostitini, fino a ottenere una crosticina da entrambi i lati. Servili accompagnati dall'hummus e dalla giardiniera condita con un filo d'olio.



Antipasto

Crostini di polenta

crema di carciofi, pecorino e maggiorana



4 persone



veloce

Ingredienti

150 g di **Pecorino Toscano DOP**
Despar Premium in scaglie

2 carciofi

Foglioline di maggiorana q.b.

Per i crostini di polenta

150 g di farina di mais

600 ml di acqua

2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

Sale q.b.

Per la crema di carciofi

6 carciofi

Mezzo limone

1 spicchio di aglio

100 ml di vino

4 rametti di maggiorana fresca

Olio extra vergine di oliva q.b.

Sale e pepe q.b.

1. In una casseruola porta a ebollizione l'acqua con il sale e l'olio. Versa a pioggia la farina di mais e cuoci girando di tanto in tanto per il tempo indicato nella confezione. Versa la polenta in una pirofila leggermente oliata. Lascia raffreddare completamente. Una volta fredda, sforma e taglia a fette spesse 1,5/2 cm. Scaldare bene una griglia e arrostiti leggermente le fette di polenta.

2. Prepara la crema di carciofi: mondali, eliminando le parti più fibrose e tagliali a spicchi. Immergili in acqua acidulata con limone per non farli annerire. In una padella appassisci dolcemente l'aglio in camicia con un filo d'olio, aggiungi i carciofi ben scolati, sfuma col vino, sala e prosegui la cottura a fuoco basso con coperchio. Una volta cotti, lascia evaporare il liquido in eccesso, rimuovi l'aglio e frulla grossolanamente fino a ottenere la crema. Ultima con la maggiorana tritata.

3. Componi ogni piatto mettendo alla base il crostino, la crema di carciofi spalmata, quindi ultima con scaglie di pecorino, carciofi crudi mondati e tagliati a lamelle, e foglioline di maggiorana.



Primo

Gnocchi di spinaci e pane

noci e fonduta di Parmigiano

 4 persone |  medio

Per gli gnocchi

300 g di mollica di pane raffermo
200 g di spinaci cotti a vapore
4 uova
80 g di farina + 50 g per lo spolvero
40 g di Parmigiano Reggiano
Sale e pepe q.b.

Per la fonduta

100 g di Parmigiano Reggiano
200 ml di bevanda vegetale di soia
5 g di farina di riso
20 foglie di spinacino
10 gherigli di **Noci Lara in guscio Despar Premium**

1. Frulla gli spinaci con le uova, versa il composto sulla mollica tagliata a cubetti. Aggiungi Parmigiano, sale, pepe e farina. Impasta e lascia riposare per mezz'ora. L'impasto, una volta pronto, dovrà essere lavorabile e non appiccicoso; in caso contrario, correggilo con un po' di farina. Forma degli gnocchi di circa 15 g l'uno e tieni da parte.

2. Prepara la fonduta: mescola in una casseruola il Parmigiano grattugiato, la farina di riso e la bevanda di soia fredda; cuoci dolcemente, mescolando in continuazione, fino ad addensarla.

3. Cuoci gli gnocchi in abbondante acqua salata fino a quando non verranno a galla; scolali e uniscili alla fonduta. Aggiungi le noci tritate grossolanamente (tenendone da parte qualcuna) e servi decorando con spinacino fresco e gherigli di noci.





Primo

Zuppa di legumi e capesante

cicoria, pomodoro secco e menta

 4 persone |  medio

Ingredienti

200 g di legumi misti
(ceci, fagioli, lenticchie)

Mezzo finocchio

1 scalogno

1 spicchio di aglio

8 capesante pulite

15 Pomodori secchi in olio di semi di girasole Despar Premium

2 mazzi di cicoria

3 rametti di menta fresca

1 peperoncino

Mezzo limone

Sale q.b.

1. Pulisci la cicoria dividendo le foglie tenere dal gambo, trita quest'ultimo a tocchettini. Taglia il finocchio a dadini e rosola tutto in una casseruola assieme allo scalogno tritato, all'aglio e al peperoncino. Versa i legumi precedentemente ammollati, aggiungi metà dei pomodori secchi tagliati grossolanamente; copri tutto con acqua e porta a cottura.

2. A fine cottura aggiungi le foglie più tenere di cicoria e continua la cottura per qualche secondo fino a farle appassire, aggiusta di sale e conserva al caldo. A parte trita i pomodori secchi e la menta, mescola con qualche goccia di limone e un filo d'olio.

3. Scalda una padella antiaderente. In una ciotola ungi e sala le capesante, poi piastrale da entrambi i lati, facendo attenzione a non eccedere nella cottura (il cuore della capasanta dovrà risultare quasi crudo).

4. Servi in un piatto fondo la zuppa di legumi, adagia sopra le capesante e condisci con il battuto di pomodori secchi e qualche ciuffetto di menta.



Secondo

Petto di faraona arrosto

con topinambur, uva e cipolle

 4 persone |  veloce

Ingredienti

4 petti di faraona
8 topinambur non troppo grandi
50 acini di uva bianca e nera
2 Cipolle ramate di Montoro Despar Premium
1 rametto di rosmarino
2 foglie di alloro
20 g di aceto di mele
1 bicchiere di vino bianco o acqua
Olio extra vergine di oliva q.b.
Sale e pepe q.b.

1. Mondare i topinambur e lavarli da eventuale terra senza sbucciarli. Cuocerli a vapore e tagliarli a pezzi non troppo grandi. Tieni da parte.

2. Salare e pepare il petto di faraona, insaporisci con il rosmarino e l'alloro, poi lascia marinare per una decina di minuti. In una pirofila da forno disponi l'uva tagliata a metà (tieni da parte qualche acino per la decorazione), le cipolle a spicchi e i topinambur. Condisci con sale, pepe, olio e una spruzzata di aceto. Disponi sopra le verdure il petto di faraona con la parte della pelle rivolta verso l'alto.

3. Cuoci in forno statico per 15 minuti a 180 °C, fino a quando la pelle della faraona non risulterà ben rosolata, bagna con del vino bianco (o acqua) e prosegui la cottura per altri 20 minuti a 160 °C bagnando di tanto in tanto il petto con il liquido di cottura formatosi sulla teglia.

4. Disponi le verdure arrostate su un piatto, adagia il petto di faraona scaloppato e salsale il tutto con il fondo di cottura. Guarnisci con un rametto di rosmarino e qualche acino d'uva al naturale.

Dolce

Rotolo al cioccolato

**pistacchio, arancia
e zenzero**

 4 persone |  veloce

Ingredienti

150 g di **Cioccolato fondente**
74% cacao Ecuador Despar Premium

150 g di biscotti integrali

60 ml di bevanda vegetale a scelta

40 g di pistacchi non salati

10 g di zenzero fresco grattugiato

La scorza di 1 arancia non trattata

Un pizzico di sale

Composta di arance a piacere

1. Sciogli in un pentolino o in microonde il cioccolato insieme alla bevanda vegetale.

2. In una terrina sbriciola i biscotti in maniera grossolana e, non appena il cioccolato sarà sciolto, uniscilo ai biscotti. Mescola bene tutto aggiungendo la scorza d'arancia, i pistacchi, lo zenzero fresco grattugiato e il pizzico di sale.

3. Versa tutto nella carta da forno, arrotola formando un cilindro e chiudi bene le estremità. Lascia rassodare in frigorifero per 5/6 ore.

4. Togli il rotolo dalla carta da forno e taglialo a fettine. Accompagnalo, a piacere, con della composta di arance.



Le tue scelte di valore firmate Despar

I prodotti firmati Despar nascono per permetterti di fare **scelte di qualità, sicure e convenienti**. Grazie a **più di 3.400 prodotti** puoi trovare tutto quello che cerchi: dalle **eccellenze del territorio** di Despar Premium ai **prodotti che rispettano l'ambiente** della linea Scelta Verde.

Scegli una spesa di valore firmata Despar.

17

Linee di prodotti
a marchio

+3.400

Referenze
totali

+250

Nuovi prodotti
nel 2021

DESPAR

DESPAR
PREMIUM

DESPAR
Era
Ora
PIÙ TEMPO PER TE

QUALITÀ
Passo
dopo
Passo
DESPAR

DESPAR
SCELTA
VERDE
Bio
Logico

DESPAR
SCELTA
VERDE
ECO
Logico

DESPAR
enjoy.

DESPAR
Equo
Solidale

DESPAR
veggie

DESPAR
vital

DESPAR
free
from
Liberi da...!

Ca'Dolce

Xhe
DESPAR

DESPAR
Bebe

MEDI PRO
DESPAR

Scotty

Molly

Scopri tutte le linee su www.desparitalia.it



DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR



Il valore della scelta

Scelti per te da Di Vita

I nostri
consigli per
la tua spesa
firmata
Despar

Hai mai pensato che quando fai la spesa non stai semplicemente riempiendo il tuo carrello di prodotti ma stai compiendo delle scelte a tutti gli effetti? La consapevolezza che **ogni nostro acquisto ha un valore** ci deve portare a mettere più senso e intenzione nel momento in cui lo prendiamo in mano per riporlo nel carrello. Facciamo in modo che non sia un gesto automatico e veloce: soffermiamoci a leggere l'etichetta, a capire da dove arriva e come è fatto. Di Vita è qui per farti scoprire 4 prodotti che puoi trovare nel tuo punto vendita, per una spesa più consapevole.

Camomilla solubile con melatonina Despar

Perché sceglierla...

- ▶ Oltre all'estratto di camomilla, contiene melatonina, che aiuta a ridurre il tempo richiesto per l'addormentamento e ad alleviare, quando necessario, gli effetti del jet lag.
- ▶ Ha un gusto naturale e autentico perché non contiene zuccheri.
- ▶ La confezione contiene 16 pratiche bustine monodose, da portare con sé in ogni momento.



Soufflé al cioccolato Despar Premium

Perché sceglierlo...

- ▶ È un'irresistibile golosità al cioccolato che nasconde un cuore morbido e avvolgente, da gustare per un'occasione speciale o per concedersi un dolce sfizio.
- ▶ Le uova con cui è preparato provengono da allevamenti a terra.
- ▶ Si prepara in pochissimi minuti.

Spumante Franciacorta DOCG Pas Dosé

Perché sceglierlo...

- ▶ È un vino biologico, prodotto quindi secondo la legislazione che regola la certificazione europea del biologico e che tutela l'equilibrio naturale del vigneto e dell'ambiente circostante.
- ▶ Il marchio DOCG è garanzia di origine e qualità del vino e prevede controlli severi sul prodotto.
- ▶ Estremamente secco, di rara struttura e finezza, ha un aroma delicato e un perlage molto fine.



Linea piatti Despar Scelta Verde Eco, Logico

Perché sceglierli...

- ▶ Realizzati in fibra vegetale, sono compostabili e biodegradabili: una scelta intelligente e responsabile nei confronti dell'ambiente.
- ▶ Anche la confezione in cui sono contenuti è biodegradabile perché è in Mater-Bi.
- ▶ Ideali per buffet, picnic, feste, pranzi o cene in compagnia: della stessa linea anche piatti piani, piatti da dessert, bicchieri.

Una “buona” storia di famiglia e territorio

Testi Ufficio Sviluppo Prodotto a Marchio Despar



La storia della Centrale del Latte del Molise, caseificio fondato nel 1963, è legata a doppio filo a due parole: famiglia e Molise.

Famiglia perché l'azienda è stata fondata, gestita ed è ancora oggi per intero di proprietà della famiglia Sassano. È il papà Nicola ad avviare l'attività, tornato in Molise dopo essere emigrato come tanti uomini del Sud Italia. Sono gli anni, come racconta lui stesso, in cui si andava con l'asino o con la bicicletta a raccogliere il latte nelle campagne per fare le mozzarelle. Ancora oggi si alza prestissimo per andare al caseificio, benché abbia da tempo consegnato la guida dell'attività al figlio Francesco che, con l'aiuto anche della sorella Concetta, ha trasformato il piccolo caseificio alle porte di Campobasso in un grande e moderno stabilimento, che impiega oltre 100 addetti.

Una buona storia di famiglia, fatta di **impegno** e **sacrificio**, ma anche di **coraggio** e capacità imprenditoriali. Anche perché l'unico stabilimento della famiglia Sassano ha sede a Vinchiatturo, in Molise, una terra bellissima ma lontana dalle grandi vie di comunicazione e in cui “fare impresa” è una sfida quantomeno audace.

Il Molise, regione ricca di pascoli e tradizioni legate all'agricoltura e all'allevamento, rappresenta ancora oggi per l'azienda la **principale fonte di approvvigionamento della materia prima**. Un indotto di circa 50 allevatori conferisce un latte di altissima qualità, che rappresenta circa il 30% della produzione regionale e che fa dell'azienda un protagonista importantissimo della filiera casearia regionale.

Le politiche di approvvigionamento sono da sempre ispirate agli stessi valori che guidano l'attività di impresa: selezione attenta, controllo, supporto e costruzione di solidi rapporti di partnership, in cui è necessario garantire a ognuno la giusta marginalità.

Dall'amore per le proprie radici e per la propria terra, la famiglia Sassano ha imparato a coniugare l'attività imprenditoriale con il rispetto per la natura e una **grande attenzione all'ambiente**. Parte così nel 2019 un grande piano di investimenti finalizzato a ridurre l'impatto ambientale della produzione di latticini e a rinnovare ed ampliare l'intera fabbrica. Recependo gli obiettivi dell'Agenda ONU 2030 per lo sviluppo sostenibile, l'azienda si propone di ridurre entro il 2022 almeno del 40% i consumi di energia necessari per produrre un chilogrammo di mozzarella. Grazie a un sistema integrato di tecnologie oggi il siero, principale sottoprodotto della lavorazione casearia, viene concentrato e destinato a produrre biogas, attraverso un digestore. Il biogas alimenta un cogeneratore che produce già oltre il 50% dell'energia elettrica destinata allo stabilimento e il 20% di gas naturale. Si stima che, grazie a questo sistema,



nel 2021 siano state **immesse in atmosfera 900 tonnellate di CO₂ in meno**, a fronte di un aumento del 15% della capacità produttiva. La valorizzazione del siero consente anche di produrre acqua necessaria per i lavaggi quotidiani degli impianti di produzione: a Vinchiatturo sanno bene che igiene e qualità del prodotto finito, in un caseificio, rappresentano un binomio inscindibile.

Ma c'è anche un altro fronte legato alla produzione sostenibile sul quale il caseificio Sassano è fortemente impegnato: la **riduzione del consumo di plastica** utilizzata per il confezionamento dei prodotti freschi. Entro il 2022 si porterà a termine la riprogettazione del processo produttivo che consentirà di ridurre la grammatura e le dimensioni della confezione "bustone" (3x100 g e 3x125 g di fiordilatte). Continuando a garantire protezione e conservazione del prodotto per il consumatore finale, il consumo di imballaggio diminuirà **del 30% su base annua**.

Negli ultimi dieci anni l'azienda ha raddoppiato il suo fatturato, raggiungendo i 36 milioni di euro nel 2021: qualità della materia prima, sostenibilità ambientale, sicurezza alimentare i driver che continueranno a guidarla nel prossimo futuro e a portare sulle tavole italiane il vero sapore e la qualità dei latticini molisani.

È così che dalla Centrale del Latte Molise, dove vengono prodotte ogni giorno, le specialità casearie arrivano freschissime nei banchi del tuo supermercato di fiducia. Sei curioso di provarle? Le trovi a marchio **Despar**, **Despar Premium** e **Despar Free From** (senza lattosio). Buona esperienza!





Giochiamo insieme, giochiamo con il cuore

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

Mi piace pensare al gioco come a un pianoforte: ci sono i tasti e la musica è tutta dentro quei tasti. Dipende poi dal pianista quale musica suonare e quale tonalità fare uscire dallo strumento.

Come pedagogo osservo spesso che il gioco si può vivere in modo diverso poiché dentro di sé porta innumerevoli dimensioni, in cui noi, di volta in volta, ci troviamo a decidere che tipo di giocatori essere: se ci sentiamo più collaborativi scegliamo maggiormente il dialogo e la cooperazione, se siamo più combattivi preferiamo la relazione attraverso la competizione e la sfida.

In qualsiasi modo vogliamo suonare la musica del gioco, però, la dimensione affettiva è immancabile. È ciò che ci mette in relazione con l'altro, con noi stessi, o con l'ambiente che ci circonda.

Nei bambini e nelle bambine, in particolare, **il gioco aiuta a costruire una cornice in cui gli affetti e le emozioni vengono vissuti e scambiati**, dando una veste visibile a ciò che è interiore, ancora impossibile da spiegare, da definire, da dimostrare. Così, per noi adulti, giocare con i propri bambini può divenire un'occasione preziosa per accompagnarli a esprimere i loro

legami affettivi, concentrandosi non solo sul "cosa fare" insieme ma anche sul "come fare".

In tutti i giochi ad esempio, persino nel più semplice e solitario (come impilare dei cubi), il bambino spesso si interrompe per guardare il viso dell'adulto e cercarne il sorriso. E la sua dimensione affettiva è così forte che talvolta può far nascere azioni controproducenti a quelle che possono essere le regole e l'idea di vittoria (che spesso appartiene più ai grandi che ai piccoli giocatori): un bambino può privarsi di un giocattolo e passarlo all'altro che lo sta osservando, oppure in una corsa fermarsi ad aspettare il compagno. È importante allora **essererci, trovare il tempo affinché il legame affettivo nascosto nel gioco possa esprimersi** anche senza essere coinvolti direttamente. Esserci, con un occholino, un sorriso (senza sottolineare troppo) può aiutare a garantire una sicurezza della bellezza e profondità di questi gesti.

Il contesto del Natale che ci prepariamo a vivere, o delle Feste in generale, si presta particolarmente per giocare assieme, e se non ci distraiamo troppo con le situazioni adulte (il cenone,

le visite, gli svaghi), possiamo viverlo come un tempo pronto per ribadire il nostro "ti voglio bene". Se non ci siamo, comunque, il gioco nei bambini lavorerà da sé: imitare la mamma e il papà diventano possibilità di vivere con l'immaginazione la loro presenza; di sperimentare con il corpo e le parole cosa sentono e provano i grandi; di imparare a sentire allo stesso modo. Nel mare delle sensazioni sconosciute che si agitano in loro, **il gioco diviene palestra, prova, sperimentazione che protegge e fa crescere.**

È importante sottolineare ancora una volta che la dimensione affettiva è immancabile nel gioco, e lo sarà anche quando i nostri piccoli diventeranno adulti. Infatti, anche quando giochiamo noi, magari in gruppi contrapposti, la componente agonistica può predominare, ma non è raro osservare situazioni affettive tra i giocatori della stessa squadra, o tra giocatori avversari che nei tempi di non competitività si aiutano, si sorridono, oppure si danno la mano e si abbracciano dopo il fischio di chiusura. Qualcuno finge, certo, ma si vede sempre chi invece ha giocato, appunto, con il cuore.

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

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



Visita **desparitalia.it**



DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR



Il valore della scelta

4 letture per l'inverno: da regalare e da regalarsi

Siamo ancora in tempo!

Come una nuova
economia può salvare
il Pianeta

di Jason Hickel
Il Saggiatore

Un invito a ripensare il nostro rapporto con la Natura, a rimetterlo in discussione per una causa tanto urgente quanto preziosa. Non siamo in questo mondo per esserne sfruttatori, ma per divenire collaboratori. L'antropologo Jason Hickel nelle pagine del suo saggio ci invita a immaginare un futuro diverso e lancia il suo messaggio a ridurre lo spreco di risorse, a ridistribuirle in modo più equo, a ripensare l'economia e a lavorare sui nostri comportamenti quotidiani. Perché abbiamo un'altra possibilità, perché c'è una speranza, perché siamo ancora in tempo.



Storie per ragazze & ragazzi che vogliono salvare il mondo

di Carola Benedetto
e Luciana Cilentio
DeAgostini

Semberebbe una lettura destinata solo ai ragazzi, ma non è così. Abbiamo tutti, adulti e ragazzi, da imparare dai grandi esempi. Come quelli offerti dalle 17 storie vere di questi eroi del nostro tempo, capaci di ispirare anche i più giovani: dall'attivista svedese Greta Thunberg, all'attore Leonardo di Caprio, al fotografo Sebastião Salgado, alla cantante Björk e tanti altri. Ognuno a suo modo ha dato il proprio contributo per difendere il mondo e con la propria esperienza insegna che tutti noi possiamo fare qualcosa.

Come fare per avere più tempo?

di Oliver Burkeman
Vallardi

"Non ho tempo": è questo l'alibi più sfruttato del nostro secolo. Viviamo in preda all'ansia della produttività e della performance, dimenticando quanto sia importante mettere al centro prima di tutto noi stessi e il nostro tempo. Un libro-guida con il quale il noto giornalista e scrittore britannico Burkeman vuole liberarci dall'ossessione del dover fare sempre e a tutti i costi, tipico della nostra società, e invita ad accogliere i nostri limiti, a lasciar andare l'idea di poter controllare tutto e a trovare qualcosa di originale in ogni nostra giornata.



Fatti i piatti tuoi

di Edoardo Mocini
Rizzoli

Dalla penna del Dottor Edoardo Mocini, redattore del nostro magazine, un libro che parla di scienza, di medicina, di falsi miti e di stereotipi da sconfiggere. "Si potrebbe dire che questo libro è allo stesso tempo il mio tentativo di essere un buon medico e un buon alleato per tante persone con corpi grassi o che soffrono o hanno sofferto di disturbi del comportamento alimentare (o entrambe le cose)", afferma lo stesso autore. C'è spazio anche per le ricette, perché l'alimentazione, come spesso ci ha insegnato, è anche piacere, gusto e convivialità.



Carne
100% italiana,
allevata a terra
senza OGM

Carne bianca Despar Premium: 0% antibiotici, 100% italiana

Gusta la **qualità firmata Despar Premium** con la nuova linea di **carni bianche**.
Tanti tagli diversi con le stesse caratteristiche, garanzia di eccellenza: **zero antibiotici** in allevamento, **alimentazione vegetale** no OGM, polli e tacchini **allevati a terra** e carni **100% italiane**.



Scopri tutta la linea su: www.desparitalia.it



Il valore della scelta

Despar è ancora Insegna dell'Anno nella categoria Supermercati



Per la terza volta consecutiva, Despar è Insegna dell'Anno 2022-2023 nella categoria Supermercati. Un traguardo che premia la **qualità**, la **convenienza** e la **competenza** che mettiamo in campo quotidianamente: un risultato che vogliamo condividere con tutti voi! Scopri di più su www.desparitalia.it

DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR



Il valore della scelta