

Divita

Marzo 2023
anno 15 / n. 55

**Tutto il valore della
frutta e della verdura:**

per il territorio, per la tua
salute, per la tua tavola.



Trimestrale di attualità e benessere / Copia omaggio

DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR



Il valore della scelta

Tre volte il piacere di fare la spesa.



**Despar è per la terza volta
Insegna dell'Anno
nella categoria Supermercati**

**DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR**



Il valore della scelta

L'editoriale

Eccoci qui con il primo numero dell'anno. Un anno ricco di **novità e cambiamenti**.

Che c'è di nuovo? Ve ne sarete accorti già dalla copertina: il magazine Di Vita si è rifatto il look e, anche accogliendo i tanti e preziosi suggerimenti che ci avete dato, ha rinnovato le sue rubriche abbracciando uno stile che scandirà le quattro stagioni con **gusto, bellezza, naturalità e competenza**.

Se la ripartenza avesse un tempo, ecco, siamo certi che sarebbe quello della primavera: siamo perfetti, quindi, visto che i nostri primi 90 giorni del 2023 (sì, siamo un trimestrale!) avranno il colore delle fragole e il profumo degli asparagi, perché il focus di questo numero è la **filiera della verdura e della frutta**. Proseguiremo a giugno e a settembre, per finire l'anno con il calore dei temi natalizi. Questo è il viaggio che vogliamo condividere con voi lettori e lo arricchiremo con **guide alla spesa consapevole**,

ricette semplici ma d'effetto, suggerimenti per le **gite fuori porta** tutt'altro che banali (quale modo migliore per conoscere i nostri ricchi territori?), letture a tema e i segreti che i nostri esperti sapranno svelarvi.

E Di Vita non ha età: anche i più piccoli avranno il loro spazio con **contenuti piacevoli da condividere e sviluppare con mamma e papà**.

Manca solo l'oroscopo, ma perché lo sappiamo già cosa dicono i pianeti: se lo stile di vita è sano e siamo quello che mangiamo, le stelle sono già dalla nostra parte!

Un doveroso grazie va chi del Di Vita ha fatto parte fino ad oggi: Giuseppe Cordioli, Oscar di Montigny ed Edoardo Mocini. Che fuori da queste pagine continuano le loro brillanti carriere nei rispettivi ambiti.

Buona lettura!

La nostra squadra



Erika Bertossi

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



Daniele Nucci

Dietista e ricercatore. È stato cuoco professionista.



Stefano Polato

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



Michela Caputo

Redattrice per Le Buone Abitudini e scrittrice di libri per bambini.



Selene Cassetta

Copywriter specializzata in turismo e sostenibilità.



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
Erika Bertossi

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
Stefano Polato da pag. 6 a 14 e da pag. 22 a 25
Daniele Nucci pag. 27

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



4

Cibo di Vita

Verdura e frutta:
per la nostra
salute e per quella
del Pianeta

6

Cibo di Vita

Cosa mangio
in una giornata
di primavera





20

Cibo Di Vita

Il menu delle
occasioni speciali

Sommario

Cibo di Vita

- 4** Verdura e frutta: per la nostra salute e per quella del Pianeta
- 6** Cosa mangio in una giornata di primavera

Prodotti Despar

- 16** Famiglia, filiera, futuro: la storia dell'azienda Antonio Ruggiero
- 19** Scelti per te da Di Vita

Cibo di Vita

- 20** Il menu delle occasioni speciali

Genitori e bambini

- 26** Mangiare per crescere: verdura e frutta

Turismo del territorio

- 28** Sicilia, l'isola delle meraviglie

Giochi

- 31** Mettiti alla prova: ti aspettiamo su Casa di Vita!

Lettere di Vita

- 32** 4 lettere per la primavera



Verdura e frutta: per la nostra salute e per quella del Pianeta



Testi **Daniele Nucci**

Il cibo attrae la nostra attenzione più di qualsiasi altra cosa. Proprio per questo, spesso, quando si parla di alimentazione anche tra esperti del settore il dibattito può arrivare a essere molto acceso. C'è un punto, però, su cui la comunità scientifica si trova concorde all'unanimità: **verdura e frutta sono fondamentali per la nostra salute.**

Numerosissimi studi, infatti, hanno dimostrato e continuano a dimostrare che consumare le giuste porzioni di verdura e frutta determinano benefici in termini **di riduzione del rischio di molte patologie** come tumori, diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari, ecc.

Chi di noi rinuncerebbe ad alimenti così importanti? Eppure, proprio **verdura e frutta sono tra gli alimenti che portiamo di meno sulle nostre tavole e che tendiamo a sprecare di più.** In Italia sono meno dell'8% gli adulti tra i 18 e 69 anni che consumano almeno le 5 porzioni (400 g) di verdura e frutta

raccomandate e il dato non è migliore nella popolazione anziana che si attesta su un 10% al giorno. Questo significa che c'è ancora molto da fare per far comprendere alle persone il valore che frutta e verdura hanno per la nostra salute. Cerchiamo allora di fare chiarezza.

Continuando a leggere, capirai più nel dettaglio perché la verdura e la frutta sono così benefiche per la nostra salute e quella dell'ambiente, e al termine ti fornirò uno strumento pratico per far sì che nei tuoi pasti verdura e frutta non manchino mai.

Parto da una prima considerazione: verdura e frutta hanno una **bassa densità energetica**. Cosa vuol dire? Che hanno un basso apporto calorico per unità di peso o volume (ad esempio 100 g di broccoli apportano appena 27 Kcal). Questo ci permette di **abbondare con le porzioni** (in particolare di verdura) aumentando il volume del pasto senza aumentare



sensibilmente le calorie, e determinando una riduzione dell'apporto calorico del pasto e un aumentato senso di sazietà a breve e lungo termine, rivelandosi così di grande aiuto, ad esempio, nel **controllo del peso corporeo**. Ovviamente tutto questo è vero se non vengono aggiunti ingredienti con elevata densità energetica. È chiaro infatti che, se a una coppa di fragole aggiungiamo panna, la quantità di calorie sarà ben superiore rispetto alle sole fragole.

Se è vero che verdura e frutta sono povere in calorie, è vero anche che sono **ricche di importanti elementi**, come ad esempio la **fibra**, una componente non digeribile per il nostro organismo ma non per questo meno preziosa. Infatti, la fibra svolge **funzioni fondamentali per il nostro benessere**. Ci aiuta a regolarizzare il transito intestinale, a tenere sotto controllo i livelli di glucosio e colesterolo nel sangue rallentando, e in parte riducendo, l'assorbimento di zuccheri e grassi e rappresenta il **"cibo" preferito dal nostro microbiota intestinale**.

Ma c'è di più: verdura e frutta presentano un **elevato contenuto di micronutrienti** (vitamine e sali minerali) e **composti bioattivi**, come i caroteni e i polifenoli, che proteggono le nostre cellule dallo stress ossidativo che potrebbe danneggiarle. Per assicurarci tutti questi elementi, il suggerimento è quello di portare in tavola **ogni giorno a ogni pasto verdura e frutta di colori diversi** perché proprio i colori sono una chiara indicazione della presenza di questi importanti composti.

Ma come scegliere verdura e frutta? Sicuramente il gusto personale in parte condizionerà le nostre scelte.

C'è però un'attenzione che, da consumatori consapevoli, dobbiamo avere e cioè quella di preferire verdura e frutta di stagione e possibilmente di **provenienza locale**. Tale scelta risulta essere la migliore sia in termini nutrizionali di gusto – più gusto, più vitamine e sali minerali – che di **sostenibilità**, poiché si tratta molto spesso di prodotti che non sono sottoposti a trasporti che implicano lunghi viaggi. Inoltre, considera che un alimento di stagione è anche **più economico**.

Non facciamoci quindi scappare l'opportunità di fare del bene alla nostra salute e a quella del nostro Pianeta e consumiamo a ogni pasto verdura e frutta.

In questo lo schema del **piatto unico**, composto per il **50% da verdura e frutta**, sarà la tua guida infallibile. Questo modello infatti, permette di **rispettare le giuste proporzioni** che gli alimenti dovrebbero avere nei nostri pasti (50% verdura e frutta, 25% alimenti fonti di carboidrati e 25% alimenti fonti di proteine), il tutto condito preferibilmente con olio evo. Ma il piatto unico ci ricorda anche che le verdure non possono essere relegate al solo ruolo di contorno ma devono essere **le protagoniste dei nostri pasti**. Possiamo infatti utilizzarle per condire dei primi piatti o come ingrediente di gustosi secondi. Anche la frutta può e deve trovare spazio ogni giorno sulla nostra tavola. Certamente rappresenta un'ottima soluzione per **una merenda sana**, ma possiamo utilizzarla anche come ingrediente di numerosi piatti e senz'altro possiamo consumarla, senza problemi, a fine pasto. Spazio, quindi, alla fantasia per portare i colori di verdura e frutta ogni giorno sulla nostra tavola.

Cosa mangio in una giornata di primavera



Ricette **Stefano Polato**

Cosa ci fanno la verdura e la frutta in un piatto? Lo rendono "unico"! **A pranzo, a cena e perché no anche a colazione e a merenda.** Proprio così, questi straordinari alimenti sono, come ha spiegato Daniele Nucci nel suo articolo a pag. 4, le vere protagoniste sempre.

Nelle prossime pagine il nostro chef Stefano Polato ne darà prova con alcune semplici e veloci ricette capaci di valorizzare la frutta e la verdura di primavera: ricche e preziose, versatili e sempre fedeli, non deludono mai per colori, profumi e gusti, e si armonizzano con gli altri ingredienti.

Come è fatto il Piatto Unico?

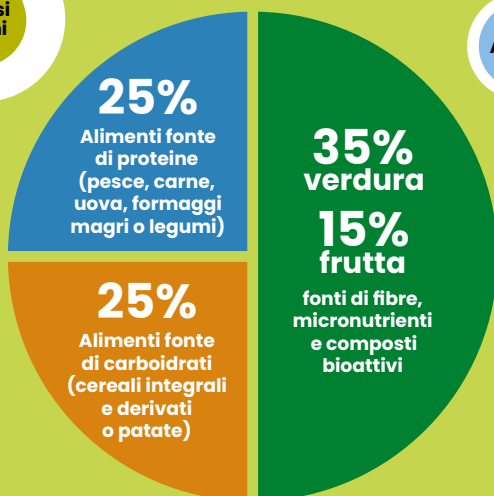
25% del piatto: è occupato da alimenti fonti di **proteine** (carne, pesce, uova, formaggi magri o legumi) che aiutano i tuoi muscoli a rigenerarsi grazie alla loro **funzione costruttrice**.

25% del piatto: è per i cibi fonti di **carboidrati da cereali** (meglio se integrali) **o patate** che ti forniscono il "carburante" necessario per affrontare le tue giornate.

50% del piatto: è dedicato alla **verdura (35%)** e alla **frutta (15%)**. 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.

Grassi buoni



Acqua

Prepara la tua ricetta con



Pane integrale
Despar



Uova fresche
Despar Passo dopo Passo



Yogurt greco
bianco intero
Despar



Cannella in polvere
Despar



Colazione

French toast al forno

con fragole, yogurt greco e crema di nocciole

 2 persone

 veloce

Ingredienti

4 fette di pane integrale (circa 160 g)
1 albume di uovo
1 cucchiaino di latte o bevanda vegetale non zuccherata
1 pizzico di cannella in polvere
2 pizzichi di zucchero di canna integrale
200 g di fragole a pezzetti
125 g di yogurt greco bianco
2 cucchiaini di crema di nocciole (preferibilmente senza zucchero)

1. Preriscalda il forno a 160 °C. Nel frattempo, sbatti bene l'albume con il latte (o con la bevanda vegetale) e la cannella. Intingi il pane nel composto da entrambi i lati e posizionalo in una pirofila da forno.
2. Cospargi con le fragole e lo zucchero, quindi, inforna per 20 minuti circa (fino a quando saranno leggermente dorati).
3. Accompagna con lo yogurt greco e la crema di nocciole versata a filo.

Scelgo

Le fragole in Italia sono di stagione (e quindi più sostenibili!) da aprile a giugno. Se presentano parti bianche o verdi, il frutto potrebbe essere ancora acerbo. Scegli le rosse in modo uniforme, turgide, integre, senza ammaccature, con il picciolo ancora attaccato.

Trasformo

Andrebbero mangiate appena acquistate. Si prestano benissimo per preparazioni cotte dolci o salate come torte o addirittura risotti e in abbinamento con la carne. Ideali anche per dolci salse di accompagnamento o frullati rinfrescanti.

Conservo

Una sola fragola marcescente può contaminare rapidamente le altre, quindi, come prima cosa è indispensabile una cernita accurata. Conservale in frigo per 3 giorni non tagliate e con i piccioli ancora attaccati. Possono essere mantenute nelle loro vaschette.

Pranzo

Vellutata di fave

con cicoria scoppiettata e crostini di mais

 2 persone |  veloce |  piatto unico

Ingredienti

300 g di fave fresche
100 g di porro a rondelle
200 g di patate a tocchetti
2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
100 ml di latte di cocco non zuccherato
2 pizzichi di sale
Acqua naturale q.b.

Per la cicoria scoppiettata

2 pizzichi di paprika dolce
1 spicchio di aglio
400 g di cicoria
2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

Per i crostini di mais

300 g di polenta cotta, raffreddata e tagliata a cubetti
2 cucchiaini di pangrattato
1 cucchiaino di salvia tritata

1. Sgrana i baccelli delle fave e sbollenta i semi per 5 minuti in acqua bollente non salata, quindi passali sotto l'acqua fredda e privali della pellicina esterna.
2. Riunisci in una casseruola porro, patate, fave sgusciate (tieni da parte qualche fava per la decorazione finale) e il latte di cocco. Aggiungi acqua quanto basta quasi a ricoprire gli ingredienti e cuoci per mezz'ora. Aggiungi sale e olio e frulla fino a ottenere una crema liscia e omogenea.
3. Monda la cicoria e tagliala a striscioline, sbollentala in acqua bollente per 5 minuti. Scolala bene e condiscila con due cucchiaini d'olio, due pizzichi di sale e due di paprika. Ripassa velocemente la cicoria condita in padella a fuoco medio per due minuti.
4. Spennella i cubetti di polenta di olio su tutti i lati, quindi passali nel pangrattato mescolato con la salvia tritata. Metti in forno ventilato preriscaldato a 160 °C per 15 minuti circa.
5. Servi la vellutata ancora calda assieme alla cicoria scoppiettata e ai crostini di mais e termina con qualche fava intera.

Scelgo

La cicoria fa parte della stessa famiglia del radicchio. Si distingue per la ricchezza in sali minerali (potassio, calcio, fosforo, sodio, magnesio, zinco, rame, ferro, selenio e manganese) e vitamine. Il suo caratteristico gusto leggermente amaro è legato alle sue proprietà depurative e digestive.

Trasformo

La cicoria, come tutte le verdure, va trattata con delicatezza in modo da evitare di perdere le qualità nutritive di partenza. Prediligi la cottura al vapore ed evita la bollitura.

Conservo

In frigo per 4-5 giorni all'interno dello scomparto della verdura in un sacchetto di carta per regolare l'umidità. Se cotta, puoi conservarla in frigo per 4 giorni ben chiusa in un contenitore con tappo ermetico per evitare contaminazioni con altri alimenti. In alternativa, la cicoria può essere anche congelata dopo essere stata sbollentata per un paio di minuti, raffreddata in acqua ghiacciata e asciugata bene.



Prepara la tua
ricetta con



Patate
Despar Passo dopo Passo



Paprika dolce
Despar



Polenta gialla pronta
Despar



Olio extra vergine
di oliva 100% Italiano
Despar Premium

Pranzo

Insalata di farro con asparagi, tonno

pomodorini secchi e pinoli

2 persone | veloce | piatto unico

Ingredienti

160 g di farro
300 g di asparagi bianchi e verdi
50 g di pomodorini secchi sott'olio
1 cucchiaino di pinoli
100 g di tonno bianco alalunga sott'olio
o 300 g di tonno bianco alalunga fresco
Alcune zeste di limone
2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
2 scalogni
1 rametto di timo fresco sfogliato
2 macinate di pepe nero in grani
2 pizzichi di sale

1. Sciacqua e cuoci il farro seguendo le indicazioni riportate in etichetta.

2. Monda e lava bene gli asparagi, pela quelli bianchi e tagliali a tocchetti di circa 1 cm di lunghezza. Trita lo scalogno e cuoci assieme agli asparagi in padella, con olio e poca acqua. Saranno sufficienti circa 10/12 minuti. Gli asparagi devono rimanere croccanti e non sfaldati.

3. Se hai a disposizione il tonno fresco, taglialo a cubetti, aggiungilo agli asparagi assieme ai pomodorini secchi sgocciolati, le zeste di limone, i pinoli e il timo sfogliato. Cuoci ancora per 5 minuti a fiamma media aggiungendo ancora poca acqua. Se invece utilizzi il tonno sott'olio, aggiungilo, una volta sgocciolato, solo alla fine, per intiepidirlo

un po'. A fine cottura insaporisci con il sale e con il pepe.

4. Una volta cotti tutti gli ingredienti, unisci il farro al sugo di asparagi, tonno e pomodori. Mescola bene il tutto e servi con un filo d'olio a crudo e con qualche fogliolina di timo fresco.

Scelgo

Il tonno bianco alalunga è una specie molto diffusa nel Mediterraneo, non a rischio di estinzione. Di taglia inferiore rispetto al tonno rosso e al tonno obeso, ha un ciclo vitale più rapido: la sua riproduzione e il suo ripopolamento sono più veloci, questo evita lo svuotamento dei nostri mari.

Trasformo

Opta per cotture non troppo spinte e prolungate, ma arriva sempre a raggiungere la temperatura di almeno 60 °C al cuore per almeno 1 minuto così da eliminare eventuali larve di Anisakis. Se lo preferisci meno cotto, congelalo preventivamente e mantienilo a -18 °C per almeno 96 ore prima di consumarlo.

Conservo

L'ideale è mangiarlo (cotto) lo stesso giorno dell'acquisto. In alternativa, conservalo nel ripiano più basso del frigo per 2 giorni, tamponandolo bene e inserendolo in un sacchetto ben aderente così da evitare il più possibile la presenza di ossigeno. Se decidi di congelarlo, il procedimento è lo stesso e si conserva per 3 mesi.

Prepara le tue ricette con



Farro perlato della Toscana
Despar Premium



Pomodori secchi in olio
di semi di girasole
Despar Premium



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



Mix di semi per panificati
Despar Vital





Spuntino

Plumcake salato

con piselli, spinaci e pecorino

 1 plumcake |  medio

Ingredienti per uno stampo da 22 cm

3 uova
250 g di farina integrale di grano tenero
100 g di latte intero o bevanda di soia
30 g di olio extra vergine di oliva
60 g di porro
150 g di piselli
60 g di spinacino crudo
2 cucchiaini di semi oleosi misti
60 g di pecorino grattugiato
Mezza bustina di lievito per torte salate
2 pizzichi di sale
Noce moscata q.b.

1. Taglia a rondelle il porro e fallo appassire in una padella antiaderente con poca acqua. Aggiungi i piselli e una grattugiata di noce moscata. Copri con poca acqua e lasciali cuocere per una decina di minuti.
2. Rompi le uova in una ciotola, aggiungi l'olio, lo spinacino, i semi oleosi, il latte e la farina già miscelata con il lievito e il pecorino grattugiato. Amalgama tutto.
3. Aggiungi al composto ottenuto i piselli con il porro intiepiditi e il sale. Mescola nuovamente.
4. Trasferisci il composto in uno stampo da plumcake rivestito da carta da forno per facilitare l'estrazione. Cuoci in forno preriscaldato a 160 °C per circa un'ora o finché sarà leggermente dorato (fai la prova dello stecchino).

Scelgo

Dal Neolitico e per secoli, i piselli nella loro versione secca, hanno rappresentato per l'uomo una fonte proteica a lunghissima conservazione. Il padre della genetica, il biologo Gregor Mendel, fece le sue più importanti scoperte relative all'ereditarietà genetica incrociando e lavorando proprio su piante di piselli. Quando li acquisti, scegli i baccelli più turgidi e non eccessivamente grandi, senza tracce di ammaccatura o di muffe. Al naso, il profumo deve essere di erba falciata.

Trasformo

Sono un ingrediente versatile, da utilizzare sia in abbinamento a carni e pesce che come condimento di pasta o cereali. La cottura a vapore risulta essere ottimale per il mantenimento di gusto, dolcezza e profumo.

Conservo

In frigorifero per 2-3 giorni in sacchetti di carta. Da sgranati, puoi congelarli: sbollentali in acqua per 2 minuti, immergili subito in acqua e ghiaccio per bloccarne la cottura, asciugali, distesi su di una teglia o piatto, e inseriscili in sacchetti o vasetti per congelatore.

Cena

Crêpes di spinaci

con misticanza, asparagi, lenticchie e robiola

 4 persone |  medio |  piatto unico

Ingredienti

3 uova
3 dl di bevanda di avena non zuccherata
150 g di farina tipo 1
2 manciate di spinacino fresco
3 pizzichi di sale

Per la farcitura

200 g di robiola
320 g di lenticchie cotte
400 g di asparagi verdi (parte edibile)
150 g di misticanza o valeriana o crescione
1 cipolla rossa a fettine
3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
2 pizzichi di sale
La punta di 1 cucchiaino di curry
Una macinata di pepe nero

1. In un bicchiere a bordi alti rompi le uova, aggiungi la bevanda d'avena, lo spinacino lavato e il sale. Frulla con un mixer a immersione.
2. Aggiungi al composto liquido la farina e continua a frullare fino a ottenere un composto senza grumi.
3. Pulisci gli asparagi eliminando la parte più dura, tagliali a pezzi e cuocili in una padella antiaderente assieme alla cipolla a faldine, l'olio e poca acqua fino a quando si saranno ammorbiditi ma non sfaldati. Condiscili con un due cucchiaini di olio, un pizzico di sale e il pepe. Condisci anche le lenticchie cotte con un cucchiaino d'olio, un pizzico di sale e il curry.
4. Riscalda bene una padella antiaderente, versa un mestolo di pastella e cuocila un minuto per lato. Prosegui fino a esaurimento.
5. Farcisci le crêpes spalmando la robiola, inserendo le lenticchie, gli asparagi e la misticanza (o il crescione o la valeriana).

Scelgo

La bevanda d'avena viene preparata lasciando in ammollo in acqua i chicchi di avena, che rilasciano il loro sapore nel liquido, poi frullato e filtrato. In alcuni casi, vengono aggiunti dolcificanti, sale e grassi. Leggi sempre bene le etichette e cerca il prodotto più naturale possibile.

Trasformo

È una validissima alternativa al latte vaccino, sia in caso di intolleranze che di altre problematiche legate all'assunzione di latte, ma è utile anche per le preparazioni di ogni giorno come semplice variante.

Conservo

Una volta aperta la confezione, conservala in frigo da 3 a massimo 7 giorni. Segui le indicazioni riportate in etichetta, sicuramente non commetterai errori.



Prepara la tua
ricetta con



Asparago verde
di Altedo IGP
Despar Premium



Robiola
Despar



Misticanza
**Despar Scelta Verde
Bio, Logico**



Avena Drink Bio
Despar Veggie

Cena

Spaghetti agli agretti piccanti

carote, noci e ceci

2 persone | veloce | piatto unico

Ingredienti

160 g di spaghetti integrali
300 g di ceci cotti
200 g di agretti
200 g di carote
20 g di gherigli di noci
Qualche goccia di salsa di soia
Mezzo peperoncino piccante secco
1 spicchio di aglio
2 pizzichi di gomasio alle erbe
2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

1. Lava gli agretti per eliminare eventuali residui terrosi e toglila la parte bianca della radice.
2. Taglia le carote a striscioline sottili (puoi aiutarti con un pelapatate) e cuocile assieme agli agretti e all'aglio in una padella antiaderente con un paio di cucchiaini d'olio, qualche goccia di salsa di soia, il peperoncino spezzettato e poca acqua.
3. Una volta cotte le verdure, aggiungi i ceci e il gomasio, poi salta velocemente.
4. Cuoci gli spaghetti integrali al dente in acqua leggermente salata. Una volta cotti, trasferiscili nella padella con le verdure e i ceci, amalgama bene.
5. Servi cercando di formare una sorta di nido e completa con le noci spezzettate.

Scelgo

Gli agretti, chiamati barba di frate perché i mazzi assomigliano alle fitte barbe dei frati. Il nome tradisce, inoltre, il loro sapore leggermente acidulo. Aprile e maggio sono i loro mesi. Sono ricchi di sali minerali (calcio, fosforo, ferro e sodio).

Trasformo

Puoi mangiarli crudi in insalata o cotti in padella o al vapore. Non esagerare con temperatura e tempi di cottura per mantenere le qualità nutritive e la consistenza croccante. Elimina sempre radici e gambi più duri, mantenendo solo le parti flessibili.

Conservo

Consumali in breve tempo dopo averli acquistati, perché a causa del loro alto contenuto di acqua, tendono a deperire velocemente. In frigo si conservano per 2 giorni all'interno di un sacchetto di carta, in alternativa puoi sbollentarli per 4 minuti, lasciarli raffreddare e congelarli.



Prepara la tua ricetta con



Spaghetti integrali
Despar Scelta Verde Bio, Logico



Salsa di soia
Despar Premium



Carote
Despar Passo dopo Passo



Ceci
Despar



Love the Bee



Proteggiamo le api, insieme ♥

- **Veli Plus+**
- **Lunga durata**
- **Alta qualità**



Scopri di più:



Famiglia, filiera, futuro: la storia dell'azienda Antonio Ruggiero

Testi **Ufficio Prodotti a Marchio Despar**

Tutte le grandi storie iniziano così: una persona e una grande passione. Nel **1889**, **Antonio Ruggiero** era un semplice agricoltore innamorato del suo lavoro e della terra con un sogno nel cassetto che ha saputo trasformare in realtà.

“Dal 1889 non abbiamo mai smesso di amare quello che facciamo, lavoriamo ogni giorno con la stessa cura per mantenere inalterata la qualità dei prodotti nel rispetto dell'ambiente e delle persone”. Si presenta con queste parole piene di passione l'azienda Antonio Ruggiero, attiva oggi nei principali areali produttivi d'Italia.

Una passione che nasce dalla terra ed è proprio da lì che ha inizio un percorso fatto di impegno, cultura e **costante ricerca del buono senza compromessi**. Una filiera di valore che dà lustro e dignità a persone e territori.

L'azienda Antonio Ruggiero produce patate e cipolle con un **sistema di filiera** coadiuvato da un pool di agronomi che prevede la gestione dell'intero iter di produzione **dalla scelta del seme** alla raccolta per garantire la più alta qualità del prodotto finale. La coltivazione avviene seguendo metodi che consentono di raggiungere elevatissimi standard in termini di genuinità, gusto e sostenibilità ambientale.

Il rispetto della natura non è solo il principale obiettivo dell'azienda ma anche e soprattutto **una scelta di responsabilità**.

La sostenibilità ambientale è, infatti, uno dei cardini dell'attività: un'agricoltura responsabile che rispetta l'ambiente e la natura consente di ottenere prodotti dal sapore unico preservando la terra per le future generazioni.

Questo impegno si traduce in una serie di **azioni green**: sono stati implementati **impianti di irrigazione a goccia** che hanno consentito di ridurre gli sprechi idrici in maniera significativa, gli stabilimenti sono stati dotati di **impianti fotovoltaici per**



**Prova le cipolle
e le patate
per le tue ricette
di pag. 12 e 22**



L'autoproduzione di energia, i prodotti di scarto sono stati **destinati agli impianti di biomassa** per la produzione di bioenergia, per il confezionamento dei prodotti sono stati scelti **imballi completamente riciclabili**.

Da sempre questa realtà produttiva ha a cuore la valorizzazione dei territori e delle **piccole produzioni degli agricoltori locali** impegnandosi insieme a loro per mantenere vivo un patrimonio di eccellenza, gusto e tradizione.

Questo è il leit motiv che permette ormai da molti anni all'azienda Antonio Ruggiero di gestire per **Despar Italia** patate e cipolle di filiera controllata a marchio **Despar Passo Dopo Passo**, **Despar Premium** e **Despar Scelta Verde Bio, Logico** in un'ottica condivisa di valorizzazione della filiera e di garanzia per chi ogni giorno sceglie questi prodotti.



Conosciamo da vicino il reparto ortofrutta

Uno dei **reparti** del supermercato più colorati in assoluto è quello dell'**ortofrutta**. Senza dubbio è quello più salutare ed è proprio per questo che solitamente coincide con il primo reparto all'interno di ogni supermercato. Intervistiamo oggi **Fabio Vitali** Buyer ortofrutta della Despar Gruppo Fiorino che opera a Messina e Provincia. Fabio si occupa di effettuare gli acquisti del settore per tutto il gruppo e di coordinare la squadra vendita di ogni singolo reparto ortofrutta.

Redazione: Fabio ci può aiutare a capire come leggere le etichette della frutta e verdura?

Fabio: La normativa prevede l'**obbligo di fornire alcune indicazioni al consumatore**. Bisogna però distinguere fra **prodotto confezionato e prodotto sfuso**. Il primo deve riportare obbligatoriamente l'identificazione dell'**imballatore e/o dello speditore della merce**, la natura del prodotto (se il contenuto non è visibile dall'esterno), la sua **varietà agronomica**, l'**origine**, e la **categoria di qualità** all'interno della quale il prodotto ricade.

Per il prodotto sfuso le indicazioni sono più ridotte. I venditori devono porre sugli scaffali un cartello che indichi **varietà agronomica, origine, categoria e calibro**. Sono tutte indicazioni facilmente comprensibili, a parte forse la questione della **categoria**. La frutta e la verdura, infatti, prima di essere messe in commercio, devono essere catalogate all'interno di una specifica categoria. Le categorie previste sono tre: **extra, prima e seconda**, in ordine **decrescente di qualità** e ovviamente di **prezzo**, è intuibile come la **seconda categoria sia quella con la maggior tolleranza ai difetti**, mentre la categoria **extra sia quella considerata qualitativamente migliore**.

R: Una volta a casa, la verdura e la frutta vanno tolte dai sacchetti e come vanno conservate?

F: Vanno tolte dalla busta che serve solo per il trasporto, il modo migliore per evitare il rapido deterioramento di frutta e verdura consiste nel rivestire il cassetto del frigo con della **carta da cucina**, questo permetterà di catturare l'umidità in eccesso, impedendone il deterioramento. Tuttavia esistono degli alimenti che potrebbero **danneggiarsi con la refrigerazione**, che quindi non andrebbero conservati in frigo. È il caso della

frutta esotica e degli agrumi: andrebbero riposti in un luogo fresco, riparato e asciutto.

R: Se acquistiamo della frutta un po' acerba e vogliamo farla maturare in breve tempo?

F: Conservatela in un sacchetto di carta unendo anche **una mela o una banana** matura, per consentire all'etilene che rilasciano di accelerare in maniera significativa la maturazione. Inoltre, la carta trattiene l'umidità e la frutta non si avvizzisce.

R: Ci svela qualche truccetto riguardante la frutta o la verdura che compriamo tutti i giorni?

F: Lo sapete che esistono i prodotti amici? Per esempio **susine e pomodori** possono essere tranquillamente conservati nello stesso scomparto del frigo, così come **fragole e uva**. In dispensa, invece, le **nettarine** è bene riporle vicino alle **pere**, mentre le **banane** vanno separate da tutti gli altri prodotti. Al contrario è sconsigliato, invece, tenere assieme **mele e angurie o cipolle e patate**.

R: Prima di salutarci ci parla dell'agricoltura biologica?

F: L'agricoltura biologica **non utilizza prodotti chimici di sintesi** per la concimazione dei terreni, per la lotta alle piante infestanti, ai parassiti animali e alle malattie delle piante; inoltre, vieta l'uso di organismi geneticamente modificati. Invece **si usano fertilizzanti naturali**, come il **letame**, altre **sostanze organiche compostate e sovesci**. Il sovescio consiste nell'incorporare nel terreno piante, come il trifoglio o la senape, arricchendolo così di sostanze utili ad aumentarne la fertilità. Per la difesa delle colture, si interviene con sostanze naturali di origine vegetale o minerale: si tratta di **estratti di piante, farina di roccia o minerali naturali**.

La voglia di biologico, di prodotti genuini, possibilmente legati al territorio circostante è uno dei trend più felici degli ultimi anni e l'interesse attorno all'agricoltura biologica sembra solo destinato ad aumentare. **Noi di Despar abbiamo tanti prodotti biologici nel nostro assortimento, per dare ai clienti una vasta possibilità di scelta, sempre puntando alla qualità e al servizio verso il cliente.**



Scelti per te da Di Vita

I nostri consigli per una spesa di valore firmata Despar

Fare la spesa ti annoia e spesso finisci col mettere nel carrello i primi prodotti che trovi davanti a te sullo scaffale, per poi magari non esserne pienamente soddisfatto? Prova a prenderti del tempo per leggere cosa c'è scritto nel packaging e in etichetta, per confrontare e, infine, per scegliere i prodotti che più rispondono alle tue esigenze e aspettative. In questo spazio ti guidiamo noi di Di Vita con quattro consigli per una spesa che mette assieme la qualità, la sostenibilità e il risparmio che cerchi.

Aceto di mele Despar Scelta Verde Bio, Logico

Perché sceglierlo...

- ▶ Si ottiene dal mosto di mele e contiene la "madre di aceto", che gli conferisce il tipico aspetto torbido e denso. Gli sono riconosciute alcune proprietà salutari, tra cui effetti antimicrobici e antiossidanti.
- ▶ È un prodotto biologico, ottenuto quindi utilizzando sinergie già presenti in natura, senza l'utilizzo di fertilizzanti e antiparassitari di sintesi chimica, né organismi geneticamente modificati.
- ▶ Puoi utilizzarlo come condimento per le tue verdure crude ma anche per realizzare marinature di pesce o carne o per vinaigrette con cui insaporire i tuoi piatti.



Burro di centrifuga Despar Premium

Perché sceglierlo...

- ▶ È un burro di alta qualità, ottenuto da panne fresche italiane e prodotto direttamente dalla centrifugazione del latte appena munto. Rispetto al classico burro ha un sapore più dolce, fresco e leggero.
- ▶ È 100% italiano, perché il latte con cui è prodotto arriva tutto da mucche allevate nel nostro Paese.
- ▶ È ideale per preparare impasti, frolle, torte e biscotti ma puoi apprezzarlo anche al naturale accompagnato da altri ingredienti, come il salmone affumicato.

Crackers integrali Despar

Perché sceglierli...

- ▶ Il primo ingrediente in etichetta è la farina di frumento integrale che, oltre a regalare un sapore rustico e naturale, rende questi crackers uno snack sano, ricco di fibre e nutriente.
- ▶ Sono preparati con lievito madre e olio di semi di girasole.
- ▶ La confezione contiene 16 pratici pacchetti, ideali per una piccola pausa o come accompagnamento ai tuoi pasti principali.



Salviette superfici disinfettanti Despar

Perché sceglierle...

- ▶ Sono ideali per l'igiene quotidiana di tutte le superfici dure, come quelle del bagno e della cucina. Svolgono un'azione virucida ed eliminano il 99% dei batteri.
- ▶ Non contengono alcool denaturato.
- ▶ Le trovi in un praticissimo pack che ti permette di utilizzarle al bisogno e poi richiuderle per conservarle.



Il menu delle occasioni speciali

Rendi unico il tuo menu
con gli ingredienti più buoni



Scelta Verde Bio,Logico è la linea firmata Despar dedicata a chi è attento alla salvaguardia delle risorse naturali, della biodiversità e al benessere degli animali, e a chi ricerca prodotti ottenuti con materie e procedimenti naturali.

Un assortimento ampio e completo di prodotti biologici per ogni momento della tua giornata.



Latte intero
**Despar Scelta Verde
Bio,Logico**



Ricotta
**Despar Scelta Verde
Bio,Logico**



Limoni
**Despar Scelta Verde
Bio,Logico**



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



Menta
**Despar Scelta Verde
Bio,Logico**



Uova fresche
**Despar Scelta Verde
Bio,Logico**

Antipasto

Patate duchessa

con mousse di piselli, cipollotto e tofu

 4 persone |  medio

Ingredienti

500 g di patate
2 tuorli di uovo
20 g di burro a temperatura ambiente
30 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
1 pizzico di noce moscata
2 pizzichi di sale

Per la crema di piselli

300 g di piselli freschi
Una grattugiata di zenzero fresco
1 cipollotto tritato finemente
2 pizzichi di sale
Brodo vegetale q.b.
2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
100 g di tofu
Mezzo cucchiaino di erba cipollina tritata

1. Cuoci le patate con la buccia in una pentola piena d'acqua partendo da acqua fredda, privale della buccia e schiacciale con uno schiacciapatate. Aggiungi tutti gli ingredienti previsti per la preparazione delle patate e mescola a ottenere un composto morbido.
2. Aiutandoti con una sac à poche con bocchetta a stella larga, forma dei nidi del diametro di 6 cm, posizionandoli in una leccarda rivestita da carta forno. Cuoci a 160 °C fino a doratura.
3. Trasferisci il cipollotto in una casseruola con due cucchiaini d'olio e poca acqua. Lascia appassire dolcemente quindi aggiungi i piselli, un mestolino di brodo vegetale e lascia cuocere per 20 minuti.
4. Taglia a dadini il tofu e sbollentalo in acqua non salata per 3 minuti. Scolalo bene e tienilo da parte.
5. Una volta cotti i piselli, aggiungi lo zenzero grattugiato e il sale. Tieni un cucchiaino di piselli da parte e frulla il resto assieme al tofu sbriciolato fino a ottenere una crema liscia e abbastanza densa. Se risultasse troppo liquida, aggiungi ancora un po' di tofu.
6. Una volta cotti tutti gli ingredienti, disponi sul piatto le patate duchessa e posiziona al centro la crema di piselli e tofu, ultima con qualche pisello intero e con l'erba cipollina tritata.



Primo

Risotto agli asparagi, fave

menta e limone

 4 persone |  medio

Ingredienti

320 g di riso semi integrale
800 g di asparagi (verdi e bianchi) parte edibile
600 g di fave fresche
10 foglioline di menta
2 cucchiaini di zeste di limone non trattato
6 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
2 macinate di pepe nero
1 l di brodo vegetale
4 cipollotti
Sale q.b.

1. Sgrana le fave e sbollentale per 5 minuti in acqua bollente non salata, quindi passale sotto l'acqua fredda e privale della pellicina esterna.

2. Taglia finemente il cipollotto e trasferiscilo in una casseruola assieme agli asparagi privati delle parti più dure e tagliati a pezzi. Aggiungi l'olio e poca acqua e lascia cuocere per 5 minuti coperti. Per ultime unisci le fave sgusciate e lascia cuocere per altri 5 minuti.

3. Aggiungi il riso nella casseruola e procedi con la cottura del risotto aggiungendo un mestolo di brodo vegetale caldo per volta, al bisogno, man mano che verrà assorbito dal riso.

4. A fine cottura aggiungi il sale e il pepe, mescola bene e manteca con un filo d'olio, aggiungi le foglioline di menta spezzettate e le zeste di limone.





Secondo

Baccalà con panatura di mais

**su insalatina di carciofi
al limone e crumble di pane
integrale speziato**

 4 persone |  medio

Ingredienti

400 g di filetti di baccalà dissalato e tagliato a cubotti
4 cucchiaini di farina di mais
8 carciofi
3 cucchiaini di limone
2 cucchiaini di curcuma in polvere
6 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
2 rametti di timo
160 g di pane integrale raffermo
2 cucchiaini di spezie miste in polvere (paprika dolce e affumicata, curry, curcuma, cannella)
Sale q.b.

1. Miscela la farina di mais con la curcuma, quindi infarina i pezzi di baccalà facendo aderire bene il composto su tutti i lati.
2. Adagia il baccalà in una pirofila rivestita da carta da forno e cuocilo in forno a 140 °C per circa 20 minuti con un filo d'olio e il timo.
3. Nel frattempo, monda i carciofi ed elimina le foglie più coriacee e la barbetta interna. Tagliali a fettine sottili, quindi, immergili in acqua fredda leggermente acidulata con succo di limone.
4. Scola i carciofi e tamponali con della carta assorbente per eliminare l'acqua in eccesso, condiscili con due cucchiaini d'olio, un cucchiaino di succo di limone, sale e pepe.
5. Tosta leggermente il pane raffermo tritato grossolanamente con il mix di spezie e due cucchiaini di olio in una padella antiaderente.
6. Servi i cubotti di baccalà disposti sopra l'insalatina di carciofi al limone e cospargi il crumble di pane speziato.

Dolce

Focaccine alle ciliegie

con ricotta alla vaniglia

 8 focaccine |  medio

Ingredienti

1 tuorlo di uovo
125 g di farina integrale
125 g di farina 00
70 g di zucchero
120 ml di latte o altra bevanda vegetale
(più 1 cucchiaino circa per spennellare)
60 g di burro di centrifuga
250 g di ricotta
Mezzo limone
1 semi di mezza stecca di vaniglia
350 g di ciliegie denocciolate
1 cucchiaino di lievito per dolci

1. Miscela le farine e mescolale con il burro a ottenere un composto sabbioso (puoi aiutarti con un mixer). Aggiungi quindi lo zucchero e il lievito.
2. Mescola il tuorlo con il latte e aggiungilo al composto senza lavorarlo molto. Aggiungi anche 150 g di ciliegie denocciolate e amalgama il tutto.
3. Forma una focaccia rotonda di circa 3 cm di spessore e tagliala in 8 spicchi. Spennella con un po' di latte. Cuoci in forno preriscaldato a 160 °C fino a quando saranno leggermente dorati (circa 40 minuti).
4. Cuoci la parte restante di ciliegie denocciolate in un pentolino con una spruzzata di limone e poca acqua fino a quando si saranno ammorbidite. Frulla tutto con un mixer fino a ottenere una purea.
5. Sbatti bene la ricotta con i semi di vaniglia. Taglia a metà ogni fetta (in senso longitudinale) e farcisci le focaccine con la ricotta aromatizzata e completa con la purea di ciliegie.



Mangiare per crescere: verdura e frutta



Testi **Michela Caputo**
Ricetta **Daniele Nucci**

I genitori lo sanno, gli educatori lo vedono tutti i giorni in mensa e i dati scientifici lo confermano: **verdura e frutta sono gli alimenti generalmente meno amati dai bambini**. Eppure i bambini, così come gli adulti, hanno bisogno di mangiare tutti i giorni verdura e frutta, per nutrirsi in modo sano e garantire un adeguato apporto degli elementi necessari alla crescita e al funzionamento del loro organismo, quali fibre, vitamine, minerali e composti ad azione antiossidante.

Perché i bambini tendono a rifiutare verdura e frutta?

Tra i fattori di questo rifiuto c'è sicuramente il **gusto**. Determinato in gran parte dalla genetica, il gusto nei bambini è anche influenzato da un riflesso atavico che, in tempi antichi, permetteva di riconoscere le piante commestibili da quelle tossiche, generalmente amare e verdi, portando così a preferire istintivamente i cibi più dolci (ricchi di energia).

Soprattutto nei primi 3 anni di vita, però, il gusto è in continua evoluzione e può essere "educato". Il ruolo della famiglia è quindi fondamentale e **l'incontro con alimenti diversi aiuta i più piccoli a definire le preferenze che saranno poi mantenute anche in età adulta**.

Come avvicinare i bambini alla verdura e alla frutta?

- 1 Proponiamo verdura e frutta in modo divertente, accompagnandole al loro cibo preferito, o semplicemente ripresentiamole frequentemente.
- 2 Come adulti diamo l'esempio, non facendo mai mancare verdura e frutta sulla tavola e mostrandoci soddisfatti mentre le mangiamo.
- 3 Coinvolgiamo direttamente i bambini. È fondamentale che possano vedere e toccare le numerose varietà di verdura e frutta: portiamoli con noi al supermercato e lasciamo che ci aiutino in cucina, in base all'età e alle competenze. In questo modo, con molta probabilità, saranno incuriositi fino a volerle provare.



Quantità e frequenze di consumo per bambini di 4-6 anni e 7-10 anni

Linee Guida per una Sana Alimentazione, Revisione 2018

Età	Alimenti	Quantità*	Frequenze raccomandate
4-6 anni	Verdura	40 g insalate (es. pomodori, lattuga, radicchio) o 120 g da cuocere (es. bieta, broccoli, spinaci)	2 volte al giorno
4-6 anni	Frutta fresca	80 g	2-3 volte al giorno
7-10 anni	Verdura	50 g insalate (es. pomodori, lattuga, radicchio) o 150 g da cuocere (es. bieta, broccoli, spinaci)	2 volte al giorno
7-10 anni	Frutta fresca	100 g	2-3 volte al giorno

*Le quantità sono da intendersi a crudo e al netto degli scarti.

Tortine di mele e carote



12-15 tortine



veloce

Ingredienti

150 g di yogurt bianco
senza zuccheri aggiunti

120 g di farina tipo 1 (la quantità di farina
può variare in base alla consistenza
dello yogurt e all'umidità delle mele)

1 carota

1 mela

6 g di lievito vanigliato in polvere

1 uovo

1 cucchiaino di cannella

1. Lava bene la mela, sbucciala, elimina il torsolo, quindi dividila in spicchi. Grattugia la mela e fai lo stesso con la carota, dopo averla lavata e pulita accuratamente.

2. Rompi l'uovo in una ciotola, sbattilo con una frusta e poi aggiungi lo yogurt, mescolando bene. A questo punto, aggiungi la mela e la carota grattugiate, e un cucchiaino di cannella, mescolando bene per amalgamare. Unisci la farina e il lievito sempre mescolando.

3. Scalda una padella antiaderente e aiutandoti con un cucchiaino versa l'impasto cercando di dare una forma circolare. Cuoci a calore moderato da entrambi i lati fino a doratura.

Suggerimenti

In fase di preparazione puoi tagliare una parte della mela a cubetti per avere un elemento di croccantezza all'interno delle tortine.

Puoi servire queste tortine guarnendole con un cucchiaino di yogurt e qualche spicchio di mela.

Cosa può fare il bambino per aiutarti

Dai 3 anni

- lavare mela e carota
- mescolare gli ingredienti

Dai 4 anni

- sbattere le uova con lo yogurt

Dai 5-6 anni

- pesare gli ingredienti
- appoggiandosi su un tagliere, tagliare a spicchi la mela
- rompere l'uovo





Sicilia, l'isola delle meraviglie



Testi **Selene Cassetta**

La Sicilia è un sogno a colori. Vividi, brillanti che ti attraversano gli occhi e ti catturano l'anima. Un turbinio di bellezza che inizia dalla sua storia antichissima, accarezza i prodotti della terra, abbraccia i piccoli borghi e le città fino a tuffarsi nel suo mare smeraldo. Per conoscerla forse non basta una vita intera, perché quest'isola ti sa sorprendere ad ogni nuovo sguardo e conquistare ad ogni morso. Questo itinerario ti porterà a scoprirne il volto meno noto, quello capace di farti innamorare perdutamente: seguendo il profumo delle zagare in fiore, i profili di splendidi palazzi e le tracce della lingua arbëreshë, ti ritroverai già a sognare il prossimo viaggio nell'isola delle meraviglie.

Ortigia, la bellissima isola di Siracusa

Una volta attraversato il ponte, ti sembra di essere lontanissimo dalla città: qui è tutto un labirinto di viuzze romantiche e piazze raffinate, splendidi palazzi e bei ristoranti, locali e negozi. Un borgo nella città, il suo cuore più antico entrato a far parte dei beni **patrimonio dell'Umanità** per i suoi tesori storico artistici. Puoi ammirare **reperti greci e romani** – come il Tempio di Apollo – affiancati dalle bellezze uniche del **Barocco siciliano** che, nella famosa Piazza Duomo, raggiunge livelli di eccezionale perfezione. Tra le più spettacolari di tutta la Sicilia, a ogni tramonto si trasforma in un gioco di luci ed ombre, capace di esaltare i decori delle facciate barocche. Ortigia ti chiede di indugiare nei segni che raccontano la storia del territorio (Fontana Aretusa, il Duomo, la Giudecca) e poi ti travolge coi colori sgargianti e le voci affabulatrici dell'antico mercato. Qui ogni giorno va in scena un autentico **spaccato di vita siciliana**: banchi stracolmi di frutta, verdura, spezie e pesce diventano opere d'arte lodate da 'a bannata (grido di richiamo) dei venditori.

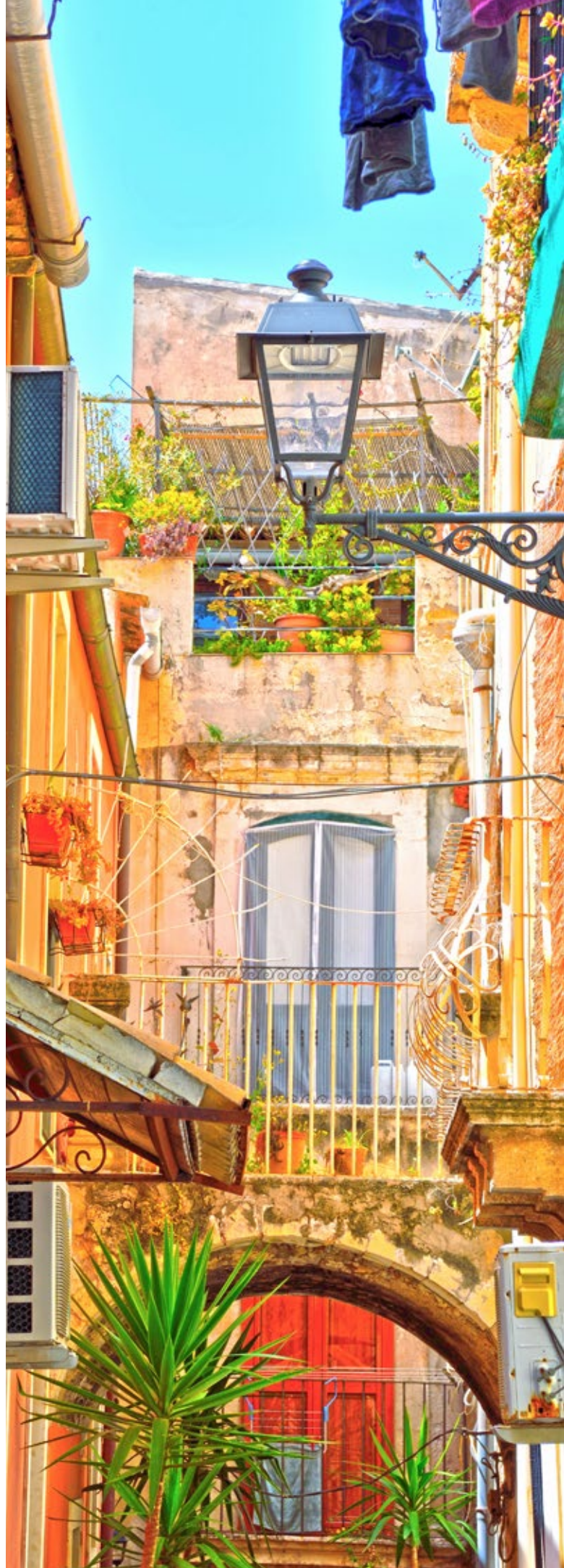
Inseguendo il profumo delle zagare in fiore

Il mare dista pochi chilometri e l'aria marina incontra quella fresca dei monti: è il **Parco agricolo di Palermo**, parte di quella che un tempo era la Conca d'Oro, la pianura che circonda la città. Fino alla metà del secolo scorso era un unico, grande giardino che accoglieva nel verde dei suoi agrumeti i viaggiatori che vi concludevano il Grand Tour, inebriati dal profumo dolce e avvolgente delle zagare in fiore. È in questa terra che è nata una varietà nuova di **mandarino**, il **Tardivo di Ciaculli**, un frutto con pochissimi semi, dolcissimo, succoso. Dalla borgata che ne dà il nome, al **Castello di Maredolce**, sono pochi minuti: attorno all'austero edificio arabo, si conserva parte dell'antica "foresta profumata", come la chiamava Guy del Maupassant. Inoltrandosi nell'entroterra, il Duomo di Monreale è tappa obbligata. Leggendaria meraviglia, incanta per gli splendidi mosaici che ne decorano l'interno, dal **2015 Patrimonio UNESCO**. Passando per la Piana degli Albanesi dove ancora oggi si parla l'arbëresh (la lingua della minoranza albanese in Italia) si arriva al Bosco della Ficuzza: un piccolo Eden, un tempo casino di caccia del re Ferdinando III, oggi habitat per oltre mille specie di vegetali e animali. A chiudere l'itinerario **Palazzo Adriano**, antico borgo arroccato sui monti Sicani, delle cui atmosfere senza tempo si era già innamorato il regista Tornatore: la sua piazza è stata fondale della celebre scena del film Nuovo cinema Paradiso.

Meravigliosi borghi vista mare

Avere voglia di rallentare, essere curiosi, lasciare il noto per il poco conosciuto: ecco gli ingredienti necessari per gustare i piccoli tesori nei dintorni di Messina. Graziosi borghi abbracciati da un mare che più blu non si può. Tra questi **Tindari**, così bella da essere stata scelta già dagli antichi Greci che ne diedero anche il nome (Tyndaris era infatti il re di Sparta). Dell'epoca rimane il teatro, in grado di ospitare fino a 3 mila spettatori e che oggi rivive negli eventi estivi. Spingiti fino al magnifico santuario svettante sul promontorio a strapiombo: la leggendaria Madonna Nera al suo interno, è oggetto di venerazione tra tutti i fedeli della Sicilia.

Sulla costa opposta **Castelmola**, la corona che sta in testa a Taormina: un balcone sullo Ionio, un terrazzo con vista sull'Etna. È entrata a far parte dei borghi più belli d'Italia ed è facile capirne il motivo. Piccola e incantevole con le sue viuzze medievali che s'incontrano nella piazza principale realizzata a mosaico, ti ruba il cuore tanto è curata nei dettagli e armoniosa nei colori delle case. Non vorresti più scendere da questo belvedere assoluto: e allora fermati a sorseggiare un buon vino alla mandorla, specialità locale.





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

Mettiti alla prova: ti aspettiamo su Casa di Vita!



Ti piace Di Vita magazine? Allora ti innamorerai di **Casa di Vita!**

Ogni settimana su **casadivita.despar.it** e sui profili **Facebook e Instagram** "Casa Di Vita" puoi trovare tantissime ricette di stagione, consigli per la tua spesa e approfondimenti per imparare a mangiare con consapevolezza.

In più, una volta al mese puoi mettere alla prova la tua conoscenza con i **quiz a tema alimentazione!**

Per il quiz di aprile, ti diamo un aiutino! **Ecco qui come giocare con Casa Di Vita:**

1. **Leggi le domande** qui sotto e prova a pensare alla risposta (un consiglio: dai un'occhiata a tutti gli articoli di questo magazine!)
2. Il **4 aprile** vai sul profilo Instagram "Casa Di Vita" e guarda le storie caricate
3. **Rispondi alle domande** e scopri subito se la risposta è esatta!

Attenzione: guarda le storie fino alla fine, potrebbe esserci un **gustoso regalo per te!**



1

Quante porzioni di verdura e frutta sono raccomandate?

- 3 al giorno
- 8 al giorno
- 5 al giorno
- 2 al giorno

2

Qual è il "cibo" preferito dal nostro microbiota?

- Carne bianca
- Pesce
- Cioccolato
- Verdura e frutta

3

Che % di verdura e frutta c'è in un piatto unico?

- 50%
- 80%
- 20%
- 60%



4 letture per la primavera

Il cibo buono

C'è più gusto
a nutrirsi

di Daniele Nucci e
Antonella Viola
Gribaudo

«Dobbiamo iniziare a nutrirci in modo sano, con alimenti che diano una mano all'ambiente. Soprattutto frutta, verdura e cereali integrali». Gli autori di questo libro, metà saggio e metà ricettario, sono il "nostro" Daniele Nucci e Antonella Viola, immunologa e docente. Assieme a loro realizzeremo come sia assolutamente semplice e alla portata di tutti nutrirsi bene scegliendo cibi capaci di nutrire il nostro corpo e la nostra mente, contribuendo anche al benessere del Pianeta.



Il potere rigenerante dei succhi

di Stefano Polato
Sperling & Kupfer Editore

Frutta e verdura non solo nel piatto ma anche...nel bicchiere! Lo chef Stefano Polato ci regala oltre 400 ricette di frullati, succhi, estratti, smoothie e centrifugati. Ad ogni stagione troverai idee veloci e rinfrescanti da preparare con frutta, verdura, spezie e semi oleosi. Per fare un carico di sostanze preziose: antiossidanti, fitonutrienti, fibre, vitamine, sali minerali, che spesso con la normale alimentazione non assumiamo in quantità sufficiente. Consigliato anche ai genitori per far mangiare frutta e verdura ai più piccoli!

Il grande libro delle bucce

di Lisa Casali
Gribaudo

Se sei abituato a scartare la buccia di frutta e verdura, dopo aver letto questo libro non lo farai più! Scoprirai, infatti, che è proprio nella buccia che si concentra la maggior parte dei sali minerali, delle vitamine e dei nutrienti più importanti. Un esempio? Nelle foglie del sedano c'è il 465% in più di vitamina C di quella che si trova nel gambo! Una guida pratica e veloce che svela tanti modi per "riciclare" le bucce, i baccelli, i gambi, le foglie esterne e le radici, e ridurre così gli sprechi in cucina.



Dimmi da dove nasce...

di Françoise De Guibert
e Clemence Pollet
La Margherita Edizioni

Troppo spesso oggi i bambini, passando molto meno tempo in natura di quanto dovrebbero, non vivono l'esperienza di come nasce un frutto o una verdura e, alla domanda "Sai dove nascono il cavolfiore o la banana?", non sanno rispondere se su un albero, sotto terra, su una pianta o sul banco del supermercato! Questo albo illustrato racconta i segreti di oltre 70 frutti e verdure di ogni parte del mondo. Una lettura consigliata dai 4 anni in su per entusiasmare i bambini riguardo alla bellezza della natura e al miracolo della nascita e della crescita.





Uova Despar: da oggi senza uso di antibiotici

Italiane, da allevamento a terra e da oggi senza uso di antibiotici: scegli la **sicurezza delle uova Despar da filiera controllata.**



Il valore della scelta

**Conta su
di noi**

Cerca nei punti vendita i prodotti contrassegnati
con **Conta su di noi**: sempre convenienti.

Ieri, oggi, domani.

**Oltre 250
prezzi bloccati.**

**Siamo sempre
convenienti.**



**DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR**



Il valore della scelta