

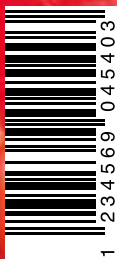


VITA

magazine

SCEGLI per bene

TRIMESTRALE DI ALTA ALIMENTAZIONE E BENESSERE • N° 40 • ANNO 31 • GIUGNO 2019 • COPPIA OMAGGIO





INSEGNA DELL'ANNO ITALIA

2019 - 2020



CATEGORIA "SUPERMERCATI"

Vota Despar come insegna preferita,
dai la tua valutazione e vinci uno dei fantastici premi in palio*!

insegnadellanno.it/despar

*Offerti da Insegna dell'Anno - Leggi le condizioni per la partecipazione sul sito



L'EDITORIALE

SCEGLI PER BENE.

È questo l'invito che "velatamente" e "gentilmente" ci impegniamo a farti da diversi numeri a questa parte e che oggi desideriamo farti con ancora più forza e in maniera esplicita. È questo l'invito che da tanto tempo facciamo a noi stessi e che oggi trasformiamo sempre più in azione.

Scegli per bene.

Tre parole, solo tre brevi parole che contengono tanto, tutto.

Scegliere: un verbo potentissimo, che mette al centro la persona e l'azione. Siamo spesso abituati a pensare che "non scegliere" sia al contrario una non-azione, in realtà non è così. Anche non scegliere, soprattutto non scegliere, è un'azione e le sue conseguenze sono ben più impattanti dello scegliere. Scegliendo, è vero, si può sbagliare ma almeno si può far tesoro dell'errore e investire il tempo a disposizione per rimediare e rifare una scelta migliore; la non-scelta, al contrario, ti tiene fermo e ti preclude questa possibilità. **Scegli, sempre.**

Per: è la preposizione a nostro avviso più bella. "Per" anticipa un fine, uno scopo, un qualcosa di più grande.

È anche uno dei simboli matematici più utilizzati assieme a somma, sottrazione e divisione ed è anche quello che inserito tra due numeri consente di ottenere il valore (in matematica chiamato prodotto), più elevato.

È molto più di una somma e necessita sempre, a differenza dell'addizione, di entrambi i numeri (valori) positivi per dare un risultato positivo.

Bene: sostantivo, avverbio, associato a "per" anche aggettivo, ma, al di là dell'uso, esso racchiude quello che si desidera in quanto "utile" alla natura umana e che rende tranquilli e felici. Spesso usato in contrapposizione a male, in filosofia, indica il fine ultimo da raggiungere nella propria esistenza, ciò a cui ognuno di noi dovrebbe aspirare.

Ecco allora che anche in questo numero ci siamo impegnati per darti degli strumenti, speriamo utili, per imparare sempre più a scegliere. Scegliere per un qualcosa di più grande che sia **utile per la tua crescita e la tua evoluzione.**

Allenati con noi a fare scelte consapevoli nei confronti di tutto ciò che ti circonda, del cibo, dei più piccoli, ma soprattutto di te stesso. Perché all'esterno di te non troverai nulla di ciò che non hai ancora scoperto dentro di te e quanto più avrai scoperto interiormente, tanto più lo troverai intorno a te.

Buona lettura,
La Redazione



LA NOSTRA SQUADRA



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



Oscar di Montigny
Manager,
divulgatore e fondatore
del movimento
culturale BYE



Maurizio Fadda
Dietista Clinico S.C.
Dietetica e Nutrizione
Clinica Città della Salute
e della Scienza di Torino



Stefano Polato
Direttore dello Space
Food Lab di Argotec
e dell'Academy
Avamposto43



Selene Cassetta
Blogger
specializzata in
turismo sostenibile



Michela Caputo
Scrittrice di libri
per bambini



Roberto Sammartini
Food photographer
di fama internazionale

DIRETTORE RESPONSABILE
Giuseppe Cordioli

EDITORE
AD 010 Srl
via San Marco, 9/M - 35129 Padova
T. 049 8071966 - F. 049 8071988
www.ad010.com - redazione@ad010.com

COORDINAMENTO GENERALE
Aspiag Service Srl

REDAZIONE
AD 010 Srl

PROGETTO GRAFICO
AD 010 Srl

FOTOGRAFIA
Roberto Sammartini

RICETTE
Stefano Polato

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

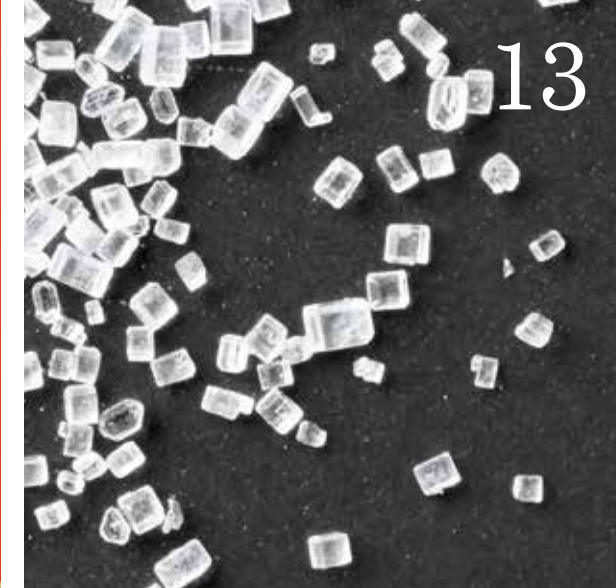
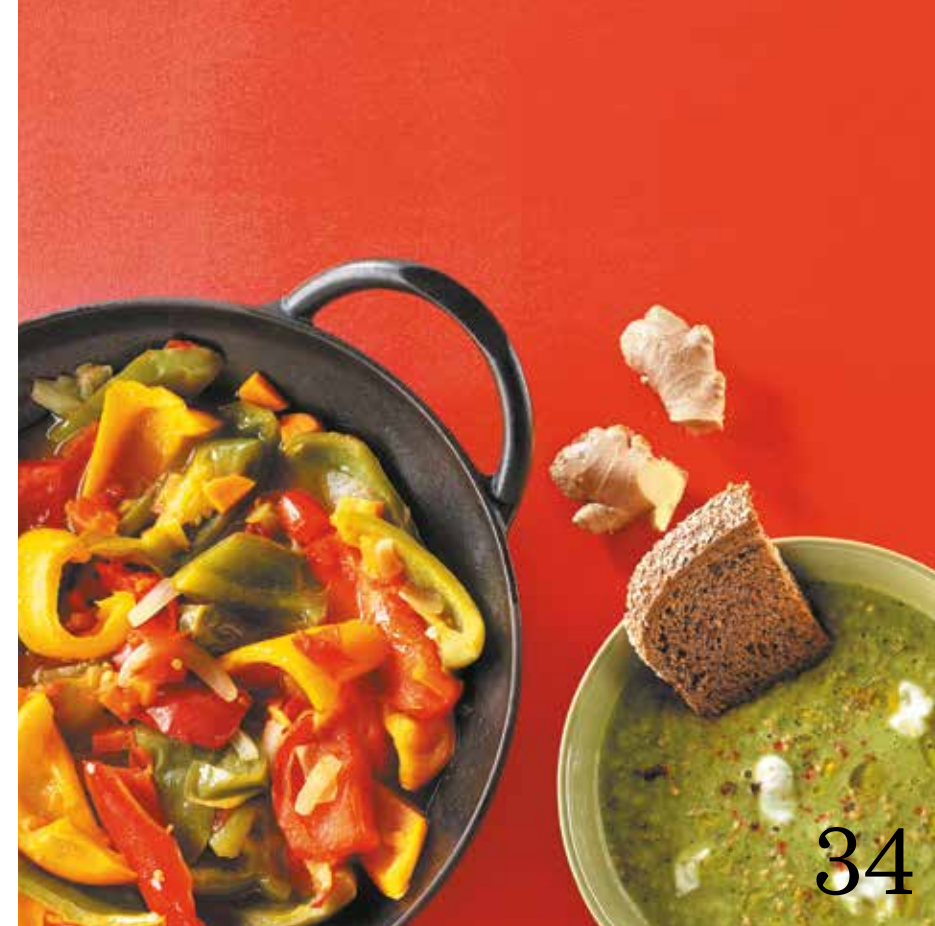
CHI SIAMO

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.

Scopri molte altre novità su www.despamessina.it
Seguici anche su

 Despar Messina

Il prossimo numero ti aspetta
a **SETTEMBRE** in tutti i punti vendita



Sommario

- 4 5 cose che questo numero mi insegnerà

NUOVI EROI

- 6 La nascita di un Nuovo Eroe

CIBO DI VITA

- 10 Dipendente dallo zucchero? 5 verità per riconquistare la tua libertà
- 12 Carboidrati: come scegliere quelli giusti
- 15 Indice e Carico Glicemico: semplici ma preziosi suggerimenti in cucina
- 17 Ricette

BENVENUTA ESTATE

- 24 Verdura e frutta d'estate
- 26 Pesci d'estate
- 28 Ricette
- 35 Estratti, centrifugati, frullati e smoothies: sai cosa ti stai bevendo?
- 40 Scelti per te da Di Vita magazine

STORIE SPECIALI

- 42 Mi muovo, sto bene!
- 45 La bacheca dei lettori
- 48 Letture consigliate



5 cose che questo numero mi insegnerà

2

LA DIPENDENZA DA ZUCCHERO È REALE MA POSSO LIBERARMENE

Come dimostrato scientificamente, lo zucchero è una vera droga per la mente. Ma io sono più forte di qualsiasi forma di dipendenza e ho la forza di volontà necessaria per concedermi dei dolci strappi alla regola in modo moderato e consapevole.

4

CIBI POCO COTTI E TIEPIDI HANNO UN INDICE GLICEMICO PIÙ BASSO

Posso influire sull'Indice e sul Carico Glicemico degli alimenti anche attraverso la loro cottura. Se possibile, prediligo cotture brevi e lascio raffreddare le pietanze per consumarle tiepide, e non bollenti, così l'indice glicemico è inferiore.

.....
Che cosa ti piacerebbe imparare nel prossimo numero di Di Vita magazine?

Scrivilo a redazione@divitamagazine.it
.....

1

PIÙ AGISCO PER-IL-BENE E PIÙ SONO FELICE

Per essere felice, intraprendo il cammino del Nuovo Eroe che mi porterà ad assumere atteggiamenti di altruismo e generosità nei confronti della comunità.

3

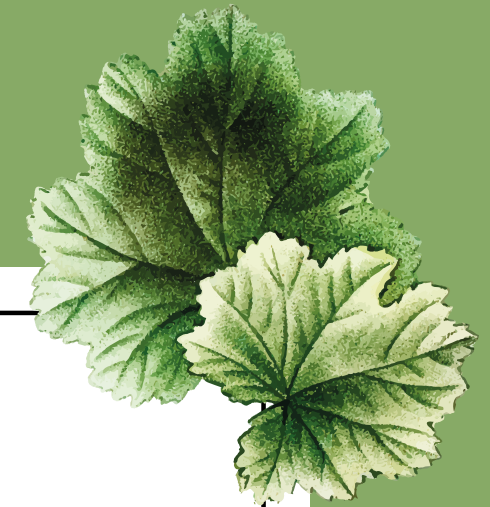
FRUTTA SÌ, MA NELLE GIUSTE QUANTITÀ

Sono consapevole che le mie scelte influiscono sull'Indice e il Carico Glicemico degli alimenti. Per esempio, mi limito a 2 porzioni di frutta al giorno perché la frutta è ricca di zuccheri. Quindi mangio più verdura che frutta.

5

I MIEI BIMBI IMPARANO CON TUTTO IL CORPO, OLTRE CHE CON OCCHI E ORECCHIE

Il corpo è un importante strumento di crescita e conoscenza per i bambini. Per questo, con il buon esempio, trasmetto ai miei figli l'importanza di prendersi cura del proprio corpo e li coinvolgo in attività pratiche come costruire qualcosa con le proprie mani.



NUOVI EROI

—
Scegli di essere un individuo-protagonista: agisci per-il-Bene

La nascita di un Nuovo Eroe

Testi

Oscar di Montigny
Manager, divulgatore e fondatore
del movimento culturale BYE

Nell'ultimo articolo (n. 39 - anno 11, marzo 2019) ti ho "lasciato" con l'invito ad assumerti parte della **responsabilità collettiva** nella tua sfera di influenza. Per quanto mi riguarda anche quest'anno, guardando i risultati del recente **World Happiness Report** delle Nazioni Unite, mi sono chiesto: cosa posso fare per influire positivamente sul miglioramento del Benessere delle Persone, del Paese e del Pianeta? La risposta che mi sono dato è: agire responsabilmente facendomi carico di diffondere consapevolezza sullo stato di "felicità" dei miei simili. Se anche tu, leggendo le prossime righe, sentirai la volontà di diffon-

dere nella tua sfera di influenza la stessa consapevolezza, significa che sei pronto a diventare un Nuovo Eroe.

Ma andiamo con ordine, quando nasce un Eroe?

Generalmente quando l'individuo si rende conto di doversi muovere all'azione per superare la dimensione del suo mondo divenuto ordinario.

E come avviene?

Con la chiamata all'avventura. Quando la chiamata giunge, qualsiasi sia la forma con cui si manifesta, l'Eroe resta turbato e disorientato. Ma una parte di lui capisce

che è giunto il tempo di intraprendere un cammino necessario alla sua evoluzione perché o rimane nel mondo ordinario per sempre o intraprende un **cammino di luce**. Ogni storia eroica ha per questo il suo peculiare accadimento scatenante nella chiamata all'avventura ed essa può manifestarsi in diverse forme: come un'urgenza interiore, per un fatto tragico o attraverso un messaggio.

Stando ai dati del Report, il livello di felicità dei 156 Paesi del mondo presi in esame, mette ai primi 10 posti della classifica Finlandia, Danimarca, Norvegia, Islanda, Olanda, Svizzera, Svezia, Nuova Zelanda, Canada e Austria mentre l'Italia si attesta al 36esimo posto. Ma l'aspetto che più mi preme evidenziare è che i livelli di felicità diventano più significativi quando le persone possono esprimere **comportamenti prosociali**. Cioè nei sistemi in cui gli atteggiamenti di **altruismo e generosità nei confronti della comunità** possono maggiormente incidere sul benessere dei cittadini, lì i cittadini si sentono più felici, soprattutto se possono scegliere come e quando aiutare il prossimo, e quando possono constatare quanto il loro contributo faccia effettivamente la differenza.

In un'era di tensioni crescenti e di emozioni negative la felicità e il benessere delle persone rappresentano il fine più alto e la missione di ogni società. Si tratta di un cambio di prospettiva fondamentale, culturale e politico. Il mondo è cambiato. È sempre più complesso ma l'uomo non può sfuggire a questa complessità, non può evitarla, può invece imparare a comprendere che il modo in cui le comunità interagiscono tra loro, nelle scuole, negli ambienti lavorativi, nei vicinati e sui social media ha degli effetti profondissimi sulla felicità o infelicità del singolo e della totalità.

Delegare le nostre responsabilità significherebbe rinunciare a una partecipazione attiva al processo di cambiamento in corso. Abbiamo due alternative: farci travolgere e farci spazzare via, perché ininfluente, oppure scegliere di essere un **individuo-protagonista**, quello che io chiamo il Nuovo Eroe, che si dedica ad **Agire per-il-Bene**, e con questo suo agire orienta al Bene tutta la propria sfera di influenza.

Per far questo sono necessarie alcune azioni, da mettere in pratica:

- 1) Mettere al centro della tua vita i **valori universali** (dignità, amore, giustizia, libertà).
- 2) Agire secondo un nuovo paradigma **"vita tua, vita mea"** e non "mors tua, vita mea".
- 3) Compiere atti di **gratitudine**.
- 4) Lasciare sempre chi incontri **migliore** di com'era prima che lo incontrassi.
- 5) Saper **rinunciare a qualcosa di prezioso** per un ideale o per la comunità.

Tutto ciò è alla base dello "Sferismo", concetto che approfondirò nel prossimo numero.

Nel frattempo... **LASCIATI TROVARE!**

L'ARTICOLO IN BREVE

Secondo il *World Happiness Report*, nei Paesi dove atteggiamenti di **altruismo e generosità nei confronti della comunità** sono diffusi, le persone sono più felici. Per questo, il tuo cammino di luce per diventare un **Nuovo Eroe** prevede anche l'**Agire per-il-Bene** attraverso 5 azioni pratiche che sono l'anticamera della tua felicità: metti al centro della tua vita i valori universali, lasciati guidare dal paradigma "vita tua, vita mea", fa' sì che ogni incontro con l'altro sia motivo di miglioramento, rinuncia a qualcosa di prezioso per te per un ideale o la comunità.

👤 Oscar di Montigny
🌐 www.oscardimontigny.it
✉ oscar.dimontigny@gmail.com
📱 [bye.beyouressence](https://www.instagram.com/bye.beyouressence)





Un'ampia gamma di prodotti studiata per le esigenze di tutti i giorni. Piatti, bicchieri, posate e contenitori di vari formati e confezionamenti, per una linea pratica e funzionale, senza rinunciare alla qualità.

Ricorda che anche la plastica può essere riciclata, secondo quanto definito dal regolamento del tuo Comune: differenziamo e rispettiamo l'ambiente!



Ogni giorno a tavola con te !



www.desparmessina.it



CIBO DI VITA

È una questione
di scelte,
di tue scelte.
È tutto nelle tue mani

Dipendente dallo zucchero?

5 verità per riconquistare la tua libertà

Guarda l'immagine in basso. Cosa vedi? È ritratta la PET di due cervelli in cui si nota una particolare area "accesa" dal rilascio di dopamina, il neurotrasmettitore legato alle sensazioni di appagamento e gratificazione. I due cervelli non sono proprio uguali: in quello di sinistra l'area ha un colore più intenso. Significa che c'è un maggior rilascio di dopamina, quindi il cervello di sinistra sta "provando" un piacere più alto di quello di destra.

Ora ti sveliamo una cosa in più su quest'immagine. Il cervello di sinistra è di un soggetto che ha assunto **zucchero raffinato**; invece il cervello di destra sta reagendo all'assunzione di cocaina.

La conclusione? Lo zucchero è più forte perfino di una droga.

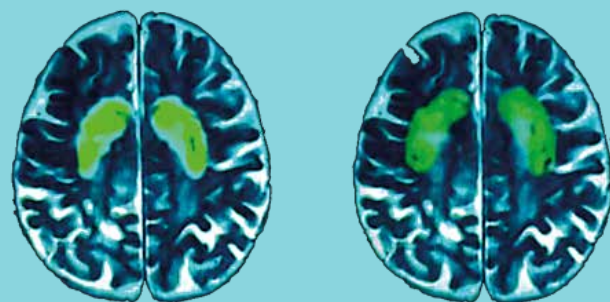
È il risultato incredibile di uno studio del 2007, in cui a 43 ratti da laboratorio dipendenti da cocaina è stata data la possibilità di scegliere tra assumere cocaina o acqua zuccherata per 15 giorni. Il 93% dei

ratti sceglieva l'acqua zuccherata a dimostrazione dell'impatto incredibile che lo zucchero ha sulla mente e, di conseguenza, sulle nostre, sulle tue abitudini.

La dipendenza da zuccheri è reale. Tanto che chi è davvero "drogato" di zuccheri è soggetto a delle vere e proprie crisi di astinenza.

Quando ti senti stanco, depresso e senza forze, anche tu tendi a ricercare lo zucchero, vero? Quando lo assumi, il tuo corpo reagisce e cerca di eliminarlo. Quindi interviene l'insulina per abbassare il livello di zucchero. Così, con meno zucchero in corpo, torni a sentirti stanco, depresso, ecc. e il circolo vizioso ricomincia!

Non è frustrante dipendere da una sostanza? Non saresti più felice se fossi davvero libero anche dallo zucchero?



Fonte: journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0000698



Il falso mito del calo di zuccheri

Lo zucchero nutre il cervello e quando sei stanco sei in preda a un calo di zuccheri?

Falso, falsissimo luogo comune, duro a morire, che continua a sopravvivere al passare del tempo e all'evidenza dei tanti dati scientifici che ne contraddicono i presupposti.

Al contrario, quello che devi e puoi fare è liberarti dallo zucchero. Stiamo parlando soprattutto dello zucchero (bianco, di canna o grezzo) contenuto nei dolci e nei cereali raffinati. Si tratta di **calorie vuote** che non hanno alcun valore nutrizionale per te. Come fare? Come per ogni buon cambiamento nella vita, anche la riduzione di zucchero parte dal giusto livello di consapevolezza.

CONSAPEVOLEZZA N. 1 LA FRUTTA È ZUCCHERINA

Soprattutto ora, con la bella stagione, è normale (ed è fantastico!) che tu abbia più voglia di frutta fresca. Del resto, come si può resistere alla naturale dolcezza di ciliegie, melone, pesche e albicocche? Dolcezza, appunto. Consuma la tua frutta di stagione ma tieni ben a mente che è **zuccherina** e che, quindi, anche **mangiare troppa frutta non è l'ideale**, come spiegherà nelle prossime pagine il Dr. Fadda.

CONSAPEVOLEZZA N. 2 LO ZUCCHERO È NASCOSTO LÌ DOVE NON TE L'ASPETTI

Lo zucchero è presente, in diverse forme, in tantissimi tipi di alimenti, non solo nei dolci. Per esempio, è contenuto in notevoli quantità anche nelle tipiche bevande che sorseggi in estate. Leggi bene le **etichette** per essere ben consapevole di quanto zucchero assumi ogni giorno anche senza rendertene conto, così da non superare il limite giornaliero consigliato dall'OMS di 25-50 g massimo, equivalenti a circa 5-10 cucchiaini di zucchero.

CONSAPEVOLEZZA N. 3 CONSIDERA L'INDICE E IL CARICO GLICEMICO DEGLI ALIMENTI

Per un sano rapporto con lo zucchero, impara a riconoscere come questo influenza il tuo corpo. Per questo, è importante che tu conosca termini come Indice e Carico Glicemico. Anche di questo parlerà approfonditamente il Dr. Fadda nelle pagine seguenti.

CONSAPEVOLEZZA N. 4 METODI DI COTTURA

Presta attenzione non solo ai cibi ma anche a come li cuoci e consumi.

Cotture prolungate contribuiscono, infatti, ad alzare l'Indice Glicemico: nel caso della pasta scotta, ad esempio, la cottura prolungata "gelatinizza" eccessivamente l'amido contenuto rendendolo assorbibile in maniera troppo rapida dal nostro corpo.

Anche la **temperatura** influisce: alimenti appena cotti e consumati a elevatissime temperature, ancora fumanti e caldissimi presentano un indice glicemico sensibilmente più elevato rispetto allo stesso prodotto lasciato raffreddare e mangiato a temperature più basse (tiepido anziché bollente).

CONSAPEVOLEZZA N. 5 NON SEI SOLO, ANZI... SEI COOL!

Se cerchi di liberarti dallo zucchero, sei perfettamente in linea con il trend **sugar free** che è sempre più diffuso. Le grandi aziende si stanno muovendo per ridurre il quantitativo di zucchero nei loro prodotti alimentari.

Quelli proposti sono 5 dati di fatto sullo zucchero che possono guidarti nell'adottare le abitudini alimentari più corrette per costruire un sano rapporto con il cibo. È una questione di scelte, di tue scelte. È tutto nelle tue mani. Allora, pronto a essere libero?

L'ARTICOLO IN BREVE

La dipendenza da zucchero esiste, ma puoi liberartene. L'importante è che tu sia consapevole di alcuni dati di fatto, come di quanto lo zucchero sia nascosto in tanti prodotti o di come sia possibile incidere sull'Indice Glicemico dei cibi attraverso la cottura. Leggere bene le etichette dei prodotti, inoltre, ti aiuta a essere conscio di quanto zucchero contengono così da non superare il limite giornaliero consigliato dall'OMS di 25-50 g di zucchero. L'aspetto positivo è che non sei solo: il trend sugar free è sempre più diffuso!

Carboidrati: come scegliere quelli giusti

Testi

Maurizio Fadda

Dietista Clinico S.C. Dietetica e Nutrizione
Clinica Città della Salute e della Scienza di Torino

Molti di voi forse non hanno mai sentito parlare di Indice e Carico Glicemico o probabilmente, se anche ne avete sentito parlare, ignorate il loro significato.

Si tratta in realtà di due parametri importantissimi per valutare l'impatto che gli zuccheri, e quindi i carboidrati, hanno sulla nostra glicemia. L'obiettivo dell'articolo che state per leggere non è quello di trasformarci improvvisamente tutti in ragionieri, con la calcolatrice vicino al piatto per calcolare i valori di ogni singolo cibo che ingeriamo, quanto piuttosto di imparare a **capire la differenza tra un carboidrato e l'altro**, per poi **scegliere con consapevolezza**. Le ricerche cliniche hanno dimostrato, infatti, come i cibi a basso Indice Glicemico e a basso Carico Glicemico permettono di evitare bruschi sbalzi di glicemia nel nostro sangue, riducono il rischio di diabete e di

iperglicemia, riducono i livelli di colesterolo nel sangue e il rischio di sovrappeso e obesità.

C'è zucchero e zucchero dunque: alcuni sono presenti naturalmente in natura (come quelli contenuti ad esempio nella frutta, nelle verdure, nel miele), altri, invece, negli alimenti che hanno subito una trasformazione artigianale o industriale, come nel pane o nella pasta. La più grande differenza tra un carboidrato e un altro, sta nella velocità con la quale il nostro organismo lo assorbe: gli **zuccheri semplici** (come lo zucchero, il miele, o quelli contenuti in frutta, latte, patate) sono **assorbiti velocemente** dal nostro organismo che li trasforma in energia prontamente disponibile. Al contrario gli **zuccheri complessi** (come quelli di pane, pasta e quelli contenuti nelle verdure), vengono **assorbiti più lentamente** e il nostro organismo impiega più tempo per trasformarli in zuccheri semplici e quindi per assorbirli.

Da queste premesse si comprende quanto sia importante la scelta della giusta quantità e del tipo di alimenti in base ai carboidrati contenuti e quanto questo possa aiutare a gestire i livelli di glucosio nel sangue soprattutto oggi che, solo in Italia, circa l'8% della popolazione (cioè quasi 5 milioni di persone) soffre di **diabete** o presenta livelli di **glicemia alta**.

Gli scienziati, per valutare più correttamente quanto alcuni cibi possano far aumentare la quantità di glucosio nel sangue, utilizzano due parametri specifici, l'**Indice Glicemico (IG)** e il **Carico Glicemico (CG)**. Questi strumenti possono essere utilizzati allo scopo di sce-

gliere gli alimenti in base al loro contenuto di carboidrati e alla tipologia degli stessi. In parole povere, l'Indice Glicemico indica la velocità con cui aumenta la glicemia nel sangue dopo aver mangiato un alimento contenente 50 grammi di carboidrati, mentre il Carico Glicemico è un parametro che indica quanto aumenta il glucosio nel sangue in base sia all'indice glicemico che alla quantità di carboidrati contenuti nell'alimento consumato. In poche parole, l'Indice Glicemico valuta esclusivamente la **qualità dei carboidrati** contenuti nell'alimento: più il mio carboidrato verrà assorbito velocemente

dall'organismo e più l'alimento che lo contiene avrà un IG alto. Il Carico Glicemico, invece, tiene conto sia della **qualità** che della **quantità dei carboidrati**. Il valore del Carico Glicemico si ottiene attraverso questa semplice formula

CARICO GLICEMICO =

$$\left(\frac{\text{Indice Glicemico}}{\text{grammi di carboidrati contenuti nell'alimento}} \right) \times 100$$

→





Ma quali fattori determinano l'Indice e il Carico Glicemico di un alimento?

Il **contenuto in fibre** dell'alimento (minor contenuto di fibre equivale a più alti IG e CG);

la **maturazione** di frutta e verdura (più è avanzata, più alti sono IG e CG);

il **contenuto in acqua** (più acqua contiene l'alimento, più bassi sono IG e CG);

il **metodo di cottura** al quale l'alimento è sottoposto (ad esempio, cuocere le patate con la buccia, piuttosto che pelate, ne diminuisce l'Indice Glicemico, che, contenendo molto amido, è normalmente piuttosto alto);

la **temperatura** dei cibi (i cibi riscaldati hanno un IG superiore a quello dei cibi freschi).

Utilizzare una giusta quantità di **grassi "buoni"** (principalmente olio extra vergine di oliva), permette inoltre, unendosi agli altri componenti del piatto, di rallentare l'assorbimento dei carboidrati.

Indice Glicemico

MINORE DI 50: BASSO

MAGGIORE DI 50: MEDIO/ALTO

Carico Glicemico

MINORE DI 10: BASSO

TRA 11 E 19: MEDIO

MAGGIORE DI 20: ALTO

Per fare un esempio concreto prendiamo un piatto di pasta e fagioli: scegliere una pasta integrale, non stracuocere i fagioli (in questo modo l'amido rimane compatto e più lentamente assorbibile), aggiungere al termine un po' di olio extra vergine di oliva a crudo, sono tutti accorgimenti che aiutano a contenere IG e CG del piatto.

Un argomento scottante relativo all'IG e al CG è il consumo di frutta e verdura (o più correttamente verdura e poi frutta!), in quanto ci avviciniamo all'estate e ne avremo a disposizione in quantità. Verdura e frutta fanno bene, su questo non ci piove: il loro contenuto di vitamine, di sali minerali e di fibre è essenziale per il nostro organismo tanto che dovremmo consumarne almeno 5 porzioni al giorno. Si intende però che dovremmo consumare **più verdura che frutta**, e soprattutto cruda, in quanto contiene una maggiore quantità di vitamine, e, al contrario, limitare a circa **2 al giorno le porzioni di frutta** in quanto la frutta contiene circa il 12% di zucchero sotto forma di fruttosio, e alcuni tipi di frutta (come l'uva, le banane, i fichi, i cachi) ne contengono molto di più. Questo fa innalzare di molto l'Indice e il Carico Glicemico. Oltretutto la verdura contiene più fibre della frutta, fibre che hanno numerosi effetti benefici sul nostro organismo e riescono ad abbassare l'IG dei cibi con i quali noi la consumiamo.

Se vogliamo quindi nutrirci consapevolmente, le indicazioni sono poche e semplici: **mangiare molta verdura**, soprattutto cruda, **limitare la frutta a due porzioni al giorno, consumare cereali integrali**, così la fibra contenuta abbasserà il Carico Glicemico, **limitare i dolci** (così come zucchero e miele) a non più di una volta a settimana, optare per **cotture veloci e brevi**, così da mantenere intatti i legami dei carboidrati contenuti nei cibi.

L'ARTICOLO IN BREVE

L'Indice e il Carico Glicemico sono degli strumenti utili per scegliere gli alimenti in base al loro contenuto di carboidrati e alla tipologia degli stessi. Le scelte positive per ridurre l'Indice e il Carico Glicemico sono: consumare cibi ricchi di fibre come i cereali integrali, mangiare molta verdura, limitare la frutta, possibilmente non troppo matura, a 2 porzioni al giorno, limitare i dolci, e scegliere cotture brevi e a bassa temperatura.

Indice e Carico Glicemico: semplici ma preziosi suggerimenti in cucina

Il Dott. Fadda ti ha spiegato nel suo articolo a pagina 12 quanto indice e carico glicemico rappresentino due parametri molto preziosi per valutare l'impatto dei carboidrati sul livello della glicemia del sangue.

Bene, e ora che sei davanti ai fornelli come ti comporti? Non spaventarti, non c'è nulla di complesso: al contrario è tutto molto più **semplice** di quanto possa sembrare!

Basta tenere a mente alcune indicazioni generali nella **scelta gli alimenti**, nell'**abbinamento** con gli altri che metti nel tuo piatto, nonché nella **cottura** e nel **consumo**.

Lo chef Stefano Polato ha tradotto tutte queste considerazioni in ricette semplici e gustosissime (da pag. 17 a pag. 22). Scopri qui a seguire il "perché" di ognuna e tieni validi i suggerimenti per le prossime che sperimenterai!



PESCE

**COTTURE BREVI
E A BASSA
TEMPERATURA**

**PIATTO
UNICO**

Filetti di orata al finocchietto selvatico (pag. 17)

Il **pesce**, e più precisamente quello **con lisca** (come l'orata), è uno dei pochi alimenti che non contiene carboidrati o, se presenti, non superano il 4%. Presta sempre attenzione a come scegli di cuocere il pesce, così in realtà come qualsiasi fonte proteica: **basse temperature** (meglio non superare i 180 °C) e **tempistiche non eccessivamente lunghe** rispettano e preservano i nutrienti dell'alimento. Via libera dunque a cottura al vapore e cartoccio.

Spaghetti di verdure con ragù di crostacei e crema di patate al timo (pag. 18)

In questa ricetta è stato replicato lo schema del **piatto unico** dove i classici spaghetti di grano duro diventano spaghetti di verdura: l'apporto di fibra è così decisamente superiore, mentre l'Indice Glicemico è nettamente inferiore rispetto ai derivati dei cereali. Seguire il modello del piatto unico è una buonissima sana abitudine da mettere in pratica a ogni pasto per arginare l'assunzione eccessiva di carboidrati semplici e, di conseguenza, evitare i picchi di glicemia nel sangue. Un consiglio in più per abbassare l'Indice Glicemico delle patate: lasciale raffreddare e **consumale tiepide**.

FRUTTA A GUSCIO

Involtini di vitello con pistacchi, fagiolini e salsa di peperoni rossi (pag. 19)

I pistacchi, così come tutta la **frutta a guscio** in generale, apportano un buon quantitativo di fibra, proteine vegetali e grassi sani. Proprio questi tre nutrienti sono in grado di rallentare l'assorbimento degli zuccheri durante il pasto. Un'accortezza preziosa: non cuocerli a temperature troppo elevate, il rischio è quello di degradare i grassi presenti e di creare sostanze nocive legate alla combustione della fibra presente.

Torta di verdure (pag. 20)

Le farine integrali, come quella utilizzata per la sfoglia della torta di verdure, apportano **fibra, grassi sani e altri nutrienti**, che sono carenti nei cereali raffinati. La presenza di questi nutrienti abbassa notevolmente il carico glicemico del piatto rispetto all'utilizzo di farine troppo raffinate che apportano quasi esclusivamente "zuccheri".

Una regola di base, che vale per tutti i panificati, è quella di **lasciar raffreddare o almeno intiepidire il piatto**, una volta cotto: in questo modo l'amido viene assorbito più lentamente. Con il raffreddamento (meglio ancora con la refrigerazione) l'amido si trasforma parzialmente in amido resistente, non assorbibile dal nostro corpo.

Polpette di zucchine, fagioli borlotti e miglio (pag. 21)

I legumi sono una buonissima fonte di fibre alimentari, oltre che di proteine vegetali. Molti studi affermano che assumere legumi più volte durante la settimana aiuta a contrastare l'insorgenza di alcune patologie, non ultimo il diabete.

Le fibre presenti nei legumi **alimentano positivamente i batteri amici del nostro intestino e rallentano l'assorbimento degli zuccheri** nel sangue dopo i pasti affrontati.

Plumcake allo yogurt e frutti di bosco (pag. 22)

Esistono delle soluzioni per mantenere un indice glicemico ragionevole e non altissimo anche per i **dolci**. In questo caso è stato utilizzato come dolcificante lo zucchero di cocco che, oltre a conferire dolcezza, apporta anche della **fibra** (circa il 4%), cosa che non succede utilizzando lo zucchero bianco. In alternativa è possibile utilizzare la **frutta ridotta in purea, grattugiata o frullata**, come ad esempio banane, mele o pere (in stagione), così da diminuire il quantitativo di zucchero necessario per dolcificare.

ZUCCHERO DI COCCO

FRUTTA

RAFFREDDAMENTO

FARINE INTEGRALI

Filetti di orata al finocchietto selvatico

Difficoltà bassa

Costo medio

Tempo di preparazione 10 min.

Tempo di cottura 20 min.

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 1 filetto di orata (circa 100 g)
- 4 pomodori datterino
- Mezzo limone Bio, Logico Despar
- Mezzo porro
- 1 cucchiaio di finocchietto selvatico fresco tritato
- 1 cucchiaino di capperi dissalati Despar
- 1 cucchiaino di gomasio alle alghe
- 2 cucchiari di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar più un filo
- Una macinata di pepe nero Despar

PROCEDIMENTO

1. In una ciotola versa l'olio, aggiungi il finocchietto selvatico, una macinata di pepe e il succo di limone. Mescola bene.
2. Con la citronette ottenuta massaggia il filetto di orata precedentemente lavato e squamato. Lascia riposare per 30 minuti in frigo.
3. Lava sotto acqua corrente i capperi e i pomodorini tenendoli interi. Taglia a rondelle sottili il porro (sono sufficienti due cucchiari di fettine) e condiscilo con olio e pepe.
4. Poni il filetto al centro di un foglio di carta da forno e cospargilo in superficie con il porro, i capperi e i pomodorini interi. Richiudi il foglio di carta da forno e inforna a 150 °C per 20 minuti.
5. Prima di servire cospargi con gomasio.





Spaghetti di verdure con ragù di crostacei e crema di patate al timo

Difficoltà bassa

Costo medio

Tempo di preparazione 15 min.

Tempo di cottura 15 min.

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 150 g di spaghetti di verdure (zucchine, carote, barbabietola, peperoni)
- 60 g di crostacei senza carapace (gamberi e scampi)
- 2 cucchiaini di succo di limone Bio, Logico Despar
- 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
- 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar
- 150 g di patate Passo dopo Passo Despar
- 1 rametto di timo fresco
- Gomasio alle erbe q.b.
- Sale marino integrale e pepe nero q.b.

PROCEDIMENTO

1. Versa gli spaghetti di verdure in un'ampia ciotola. Aggiungi lo zenzero e 2 cucchiaini d'olio, un pizzico di gomasio alle erbe, e un cucchiaino di succo di limone.
2. Versa la citronette sugli spaghetti, amalgama bene e lascia riposare in frigo per almeno 30 minuti.
3. Nel frattempo cuoci a vapore le patate tagliate a dadini. Una volta cotte, frullale con un frullatore a immersione, aggiusta di sale, pepe e aggiungi delle foglie di timo fresco.
4. Trita i gamberi e gli scampi grossolanamente, saltali velocemente (3 minuti) in padella con un filo d'olio e un cucchiaino di succo di limone.
5. Preleva gli spaghetti dalla marinatura e versali sul ragù di crostacei, cuoci a fuoco basso per 4 minuti aggiungendo 2 cucchiaini d'acqua.
6. Versa la crema di patate su un piatto, quindi adagia sopra gli spaghetti di verdure ai crostacei.

Involtini di vitello con pistacchi, fagiolini e salsa di peperoni rossi

Difficoltà bassa

Costo basso

Tempo di preparazione 5 min.

Tempo di cottura 15 min.

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 2 fette di vitello tagliato finemente
- 2 cucchiaini di ricotta Bio, Logico Despar
- 10 pistacchi al naturale
- 10 fagiolini
- Mezzo peperone rosso
- 1 rametto di rosmarino
- 1 cucchiaino di farina integrale di grano tenero Bio, Logico Despar
- 2 cucchiaini di vino bianco secco Despar
- Olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar q.b.
- Un pizzico di sale marino integrale

PROCEDIMENTO

1. Cuoci a vapore i fagiolini lavati, mondati e il mezzo peperone tagliato a fettine per circa 10 minuti.
2. Preleva le verdure dal cestello, tieni da parte i fagiolini e frulla con un frullatore a immersione i peperoni con un filo d'olio e sale.
3. Trita o pesta al mortaio i pistacchi sguosciati e amalgamali alla ricotta con poco sale.
4. Stendi le fettine di vitello su di un tagliere e battile con il batticarne per assottigiarle, quasi a ottenere due fette di carpaccio.
5. Trita il rosmarino finemente e cospargilo sulle fette di vitello. Versa anche un filo d'olio, posiziona al centro di ogni fettina mezzo cucchiaino di ricotta e pistacchi e appoggia cinque fagiolini cotti a vapore.
6. Richiudi su loro stesse le fettine e fernalle con uno stecchino di legno. Infarina gli involtini esternamente e mettili a cuocere in una padella antiaderente, sigilla la carne da tutti i lati e versa a filo il vino bianco. Lascia sfumare e termina la cottura con coperchio per altri 4 minuti.



Torta di verdure

Difficoltà media

Costo basso

Tempo di preparazione 20 min.

Tempo di cottura 35 min.

INGREDIENTI PER 1 TORTA PER 4 PERSONE

Per la pasta:

- 250 g di farina di grano tenero tipo 2
- 2 cucchiai di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar
- 125 g di acqua naturale tiepida
- Un pizzico di sale marino integrale

Per la farcitura:

- 100 g di spinaci Era Ora Despar
- 1 zuccina
- Mezzo peperone
- Mezza melanzana
- Mezza cipolla rossa di Tropea
- Mezzo spicchio di aglio
- Olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar q.b.
- Sale e pepe nero q.b.

PROCEDIMENTO

1. Disponi la farina a fontana, versa al centro l'acqua, l'olio e il sale.
2. Impasta sino a ottenere un composto morbido e omogeneo. Avvolgilo nella pellicola per alimenti e lascia riposare in frigo per 30 minuti.
3. Lava e monda tutte le verdure, taglia a cubetti zuccina, peperone e melanzana; taglia a rondelle la cipolla. Cuoci tutto a vapore per 5 minuti, il tempo necessario per ammorbidirle.
4. Trita l'aglio finemente, eliminando il germoglio, e aggiungilo alle verdure cotte mescolando il tutto in una terrina con un pizzico di sale, pepe e un filo d'olio.
5. Stendi con il matterello l'impasto in due sfoglie sottilissime. Stendi la prima su una teglia, spennella d'olio, versa il ripieno, richiudi con la seconda sfoglia, sigilla i bordi e spennella ancora d'olio la superficie.
6. Cuoci la torta in forno preriscaldato a 165 °C per 30 minuti.



Polpette di zucchine, fagioli borlotti e miglio

Difficoltà media

Costo basso

Tempo di preparazione 20 min.

Tempo di cottura 30 min.

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 75 g di miglio Despar Vital
- 50 g di fagioli borlotti già cotti Bio, Logico Despar
- 1 zuccina
- 20 g di Parmigiano Reggiano Despar Premium grattugiato
- 1 uovo Passo dopo Passo Despar
- 1 cucchiaio di scalogno tritato
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar
- Pangrattato q.b.
- Un pizzico di sale marino integrale e di pepe nero

PROCEDIMENTO

1. Risciacqua sotto acqua corrente fredda il miglio e cuocilo seguendo le indicazioni riportate sulla confezione.
2. Una volta cotto, lascialo intiepidire. In una padella antiaderente cuoci le zucchine mondate e tagliate a dadini con lo scalogno tritato, l'olio, un pizzico di sale e di pepe. Cuoci per 5 minuti aggiungendo un cucchiaio d'acqua.
3. Lascia intiepidire anche le zucchine e versale in una ciotola assieme al miglio, ai fagioli schiacciati e al Parmigiano. Aggiungi anche l'uovo intero e amalgama tutto con le mani. Qualora il composto risultasse troppo umido puoi aggiungere del pangrattato.
4. Lascia riposare il composto ottenuto in frigo per 30 minuti.
5. Trascorso il tempo, inizia a formare le polpette, passale sul pangrattato e adagiale in una leccarda ricoperta da carta forno. Cuoci in forno preriscaldato per circa 25 minuti a 170 °C.



Plumcake con frutti di bosco e yogurt

Difficoltà media

Costo basso

Tempo di preparazione 15 min.

Tempo di cottura 60 min.

INGREDIENTI PER 1 PLUMCAKE (stampo da 25 cm)

- 100 g di farina di grano tenero integrale Bio, Logico Despar
- 100 g di farina di farro Bio, Logico Despar
- 150 g di yogurt bianco intero Bio, Logico Despar
- 150 g di frutti di bosco misti Despar Vital
- 2 uova intere Bio, Logico Despar
- 130 g di zucchero di cocco
- Mezza bustina di lievito per dolci (8 g)
- 1 cucchiaino di scorza di limone Bio, Logico Despar grattugiata
- La punta di un cucchiaino di semi di vaniglia
- Mezzo cucchiaino di cannella in polvere
- 5 cucchiaini di olio extra vergine di oliva delicato

PROCEDIMENTO

1. In una ciotola sbatti le uova con lo zucchero, aggiungi lo yogurt, la scorza di limone, la vaniglia e la cannella, quindi mescola bene con un cucchiaio tutti gli ingredienti.
2. Aggiungi poco alla volta le farine e il lievito. Amalgama bene il tutto e aggiungi anche i frutti di bosco, a eccezione dei lamponi.
3. Trasferisci il composto in uno stampo da plumcake rivestito con carta da forno. A questo punto distribuisce i lamponi, esercitando una delicata pressione.
4. Cuoci a 160 °C per 60 minuti (per essere certo della cottura puoi fare la classica prova con lo stecchino).



BENVENUTA ESTATE



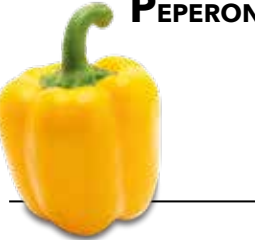



—
Amiamo le stagioni
e i loro prodotti:
conoscili per sapere
quali scegliere








VERDURA E FRUTTA D'ESTATE

Amiamo le stagioni e i tanti prodotti che sanno regalarci: **verdura, frutta e anche pesce** (a pag. 26).







Stacca queste pagine centrali del magazine e portale con te quando fai la spesa.

Ti aiuteranno a scegliere i prodotti che hanno **più sapore** e che più rispettano i **ritmi della natura**, nonché a imparare come conservarli correttamente per **evitare di sprecare cibo**.

	PROPRIETÀ BENEFICHE	CONSIGLI IN CUCINA	MODALITÀ DI CONSERVAZIONE
 MELANZANA	<ol style="list-style-type: none"> 1. La sua buccia contiene antocianine, dei composti benefici che proteggono il tuo organismo. 2. È ricca di fibra, quindi ti aiuta a mantenere in salute il tuo intestino 	Provala cotta intera in forno a bassa temperatura (120 °C), dopo aver effettuato qualche foro sulla buccia. Tagliala a metà, estrai la polpa, tritala, aggiungi erbe aromatiche e spalmala.	Tende ad appassire velocemente: conservala tra i 16/18 °C in un sacchetto di carta, al riparo da luce e umidità. In frigorifero è opportuno non superare i 4/5 giorni di conservazione.
 CETRIOLO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aiuta a mantenere il tuo organismo ben idratato grazie al suo elevato contenuto di acqua. 2. Il suo ridotto apporto calorico (15 Kcal per 100 g) lo rende un ottimo ingrediente per delle fresche insalate estive. 	Provalo in abbinamento a qualche frutto di stagione in un frullato o in un centrifugato : conferirà una freschezza unica.	Conservalo in frigorifero per non più di 3/4 giorni tenendolo separato da altri alimenti, come melone, banane o pomodori.
 PEPERONE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presenta un elevato contenuto di vitamina C, importante per favorire l'assorbimento del ferro soprattutto da fonti di origine vegetale. 2. Il rosso e il giallo presentano un buon contenuto di beta-carotene, precursore della vitamina A, preziosa per la vista. 	Taglialo a fiammifero e mettilo a marinare per 30 minuti con succo di limone, olio, pepe e un pizzico di gomasio alle erbe.	Non lavarlo sino all'utilizzo e conservalo in frigorifero nella parte bassa possibilmente chiuso in un sacchetto.
 ZUCCHINA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ha un elevato contenuto di acqua e un bassissimo apporto calorico. 2. Contiene una buona quantità di potassio, minerale amico del tuo cuore. 	Provala tagliata a dadini e cotta rapidamente a vapore , condisci con delle foglie di menta fresca tritate e mandorle.	È un ortaggio sensibile: va conservata a 16/18 °C massimo in un sacchetto di carta. In frigorifero, meglio non superare i 4/5 giorni di conservazione.
 POMODORO	<ol style="list-style-type: none"> 1. È una miniera di vitamina C, dall'azione antiossidante e importante per la risposta immunitaria dell'organismo. 2. Il suo colore rosso indica la presenza di un potente antiossidante, chiamato licopene, che viene assorbito meglio se il pomodoro è cotto. 	L'ideale è alternare il consumo di pomodoro cotto e crudo : solo in questo modo puoi sfruttare al massimo tutti i suoi benefici.	Se vuoi rallentarne la maturazione, conservalo in frigorifero per qualche giorno. Se rimane fuori dal frigo, meglio riporlo all'interno di una busta di carta.
 FAGIOLINO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Possiede un alto contenuto di folati, fondamentali nello sviluppo e riproduzione dei globuli rossi e indispensabili in gravidanza per il normale sviluppo del sistema nervoso centrale del bambino. 2. Grazie al buon contenuto di fibra, aiuta a mantenere regolare la funzione intestinale e attenuare il senso di fame. 	Se cotto a vapore , mantiene di più il suo gusto e aroma. Puoi anche saltarlo poi rapidamente in padella , da provare con scalogno e un'alice sottolio.	Si conserva bene in frigorifero per 3/4 giorni senza perdere nutrienti e sapore. Puoi anche congelarlo dopo averlo ben lavato, sbollentato per un paio di minuti in acqua bollente, scolato e raffreddato.

	PROPRIETÀ BENEFICHE	CONSIGLI IN CUCINA	MODALITÀ DI CONSERVAZIONE
 ALBICOCCA	<ol style="list-style-type: none"> 1. È ricca di beta-carotene, precursore della vitamina A, essenziale per la vista, per il sistema immunitario e per il buon mantenimento del tessuto osseo. 2. Presenta un buon contenuto di fibra, utile alla salute dell'intestino e dell'intero organismo. 	Frulla qualche albicocca con un frullatore a immersione assieme a una foglia di menta, versa la purea negli stampini per ghiaccioli e via in freezer!	Conservalo fuori dal frigo se non è ancora del tutto maturo. Se ben maturo, invece, conservala in frigorifero. Per gustarla al meglio, preleva almeno un'ora prima del consumo.
 ANGURIA	<ol style="list-style-type: none"> 1. È il frutto con il maggior quantitativo di acqua. Aiuta a mantenere un corretto stato di idratazione nei periodi più caldi dell'anno. 2. Il suo buon quantitativo di potassio la rende un ottimo alleato del nostro cuore. 	Per dei finger food accattivanti, taglia l'anguria a cubotti, scavali con un cucchiaino e riempi di caprino fresco e granella di noccioline.	Se intera, l'ideale è conservarla in ambiente fresco (ad esempio in cantina). Se è affettata, conservala in frigorifero riparando la parte priva di buccia con la pellicola.
 MELONE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Una porzione di questo frutto apporta circa il 30% del fabbisogno giornaliero di vitamina A. 2. Aiuta a mantenere sotto controllo la pressione sanguigna grazie al suo elevato apporto di potassio e al basso contenuto in sodio. 	Prova a utilizzarlo come ingrediente per un risotto di scampi e lime: il sapore sarà entusiasmante!	In frigo si conserva anche per una settimana; se già tagliato, riponilo in un contenitore per alimenti (meglio di vetro), e si conserverà per 2 giorni. Tienilo lontano dalle altre verdure.
 PRUGNA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Grazie alla presenza di fibre e di uno zucchero, chiamato sorbitolo, aiuta a mantenere una buona regolarità intestinale. 2. Il suo colore blu/viola è dato dalla presenza di antocianine, che aiutano a ridurre il rischio cardiovascolare. 	Per una versione golosa tagliala a metà, leva il nocciolo e farciscila con ricotta e prosciutto crudo.	Conservalo in un luogo fresco e asciutto, o in frigorifero, ma sempre all'interno di un sacchetto di carta.
 PESCA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ha un buon contenuto di beta-carotene, precursore della vitamina A, utile alla vista, al funzionamento del sistema immunitario e alla salute di ossa e pelle. 2. Tante fibre e poche calorie la rendono un'alleata nel mantenimento del peso corporeo. 	Tagliala a fettine e usale per aromatizzare dell'acqua assieme a qualche foglia di mentuccia fresca.	Conservalo fuori dal frigo se non è ancora maturo, altrimenti riponilo in frigorifero. Per gustarla al meglio, tienila a temperatura ambiente per circa un'ora prima del consumo.
 FRUTTI DI BOSCO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sono ricchissimi di fitocomposti, come le catechine, la quercetina e le antocianine, dall'importante azione antiossidante. 2. Sono una vera miniera di fibre. Contribuiscono alla salute del microbiota intestinale e dell'intero organismo. 	Provali a colazione con yogurt greco, frutta secca in granella, cereali soffiati e scaglie di cioccolato.	Conservali nella loro confezione di acquisto in frigorifero. Alla base c'è un tappetino che assorbe l'eccesso di umidità evitando la formazione di muffe.
 CILIEGIA	<ol style="list-style-type: none"> 1. È ricca di antocianine, che le conferiscono il suo bellissimo colore e che svolgono un'azione protettiva per l'apparato cardiocircolatorio. 2. È una buona fonte di vitamina C, potente antiossidante, necessaria per l'assorbimento del ferro presente negli alimenti vegetali. 	Si presta anche per preparazioni salate : provala con il pollo e il tacchino. Aggiungine una manciata in cottura per conferire colore e profumi nuovi.	Conservalo in frigorifero in un contenitore di vetro o di ceramica. Lavala solo prima del consumo.

PESCI D'ESTATE

	CARATTERISTICHE	CONSIGLI IN CUCINA
AGUGLIA 	È conosciuta anche come Belone Belone, perché fa parte della famiglia dei "belonidi". L'aguglia rientra nella categoria del pesce azzurro , quindi è ricca di acidi grassi essenziali omega-3 ; in più contiene proteine di ottima qualità e pochissimi grassi.	In cucina è molto versatile e si presta bene a essere preparata al forno, in umido e anche frita. Provala, seguendo la tradizione siciliana, in umido con pomodorini, capperi e olive.
ALICE 	Detta anche acciuga, è un pesce molto diffuso nel Mediterraneo e nell'Oceano Atlantico. Ha una forma simile alle sardine e appartiene al gruppo dei pesci azzurri . È un pesce ricco di nutrienti utili e vitamine del gruppo B .	Si presta a svariate preparazioni: dalla marinatura, al forno, al sugo per una magnifica pasta. Provala impanata con pangrattato, aglio, olio extra vergine di oliva, prezzemolo e passata al forno per 15 minuti a 170 °C.
GALLINELLA 	È un pesce dalla forma caratteristica: una grande testa simile a quella di un volatile e un corpo lungo e affusolato. La carne è molto magra ed è ricca di vitamine, minerali e proteine ad alto valore biologico .	Ideale per una zuppa di pesce o all'acqua pazza : in una casseruola con pomodorini, olio extra vergine di oliva, prezzemolo e aglio. Versa un mestolo di acqua o brodo vegetale, e porta a cottura.
ORATA 	È uno dei pesci più diffusi e pregiati del mar Mediterraneo. Fa parte della stessa famiglia del branzino e può raggiungere fino ai 7-8 Kg anche se sono pescati soprattutto gli esemplari fino ai 350 g.	Uno dei pesci più conosciuti e utilizzati in cucina. Prova a cuocere i suoi filetti a vapore cosparsi di zenzero grattugiato e accompagnarli a una caponata di verdure di stagione.
RICCIOLA 	È un pesce azzurro molto pregiato, adatto alla maggior parte dei regimi alimentari. È ricco di proteine ad alto valore biologico, vitamine, minerali e acidi grassi essenziali omega-3 .	Provala al cartoccio con una dadolata di verdure di stagione e una spruzzata di succo di limone.
SARAGO 	Fa parte della stessa famiglia di orata e dentice ed è adatto anche all'alimentazione dei bambini. È fonte di proteine, vitamina B12 e D, ferro, fosforo e iodio . In più, contiene una buona quantità di omega-3 .	Ottimo al forno cosparsi con un trito di erbe aromatiche fresche, pangrattato, scalogno, olio e limone.
SARDINA 	È un pesce molto diffuso in tutto il Mediterraneo, le sue carni sono tenere e gustose e si prestano soprattutto alla lavorazione e conservazione. Contiene anch'essa vitamine, fosforo, calcio e selenio oltre a una forte concentrazione di omega-3 .	Da provare le classiche sarde in saòr venete: taglia le cipolle e lasciale appassire con olio, uva sultanina, pinoli, aceto di vino bianco, sale e pepe. Friggi le sardine pulite e infarinate; ricoprile con la cipolla stufata.
SOGLIOLA 	Una delle sue caratteristiche è la nuotata su un lato, che regala alla pelle un doppio colore. La carne è magra e povera di grassi , la concentrazione di omega-3 è buona come anche la quantità di sali minerali e vitamine .	Forma degli involtini con i filetti di sogliola, al centro posiziona delle verdure di stagione tagliate a fiammifero (ad esempio carote e sedano). Ferma con uno stecchino gli involtini e cuoci a vapore.
SPIGOLA 	È conosciuta anche come branzino e vive principalmente in prossimità delle foci fluviali. Considerato un pesce magro , se non si consuma la pelle, è ricco di potassio, fosforo e soprattutto ferro ; non mancano le vitamine del gruppo B e la vitamina D .	In crosta di sale è un classico: amalgama il sale grosso con gli albumi d'uovo, aggiungi erbe aromatiche fresche tritate. Farcisci la pancia della spigola con aglio e fette di limone, ricopri con il sale e inforna.



Valorizzare i **prodotti del territorio**, incontrando i bisogni di tutti con un'offerta di qualità, profondamente legata alla **tradizione siciliana**, è una missione molto importante per Despar. Il territorio della Sicilia è conosciuto in tutta la Penisola come terra di **grandi prodotti culinari**, gustati ogni giorno in tante ricette diverse, per questo motivo noi di Despar Messina e Catania abbiamo scelto di mettere al centro questi prodotti e collaborare con i **produttori locali**

per offrire il cibo migliore, direttamente dai campi della nostra regione. La scelta di canali a Km zero sottolinea l'attenzione verso un canale di **acquisto sostenibile**, che fa bene a chi acquista e all'ambiente, riducendo al minimo la distanza tra il coltivatore e la tavola del consumatore. I prodotti a Km zero sono sinonimo di **qualità**, perché **locali e freschi**, e della loro filiera si può conoscere ogni passaggio. La conoscenza diretta dei produttori è alla base di una produzione di qualità, che coinvolge direttamente le attività sociali, puntando al recupero di **sa-**

pori tipici e degli alimenti protagonisti delle **ricette tradizionali**. Spesso, quando si parla di prodotti a chilometro zero, si pensa a **frutta e verdura**, come **arance, fragole e pomodori** che sono protagonisti della campagna. Ma chilometro zero vuole anche dire la valorizzazione di altri **prodotti tipici**, prodotti che sono il **simbolo della Sicilia** in tutta Italia, come il Formaggio Ragusano, il Pecorino Siciliano con pistacchi, la Salsiccia Nostrana e le Olive alla Messinese. Tutti prodotti che colorano le tavole della Sicilia e riempiono di gusto i palati di tutti i siciliani.





Insalata unica: pomodorini, melone, feta greca, avena e fiori

Difficoltà bassa

Costo basso

Tempo di preparazione 10 min.

+ 3 ore di ammollo per l'avena

Tempo di cottura 45 min.

INGREDIENTI PER 1 INSALATA UNICA

- 60 g di insalata misticanza Bio, Logico Despar
- 6 pomodorini
- 2 fette di melone (60 g circa)
- 50 g di feta greca Despar
- 50 g di avena Despar Vital
- 5/6 fiori eduli
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar
- Qualche goccia di aceto balsamico Despar Premium
- Un pizzico di sale marino integrale e di pepe nero

PROCEDIMENTO

1. Metti in ammollo per circa 3 ore l'avena. Trascorso il tempo, risciacquala per eliminare eventuali impurità. Trasferiscila in una pentola e aggiungi 3 parti d'acqua per ogni parte di cereale. Lascia cuocere a fiamma bassa fino a completo assorbimento dell'acqua. Tieni da parte e lascia raffreddare.

2. Lava bene il melone rimuovendo eventuali tracce di terriccio. Rimuovi le estremità con un coltello. Sistema il melone verticalmente su un tagliere appoggiandolo su un'estremità. Taglia in due metà più o meno uguali il melone. Rimuovi i semi e i filamenti con un cucchiaio di acciaio. Appoggia una metà del melone in modo orizzontale su un tagliere e ottieni delle fette seguendo i solchi naturali della buccia del melone. Rimuovi la buccia e taglialo a pezzi.

3. Taglia la feta greca a pezzettini. Lava e asciuga i pomodorini tagliandoli a metà. Lava i fiori eduli e asciugali delicatamente con della carta assorbente.

4. Componi la tua insalata condendola con un pizzico di sale e di pepe, l'olio e l'aceto balsamico.

LEGENDA PIATTO UNICO

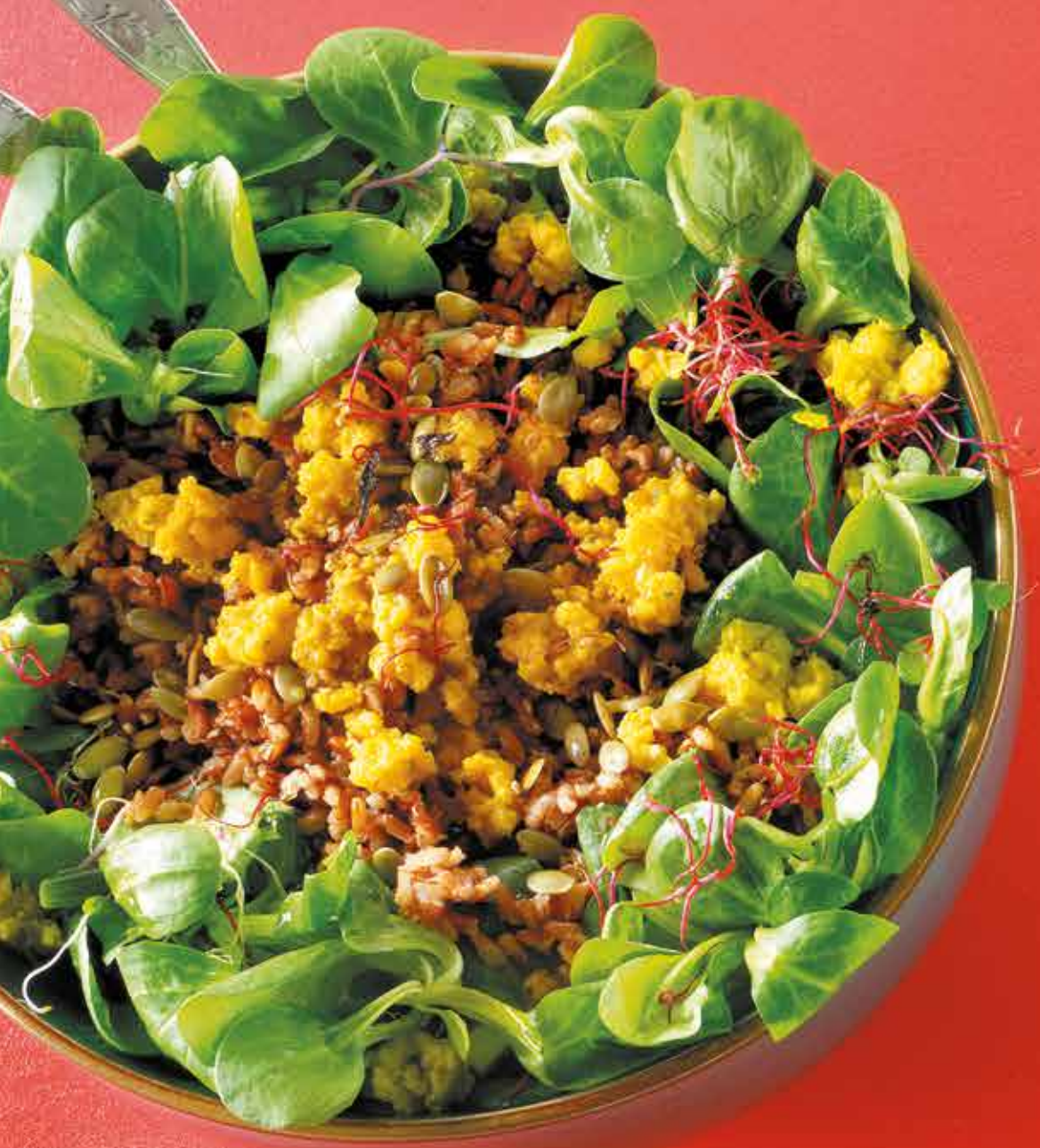


50% CARBOIDRATI
da verdura e frutta

25% CARBOIDRATI
da cereali integrali o patate

25% PROTEINE ANIMALI E VEGETALI
da pesce, carne, uova e legumi





Insalata unica: spinacino, fagiolini, zucchine, riso rosso, uova, germogli e semi di zucca

Difficoltà bassa

Costo basso

Tempo di preparazione 10 min.

Tempo di cottura 45 min.

INGREDIENTI PER 1 INSALATA UNICA

- 50 g di riso rosso
- 2 uova Bio, Logico Despar
- 50 g di fagiolini
- 50 g di zucchine
- 50 g di spinacino fresco
- 1 cucchiaino di semi di zucca Despar Vital
- 1 cucchiaino di germogli misti
- Qualche goccia di aceto di mele Bio, Logico Despar
- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva 100% Italiano Despar Premium
- 1 cucchiaino di gomasio alle alghe

PROCEDIMENTO

1. Cuoci il riso lavandolo bene sotto acqua corrente per eliminare eventuali impurità. Mettilo a cuocere in una pentola con due parti di acqua per ogni parte di riso. Appoggia sopra la pentola il cestello per la cottura a vapore e cucina i fagiolini. Lascia cuocere il riso a fiamma bassa fino a completo assorbimento dell'acqua. Una volta pronti entrambi, tieni da parte e lascia raffreddare.
2. Cuoci le uova in una padella antiaderente in modo da ottenere delle uova strapazzate morbide.
3. Taglia a fiammifero la zuccina precedentemente spuntata e lavata. Lava i germogli e asciugali con carta assorbente.
4. Componi la tua insalata con tutti gli ingredienti condendola con un pizzico di gomasio, semi di zucca, aceto di mele e olio.



Omelette ripiena con cous cous, pomodori secchi, pesto di rucola e mandorle

Difficoltà media

Costo basso

Tempo di preparazione 20 min.

Tempo di cottura 15 min.

INGREDIENTI PER 1 PANINO UNICO

- 2 uova Bio, Logico Despar
- 50 g di cous cous (preferibilmente integrale)
- 30 g di latte intero Bio, Logico Despar
- 1 cucchiaio di pomodori secchi Despar Premium tritati
- 1 cucchiaio di cipollotto tritato
- Una manciata di rucola Era Ora Despar
- 5 mandorle sgusciate Bio, Logico Despar
- 1 cucchiaino di gomasio alle erbe
- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar
- Una macinata di pepe nero Despar

PROCEDIMENTO

1. Trita al coltello le mandorle assieme alla rucola. Trasferisci tutto in una ciotola e insaporisci con una macinata di pepe nero.
2. Cuoci il cous cous seguendo le indicazioni riportate sulla confezione. Una volta cotto, amalgamalo con il trito di rucola e mandorle e con i pomodori secchi. Aggiungi l'olio e il gomasio alle erbe, quindi amalgama bene.
3. In una ciotola lavora con la frusta uova e latte per un paio di minuti.
4. In una padella antiaderente riunisci il cipollotto, un filo d'olio e due cucchiaini di acqua. Accendi il fuoco al minimo della potenza e lascia trascorrere 3 minuti. Versa le uova sbattute, cuoci a fuoco basso e copri con il coperchio. Trascorsi 5 minuti, quando la superficie sarà ancora morbida, versa il cous cous condito con rucola, pomodorini e mandorle, richiudi su se stessa l'omelette e termina la cottura sempre con coperchio per altri 4 minuti.





Cipolle ripiene

Difficoltà bassa
Costo basso
Tempo di preparazione 15 min.
Tempo di cottura 25 min.

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 2 cipolle rosse di Tropea
- 1 pomodoro ramato
- Mezza melanzana
- 1 cucchiaio di Parmigiano Reggiano Despar Premium grattugiato
- 1 cucchiaino di origano secco
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Una macinata di pepe nero in grani
- Qualche foglia di basilico fresco

PROCEDIMENTO

1. Sfoglia le cipolle, spunta le estremità in modo da avere una base d'appoggio, tagliale a metà e cuocile a vapore per 10 minuti.
2. Nel frattempo taglia il pomodoro a cubetti e lascia sgocciolare in un colino. Taglia anche la melanzana a cubetti.
3. Versa pomodoro e melanzana in una ciotola, aggiungi il Parmigiano Reggiano, l'olio, il pepe e l'origano secco. Mescola bene.
4. Preleva le cipolle dal cestello, scavale al centro e trita la polpa ricavata, aggiungila al composto di pomodoro e melanzana, mescola bene e farcisci le cipolle con il composto ottenuto.
5. Metti a cuocere le cipolle in una padella antiaderente con un filo d'acqua a fuoco bassissimo per 15 minuti. Decora con foglie di basilico fresco e servi.



Giardiniera di verdure estive

Difficoltà bassa
Costo basso
Tempo di preparazione 20 min.
Tempo di cottura 15 min.

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 60 g di fagiolini
- 50 g di peperone rosso
- 1 pomodoro pelato
- 50 g di sedano
- 50 g di carote
- 1 cipolla bianca piccola
- Mezzo spicchio di aglio
- 1 cucchiaio di aceto di vino bianco Despar Bio,Logico Despar
- Mezzo cucchiaino di miele di acacia Bio,Logico Despar
- 1 rametto di timo fresco
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Un pizzico di sale marino integrale

PROCEDIMENTO

1. Mondare e lavare tutte le verdure. Spuntare i fagiolini e tagliarli a cilindretti lunghi circa 2,5 cm, tagliare il peperone a quadretti, le carote a rondelle, il sedano e la cipolla a fettine non troppo sottili. Pelare e tagliare a faldine il pomodoro, sgocciolandolo della sua acqua di vegetazione.
2. Cuocere a vapore i fagiolini per 5 minuti.
3. In una padella versare 2 cucchiai di acqua e l'olio. Accendere il fuoco al minimo e aggiungere la cipolla, il peperone e il pomodoro. Cuocere per 3 minuti e aggiungere anche le carote e il sedano.
4. Trascorsi 5 minuti, aggiungere anche i fagiolini e il miele. Aggiustare di sapore con un pizzico di sale. Aggiungere anche l'aceto e cuocere per altri 3 minuti. Spegnerlo il fuoco e aggiungere il timo sfogliato.

Insalata russa

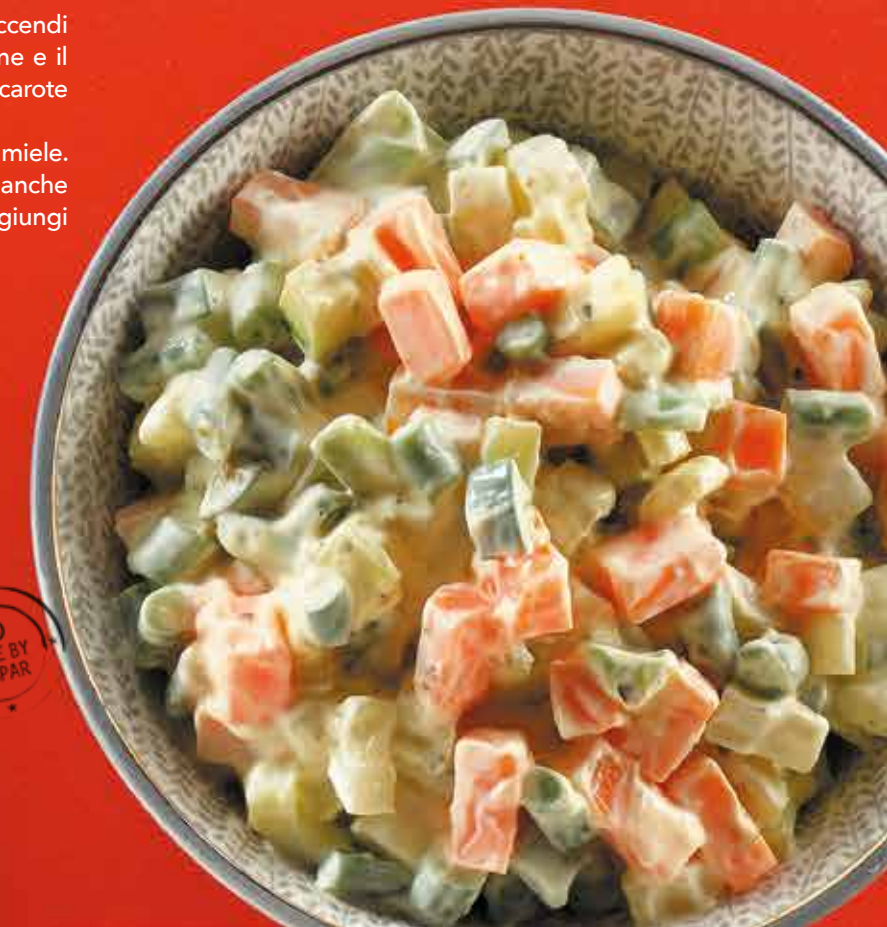
Difficoltà bassa
Costo basso
Tempo di preparazione 15 min.
Tempo di cottura 15 min.

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 50 g di patate
- 50 g di carote
- 30 g di sedano
- 50 g di fagiolini
- 50 g di peperoni verdi
- 1 cucchiaio di maionese Despar
- 1 cucchiaino di gomasio alle erbe

PROCEDIMENTO

1. Mondare, lavare e tagliare tutte le verdure a dadini della stessa dimensione (circa 0,5 cm per lato).
2. Mettere sul fuoco una pentola con abbondante acqua leggermente salata e sbollentare separatamente ogni verdura per un paio di minuti, mantenendola al dente.
3. Una volta cotte tutte le verdure, lasciarle raffreddare e trasferirle in una ciotola. Aggiungere la maionese, il gomasio e amalgamare bene il tutto.





Peperonata allo zenzero

Difficoltà bassa

Costo basso

Tempo di preparazione 10 min.

Tempo di cottura 30 min.

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 180 g di peperoni rossi, verdi e gialli
- Mezza carota
- Mezza cipolla
- 1 spicchio di aglio
- 50 g di pomodori da sugo
- 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva 100% italiano Despar Premium
- Un pizzico di sale marino integrale

PROCEDIMENTO

1. Monda e lava le verdure. Priva dei semi i peperoni e tagliali a pezzettoni, taglia anche la carota e i pomodori a dadini, la cipolla a rondelle.
2. Versa in una casseruola l'olio con due cucchiari d'acqua e lascia appassire la cipolla e l'aglio schiacciato per 4 minuti a fuoco basso.
3. Aggiungi le carote, lo zenzero, i pomodori e cuoci per altri 4 minuti. Trascorso il tempo, aggiungi anche i peperoni, un pizzico di sale e cuoci a fuoco lento per 20 minuti.

Zuppa fredda di cetrioli

Difficoltà bassa

Costo basso

Tempo di preparazione 10 min.

Tempo di cottura /

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 150 g di cetrioli più qualche rondella per la decorazione
- 50 g di pomodori maturi
- 1 cucchiaio di yogurt greco bianco Despar
- 1 cucchiaio di succo di limone
- Mezzo spicchio di aglio
- Mezzo cucchiaino di prezzemolo tritato
- 1 cucchiaio di pangrattato integrale
- 1 cucchiaino di gomasio
- Qualche bacca di pepe rosa

PROCEDIMENTO

1. Lava i cetrioli e tagliali a cubotti. Taglia anche il pomodoro a pezzettoni.
2. Metti tutto nel frullatore assieme all'aglio, allo yogurt, al succo di limone, al gomasio e al prezzemolo. Frulla bene sino a ottenere un composto omogeneo.
3. Versa la zuppa in una ciotola, aggiungi il pangrattato e mescola bene.
4. Condisci la zuppa con un filo d'olio, decora con qualche fettina di cetriolo e qualche bacca di pepe rosa.



Estratti, centrifugati, frullati e smoothies: sai cosa ti stai bevendo?

Estratti, centrifugati, frullati, smoothies: tutte ottime soluzioni per riuscire a soddisfare il **fabbisogno quotidiano di verdura e frutta** ma ognuna di queste bevande porta con sé alcune **caratteristiche ben precise**, che è importante conoscere.

Estratti e centrifugati prevedono una sostanziosa **eliminazione di fibra**. Quello che bevi quando scegli un estratto o un centrifugato è un **concentrato di fito-composti, vitamine e minerali, ma anche di zuccheri e fruttosio**, che però ha perso gran parte della fibra che aveva in origine. E frullato e smoothie? L'azione meccanica delle lame del frullatore tende a degradare in minima parte i micro-nutrienti, ma permette di conservare gran parte delle fibre.

Come sempre vige la regola del **"variare"**! Variare **non solo gli alimenti ma anche il modo in cui si decide di lavorarli** non fossilizzandosi solo ed esclusivamente su una tecnica. Se assumi pochi alimenti integrali e mangi poca verdura, quindi poca fibra e molti carboidrati semplici, optare per un frullato o uno smoothie ti permette di assumere un buon quantitativo di fibra. Se, al contrario, assumi regolarmente cereali integrali e verdura in abbondanza, un estratto o un centrifugato diventa la ciliegina sulla torta.



1. Centrifugato di pesca, carota, albicocca e curcuma

Difficoltà bassa
Costo basso
Tempo di preparazione 10 min.
Tempo di cottura /

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 1 pesca
- 1 carota
- 2 albicocche
- 3 cubetti di ghiaccio
- Un pezzetto di rizoma di curcuma

PROCEDIMENTO

1. Lava, monda e sbuccia la carota, quindi tagliala a pezzi.
2. Lava e asciuga la frutta: taglia la pesca e le albicocche a metà privandole del nocciolo e riducile a pezzetti. Versa la frutta e la carota nella centrifuga assieme alla curcuma anch'essa precedentemente sbucciata.
3. Una volta ottenuto il succo, mescola bene e versa nel bicchiere.

2. Centrifugato di peperone, pomodoro, cetriolo e semi

Difficoltà bassa
Costo basso
Tempo di preparazione 10 min.
Tempo di cottura /

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- Mezzo peperone
- 1 pomodoro
- 1 cetriolo
- 1 cucchiaino di semi di girasole Despar Vital
- 3 cubetti di ghiaccio

PROCEDIMENTO

1. Lava il pomodoro e mondalo se necessario, quindi taglialo a pezzi senza sbucciarlo. Taglia a pezzi il peperone privandolo dei semi e delle nervature bianche, poi lavalo sotto acqua corrente. Lava e monda il cetriolo e taglialo a pezzi.
2. Versa la verdura tagliata nella centrifuga e aggiungi i cubetti di ghiaccio.
3. Una volta ottenuto il succo, versa nel bicchiere e decora con i semi di girasole.

3. Centrifugato di pomodoro, lamponi e pistacchi

Difficoltà bassa
Costo basso
Tempo di preparazione 5 min.
Tempo di cottura /

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 2 pomodori
- 2 cucchiaini di lamponi Despar Vital
- Una manciata di granella di pistacchi
- 1 foglia di basilico fresco
- 3 cubetti di ghiaccio

PROCEDIMENTO

1. Lava i pomodori e tagliali a pezzi. Lava anche i lamponi.
2. Versa nella centrifuga la frutta e la verdura aggiungendo qualche cubetto di ghiaccio.
3. Una volta ottenuto il succo, versa nel bicchiere e decora con una manciata di granella di pistacchi e con una foglia di basilico.





4. Smoothie di more, mirtilli, prugne e yogurt greco

Difficoltà bassa
Costo basso
Tempo di preparazione 5 min.
Tempo di cottura /

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 2 cucchiaini di more Despar Vital
- 2 cucchiaini di mirtilli Despar Vital
- 2 prugne fresche o susine
- 60 g di yogurt greco bianco Despar
- 1 cucchiaino di semi di lino Despar Vital

PROCEDIMENTO

1. Priva le prugne del nocciolo e tagliale a pezzetti. Posiziona le more, i mirtilli e le prugne a pezzetti in un colino, quindi lava bene sotto l'acqua corrente.
2. Versa nel mixer la frutta e aziona fino a frullare completamente.
3. Aggiungi lo yogurt e aziona nuovamente il mixer per pochi secondi fino a ottenere un composto cremoso.
4. Versa lo smoothie nel bicchiere e decora con i semi di lino (preferibilmente macinati o pestati al mortaio).

5. Smoothie pesca, melone, bevanda di mandorle e cannella

Difficoltà bassa
Costo basso
Tempo di preparazione 5 min.
Tempo di cottura /

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 1 pesca
- 1 fetta di melone
- 70 ml di bevanda di mandorle
- Un pizzico di cannella

PROCEDIMENTO

1. Taglia a pezzi la pesca (precedentemente lavata e asciugata) e il melone privato della buccia e dei semi.
2. Versa la frutta nel mixer e aggiungi la bevanda di mandorle e la cannella.
3. Aziona il mixer fino a frullare completamente la frutta e a ottenere un composto uniforme. Versa lo smoothie nel bicchiere e spolvera della cannella in polvere.



6. Frullato di lattuga, uva, zucchine e menta

Difficoltà bassa
Costo basso
Tempo di preparazione 10 min.
Tempo di cottura /

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 3 foglie di lattuga
- 10 acini d'uva
- 1 zucchina
- 4 foglie di menta fresca
- 3 cubetti di ghiaccio

PROCEDIMENTO

1. Taglia a metà gli acini d'uva e privali dei semi interni. Lava e monda la zucchina, quindi tagliala a pezzetti. Lava la lattuga e spezzettila grossolanamente con le mani.
2. Nel frullatore riunisci la lattuga, la zucchina, gli acini d'uva e la lattuga assieme ai cubetti di ghiaccio e alla menta. Aziona il frullatore fino a frullare completamente verdura e frutta.
3. Una volta ottenuto un composto uniforme, versa nel bicchiere e decora con qualche fogliolina di menta fresca.

Scelti per te da Di Vita magazine

Questo nuovo numero di Di Vita magazine porta con sé altri 4 consigli: si tratta di 4 prodotti delle nostre linee a marchio, che oggi abbiamo selezionato per te e che, per motivi differenti, ci rappresentano. Prodotti con i quali vogliamo darti ispirazione per vivere al 100% le tue giornate e che puoi trovare nei nostri punti vendita.



YOGURT GRECO BIANCO DESPAR

Ci piace perché...

- ✓ È prodotto con latte greco, come da ricetta originale della tradizione.
- ✓ È un'ottima fonte di proteine: 6,4 grammi ogni 100 di prodotto. Rispetto allo yogurt classico viene filtrato una volta in più: ciò consente di diminuire sodio e lattosio (lo zucchero del latte) e di conservare una quantità maggiore di proteine.
- ✓ Lo puoi gustare accompagnato da frutta fresca e semi oleosi per una colazione o uno spuntino prima di iniziare il tuo allenamento.



TROFIE FRESCHE INTEGRALI SCELTA VERDE BIO, LOGICO DESPAR

Ci piace perché...

- ✓ Provengono da agricoltura biologica certificata, quindi sono coltivate senza l'uso di pesticidi e nel completo rispetto dell'ambiente.
- ✓ Sono prodotte con solo grano italiano.
- ✓ Sono integrali, quindi aiutano la regolarità intestinale e limitano l'assimilazione di colesterolo e grassi. Ottime abbinate a un sugo leggero e ricco di verdure di stagione.



NOCI DI ANACARDIO EQUO SOLIDALE DESPAR

Ci piace perché...

- ✓ Provengono dalla Cooperativa Chico Mendes nel Nordest brasiliano, che sostiene le cooperative e le associazioni di piccoli coltivatori dell'America Latina.
- ✓ Rispettano l'ambiente e promuovono l'uso sostenibile delle risorse naturali: perfette per una spesa consapevole.
- ✓ Non sono salate e sono naturalmente ricche di fosforo, magnesio, ferro e proteine.
- ✓ Una manciata rappresenta uno spezzafame ideale dall'elevato potere saziante grazie ai grassi buoni e alle proteine contenute.



RISO SOFFIATO INTEGRALE DESPAR VITAL

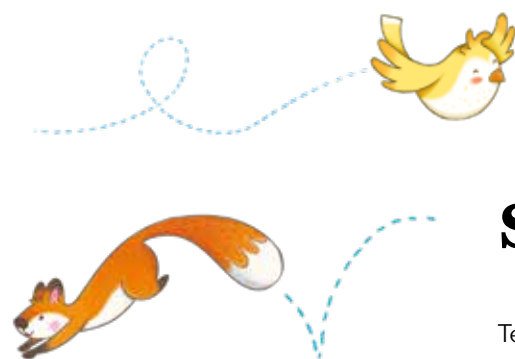
Ci piace perché...

- ✓ La sua lista ingredienti è costituita da una sola voce: riso integrale da agricoltura biologica. Nessuna aggiunta quindi di sale o zucchero.
- ✓ Proviene da agricoltura biologica certificata, perciò fa del bene a te e all'ambiente in cui vivi.
- ✓ Accompagnato da yogurt e verdure di stagione diventa un'alternativa salutare per la tua colazione.



STORIE SPECIALI

—
**Accompagnare,
ascoltare, sostenere,
indirizzare
verso il miglior futuro**



Mi muovo, sto bene!

Testi

Michela Caputo
Scrittrice di libri per bambini



Cultura della salute: l'importanza di crescere riconoscendo e apprezzando i semplici gesti, le abitudini che riempiono le nostre vite e determinano il nostro stare bene, ogni giorno. **Alessia, 8 anni**, ci racconta la sua esperienza personale e ci apre una finestrella su quel percorso di conoscenza che i bambini iniziano naturalmente, seguendo i loro istinti e desideri, la voglia di mettersi alla prova, di giocare e di sperimentare.

E noi adulti? Noi adulti siamo chiamati ad accompagnare i nostri piccoli lungo questo viaggio, ascoltandoli, sostenendoli, talvolta indirizzandoli verso il miglior futuro.

“

Redazione: Che cos'è una buona abitudine per te, Alessia?

Alessia: Buone abitudini sono quelle cose che dovresti fare sempre, ecco perché si chiamano "abi-

tudini". Sono buone perché fanno bene, tipo al pianeta e al corpo: fare movimento, oppure mangiare bene e rispettare la raccolta differenziata, oppure non buttare le cartacce sull'erba. Io sono abituata a fare la raccolta differenziata a scuola e ad andare con i pattini o in bicicletta...mi piace di più andare con i pattini, però quando sono dai nonni uso la bici. E mi piacerebbe che a casa non guardassimo la tv, e la sera, in estate, andassimo a fare tante passeggiate in paese, oppure al mare, in montagna, ovunque.

R: Ti piace stare in movimento! Ma tu sai cosa significa "fare movimento"?

A: Sì, quando faccio movimento mi sento a mio agio: mi diverto e mi impegno. Fare movimento vuol dire qualche volta alla settimana andare a fare un po' di ginnastica, di sport. O se no, se vuoi fare cose più tranquille, è come un hobby: andare a camminare e mantenersi in forma. **Anche giocare è fare movimento**, nel senso che ti muovi, che corri. Giocare all'aperto è

una buona cosa, mentre giocare in casa, con il telefono, con i videogiochi, non è una bella cosa...magari un minutino ma non troppo.

R: Conosci qualche bambino a cui non piace fare movimento?

A: I miei amici fanno quasi tutti sport, però ci sono bambini che giocano solo con i videogiochi e ci restano attaccati anche "9 ore"! Penso che anche adesso non siano fuori a giocare, perché, poi, se non giocano all'aperto, non si muovono bene. Dicono: "Basta, basta, sono stanco!" e poi parlano sempre di videogiochi, e gli altri bambini, a un certo punto, un po' si stufano. Loro dicono che non gli importa, tanto a casa hanno i videogiochi, ma **secondo me a loro piacerebbe giocare fuori.**

R: Invece tu come giochi?

A: Io qualche volta, dopo scuola, vado a giocare sull'altalena, oppure mi arrampico sugli alberi, o gioco a calcio con i miei amici. Sono giochi che facciamo sempre insieme; ci diamo delle regole

così nessuno può litigare. Il mio gioco preferito è arrampicarmi. Mi piace tanto perché **posso andare in alto** (tra sé aggiunge "anche se la mamma non vuole" n.d.a.) e posso guardare tutto da sopra. Ho imparato con la ginnastica ritmica a muovermi bene, a controllare le gambe, e un mio amico, Nicolò, mi ha detto dove devo mettere i piedi, in quale posizione.

R: Fai ginnastica ritmica, quindi...

A: No, adesso faccio karate due volte a settimana e sono cintura blu! Prima la facevo ma il mio migliore amico stava cominciando a fare karate e anche le altre mie amiche stavano andando via, quindi ero rimasta sola. Alcuni erano andati a fare danza, altri nuoto.

lo ho scelto di fare karate perché sono in compagnia e posso imparare a difendermi.

R: Secondo te è importante per i bambini fare anche sport?

A: Secondo me sì. Io direi agli adulti che non fanno fare sport ai bambini: Dovresti farglielo fare. Loro dicono "no mamma, no papà, io faccio già ginnastica a scuola". Ma tu devi convincerli, perché è poco, non è sufficiente. Se fai uno sport, capisci di più, ti spiegano come muoverti, come devi respirare...ti spiegano tante cose sulla salute. E poi è anche divertente!

R: E il movimento a scuola?

A: A scuola ci lasciano tanto tempo fuori, in cortile, nelle pause

corte e anche nelle pause lunghe, cioè quella della merenda e quella dopo la mensa. E poi facciamo ginnastica: ci fanno fare tante cose, però non sempre la maestra ci spiega perché ci fa fare gli esercizi...ma io lo immagino. Immagino che è perché se fai movimento poche volte durante la settimana, puoi muoverti un pochino anche lì, e poi per capire il gioco di squadra. Infatti, se vince l'altra squadra, **puoi imparare anche la sconfitta, puoi capire che è importante darsi una mano l'uno con l'altro.**

Grazie Alessia.

”



L'esperto consiglia

Tra reale e virtuale: con il corpo cresco, con il corpo conosco

Testi **Luciano Franceschi** pedagoga e formatore CEMEA

Ascoltando Alessia, il primo pensiero che mi viene è il fatto che lei parla del proprio corpo. Un corpo reale, vero, che si muove, fa fatica ma produce anche piacere, agio, incontro e confronto con gli altri. Un corpo che la spinge, talvolta, anche a rischiare di farsi male ma che le propone punti di vista diversi e pensieri diversi.

All'età di Alessia, il virtuale rischia di impedire all'intelligenza del corpo di dare il suo apporto alla conoscenza: si cresce e si impara con tutto il corpo, non solo con gli occhi e le orecchie. **Come adulti dobbiamo preservare all'infanzia le mani che afferrano, le braccia che stringono, i piedi che camminano e le gambe che corrono.**

Come adulto educante puoi compiere azioni concrete:

- **Cammina con il tuo bambino e racconta il mondo attorno a te**, e poi ascolta: ha bisogno di confrontare con te quello che vede e sente.
- **Mangia cibi salutari, muoviti, non fumare, prenditi cura di te**: mostra che vuoi preservare il tuo corpo, poiché strumento di crescita e conoscenza. Spesso mostriamo azioni di attenzione più verso un'auto che verso il corpo.
- Costruisci con lui qualcosa per la tua casa: una cornice, un piccolo giardino, un gioco. **Mani, tempo e fatica condivisa offrono occasioni di conoscenza, creatività, autostima.** È un condensarsi di storia e affetti.
- **Definisci i tempi del corpo**: c'è un momento per giocare all'aperto, per giocare al computer, per dormire, per mangiare. Concorda i diversi momenti con il bambino, dove ti sembra il caso, ma resta fermo nella difesa di spazi temporali reali di corporeità.

RIO mare

Ce n'è per tutti i gusti



RIO MARE
Tonno all'Olio di Oliva
4x80 g + 2



RIO MARE
Tonno Filod'olio
all'olio di oliva
4x65 g



RIO MARE
Tonno al Naturale
3x80 g + 1



RIO MARE
Tonno Super Naturale
3x56 g + 1



RIO MARE
Tonno Leggero
4x60 g



RIO MARE
Filetti di Tonno
all'Olio di Oliva
180 g



RIO MARE
Filetti di Sgombro
Grigliati, gusti vari
120 g



RIO MARE
Insalatissime,
gusti vari
220 g



Rio Mare. Qualità Responsabile dal mare alla tua tavola. Scopri l'impegno di Rio Mare su www.qualitaresponsabile.it

La bacheca dei lettori

Q

uesto è lo spazio dove vogliamo incontrare te, lui, lei, loro... e chi come te trova in Di Vita magazine e online nel sito Casa Di Vita (www.casadivita.it) uno stimolo e un alleato per prendersi cura di sé ed evolvere ogni giorno. **Scrivi, fotografa, commenta, chiedi, gioisci, sorridi, urla!** Condividi i tuoi pensieri e le tue foto con l'hashtag #alimentatuafelicita sui nostri social oppure scrivi una mail a redazione@divitamagazine.it

Casa Di Vita casadivita



Marisa Z.

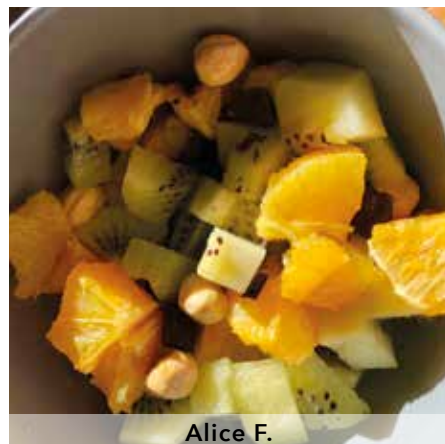
È molto pratico trovare le ricette per variare l'alimentazione di tutta la settimana, stagione per stagione!
—
Mary B.



Riproduco spesso le vostre ricette, rispecchiano il mio pensiero. Grazie!
—
Linda Z.



Favoloso. Nel vostro magazine trovo tante ricette deliziose da provare.
—
Paola V.



Alice F.



Complimenti, siete l'unico gruppo di Grande Distribuzione a parlare di consapevolezza alimentare.
—
Daniela B.



Mara C.

I miei complimenti per la "nutriente" rivista, è un piacere scorrerla!
—
Daria M.



Luca P.

Liberi da..!
Che traguardo... mangiare senza rinunce.

DESPAR
free from

DESPAR free from è una linea di prodotti formulata per chi ha particolari esigenze alimentari.

La qualità "Free from" è controllata da DESPAR in collaborazione con Lab Ricerche Analitiche Di.Pro.Ve. Università di Milano (contr. ric. n. 13963/10)

SCOPRILI NEL BANCO FRIGO

senza lattosio 



Despar Free From, la giusta soluzione per le esigenze alimentari di tutti



www.desparmessina.it

SAMMONTANA
 GELATI ALL'ITALIANA

Amando
 IL BUON GELATO SENZA LATTE



Stecco Frutti Rossi
 Pesca Mela e Kiwi gr.330



Vaschetta Vaniglia,
 Cacao e Nocciola gr.400



Biscotto Gelato
 con Frutti di Bosco gr.208



Cono Vaniglia, Cacao
 e Nocciola gr.300

**Sembra latte ma...
 è una bevanda vegetale!**



C'è chi le beve perché intollerante al lattosio, chi le trova più digeribili e chi ha fatto delle scelte alimentari ben precise: di chi stiamo parlando? Delle **bevande vegetali!** Sono sempre più amate perché più digeribili e leggere del latte tradizionale, oltre a essere ricche di **vitamine, amidi e minerali.**

Vuoi provarle anche tu? Scegli tutto il gusto delle **bevande vegetali Despar Veggie**, perfette per chi segue un'alimentazione **vegana o vegetariana** o una semplice **dietta equilibrata** senza voler rinunciare a tutto il gusto di una bevanda fresca a colazione o a merenda!



www.desparmessina.it

Letture consigliate



Inquadra il QR CODE e prenota il tuo libro direttamente su bookstore.despar.it



Le quattro verità dell'esistenza di Thich Nhat Hanh Garzanti

Un libro per imparare a vivere la vita in armonia con gli altri, qualunque sia la propria cultura, tradizione e religione. L'autore, monaco vietnamita, parte dagli insegnamenti del Buddha e dalle Quattro nobili verità del buddismo: attraverso la consapevolezza del dolore e la ricerca delle radici del male cerca di trovare finalmente la via verso la felicità e il rispetto reciproco.



Dovunque tu vada, ci sei già. In cammino verso la consapevolezza di Jon Rabat-Zinn Corbaccio

In un mondo dove la frenesia sembra l'unica strada verso il successo, questo libro suggerisce di prendersi una pausa per inquadrare il presente. Il libro tratta della consapevolezza e dell'importanza di guardare all'"adesso" della propria vita attraverso la meditazione: un gesto semplice quanto importante per riaffermare le proprie radici prima di guardare al futuro.



Elon Musk: Tesla, SpaceX e la sfida per un futuro fantastico di Ashlee Vance Hoeppli

50 ore di interviste e 300 testimonianze diverse: questi sono stati i punti di partenza dell'autore per ricostruire la storia di uno dei più grandi imprenditori del nostro tempo: Elon Musk. Dall'infanzia difficile in Sudafrica fino al grande successo negli Stati Uniti. Tra rivoluzioni e fallimenti, questa è la storia di un uomo che sta creando il futuro.



Fiabe motorie. Movimento, fantasia e creatività di A. Mazzoni, P. De Rossi e M. P. Albanese Armando Editore

Dall'esperienza di due educatori in scienze motorie e di una psicoterapeuta, nasce questo percorso di crescita a misura di bambino. Il movimento, attraverso le fiabe, diventa il tramite tra grandi e piccoli per comunicare e relazionarsi. Un luogo in cui crescere, esplorare, provare emozioni e imparare facendo.



Orgogliosamente italiano

L'olio extra vergine di oliva è una delle grandi eccellenze della cucina italiana. Noi di Despar lo celebriamo attraverso l'**Olio Extra Vergine di Oliva 100% Italiano Despar Premium**. Prodotto in Italia con olive italiane, il nostro olio ti consente di assaporare ogni giorno tutta la bontà di questo ingrediente del territorio.





Qualità italiana, qualità biologica

La mozzarella Scelta Verde Bio, Logico Despar è preparata con **latte vaccino 100% biologico italiano**. Gustala al naturale o come fresco ingrediente per le tue sfiziose ricette e aggiungi così un tocco di bontà bio alla tua tavola.

Scelta Verde



DESPAR 

EUROSPAR 

INTERSPAR 

www.desparitalia.it