

SETTEMBRE 2019  
www.casadivita.it



# diVITA magazine

# COLTIVA

# BUONE IDEE

TRIMESTRALE DI ATTUALITÀ E BENESSERE • N° 41 • ANNO 11 • SETTEMBRE 2019 • COPIA OMAGGIO





QUESTO  
**MARCHIO**  
RISPETTA  
I DIRITTI DEI  
COLTIVATORI



## COS'È FAIRTRADE?

Grazie a Fairtrade i produttori agricoli ricevono un **prezzo equo e stabile**, che copre i costi di una **produzione sostenibile**, e un **Premio aggiuntivo** da investire per la crescita delle cooperative e delle comunità.

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

in collaborazione con



## L'EDITORIALE



“Mi basterebbe essere padre di una buona idea”, così cantava nel non lontano 2012 Niccolò Fabi, cantautore italiano che ha fatto della sua sensibilità e del suo “interesse” per le persone una vera e propria arte.

Mi basterebbe essere padre di una buona idea.

Di fronte a un mondo e a persone sempre più disorientati, essere padri di una buona idea è quello che, senza forse, servirebbe più che mai a ognuno di noi.

Quell'aggettivo “buona” affiancato a “idea” non è casuale.

**Il mondo oggi ha un enorme bisogno non solo di idee, ma di buone idee.**

Idee che possano contribuire a migliorare un qualsiasi pezzettino, anche sperduto, di esso.

E se la first lady statunitense Eleanor Roosevelt ci ricordava che “grandi menti parlano di idee, menti mediocri parlano di fatti, menti piccole parlano di persone”, il nostro Oscar Di Montigny ci ricorda nel suo articolo a pagina 6 che **gli eroi di oggi coltivano buone idee**. Perché queste, più del denaro, sono il vero capitale della società e sono capaci di cambiare il mondo. Lo cambiano una volta che si trasformano in azioni e subito dopo in abitudini, in cui chi le genera e chi si lascia contaminare può incarnarsi. Per coltivare una buona idea servono - sì, è vero - tempo, competenza (intesa come quella conoscenza che ci dà i mezzi per affrontare la vita), tecnologie abilitanti, ma **serve soprattutto l'Uomo**. Servono la sua curiosità, le sue aspirazioni, i suoi valori, i suoi ideali, le sue volontà, i suoi propositi. Ed ecco ripristinata, ancora una volta e per chi avesse ancora dubbi, la **centralità della Persona**.

In questo numero abbiamo deciso di raccontarti l'idea più ampia di “medicina” del Prof. Ivo Bianchi, medico chirurgo esperto in Medicina Naturale e Micoterapia all'Università G. Marconi di Roma. Presenti, inoltre, tante idee di piatti sani, alcuni di questi unici e quindi già completi di tutti i macronutrienti, realizzati per te dal nostro chef Stefano Polato.

Anche **noi di Despar siamo sempre alla ricerca di buone idee da trasformare in azioni**, un recente esempio è stato quello di far trovare sulla scrivania di ogni collega di una delle nostre sedi una borraccia BPA free e 100% riciclabile personalizzata con il nostro logo.

E se per caso tu non sapessi ancora da dove partire, ci pensa la nostra APP Despar Tribù che ti lancia due sfide per, da una parte, dare **il tuo contributo a migliorare l'ambiente** che ti circonda, dall'altra per migliorare il tuo stato di salute, sempre con le logiche della condivisione e del divertimento.

Non servono idee geniali, guardati attorno e trasforma ciò che c'è in ciò che vuoi!

Questa sì che è una buona idea,  
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



**Ivo Bianchi**  
Medico Chirurgo esperto  
in Medicina Naturale  
e Micoterapia  
Univ. G. Marconi (Roma)



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



**Selene Cassetta**  
Blogger  
specializzata in  
turismo sostenibile



**Michela Caputo**  
Redattrice per  
Le Buone Abitudini  
e scrittrice di libri  
per bambini



**Roberto Sammartini**  
Food photographer  
di fama internazionale

Registrazione Tribunale di Padova nr. 2179 del 04.06.09  
Trimestrale di attualità e benessere

**DIRETTORE RESPONSABILE**  
Giuseppe Cordioli

**EDITORE**  
AD 010 Srl  
via San Marco, 9/M - 35129 Padova  
T. 049 8071966 - 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

Despar - Aspiag Service Srl è la più grande delle aziende del Consorzio Despar Italia. Fa parte del gruppo internazionale SPAR Austria, che gestisce il marchio SPAR anche in Austria, Slovenia, Croazia e Ungheria, ed è inserito in SPAR International, la catena di distribuzione alimentare più diffusa al mondo. Con i quasi 600 punti vendita Despar, Eurospar e Interspar presenti in Friuli Venezia Giulia, Trentino-Alto Adige ed Emilia-Romagna, Despar è sempre accanto ai propri clienti.

Scopri molte altre novità su [www.despar.it](http://www.despar.it)  
Seguici anche su



Scarica l'App  **DES PAR TRIBÙ**

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



30

## Sommario

4 5 cose che questo numero  
mi insegnerà

### NUOVI EROI

6 Le idee che cambiano il mondo

### CIBO DI VITA

10 Medicine a confronto

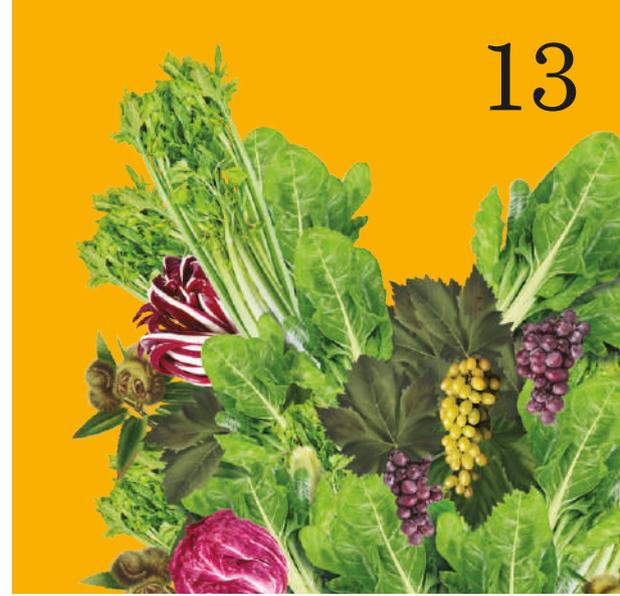
11 Prevenire con l'alimentazione:  
grazie natura

14 6 cibi per iniziare  
a prevenire a tavola

16 Ricette



16



13



6

## BENVENUTO AUTUNNO

- 24 Verdura e frutta d'autunno
- 26 Pesci d'autunno
- 27 Ricette d'autunno
- 36 Scelti per te da Di Vita magazine

## STORIE SPECIALI

- 38 Formaggio Asiago DOP: l'anima di un territorio
- 40 Vivi eco? Fallo per me!
- 42 Coltiviamo buone idee assieme?
- 44 Quando coltivare vuol dire prendersi cura
- 46 La bacheca dei lettori
- 48 Letture consigliate



38



35

# 5 cose che questo numero mi insegnerà

1

## LE IDEE SONO IL VERO CAPITALE DELLA SOCIETÀ

Cerco la strada giusta per arrivare a intuire un'idea chiedendomi "Cosa posso fare io?". Dopo averla trovata, provo a farla mia facendola entrare nella mia vita e condividendola con gli altri, così da diventare per loro un modello.

2

## LA RELAZIONE CON GLI ALTRI MI FA CRESCERE

La relazione con gli altri è alla base della storia dell'Umanità e del progresso della società. Imparare a confrontarmi con le persone che mi circondano mi aiuta a capire come rapportarmi positivamente con loro e a comprendere la complessità del mondo.

3

## LA NATURA MI OFFRE TUTTO QUELLO DI CUI HO BISOGNO

Conoscere gli strumenti della medicina convenzionale e naturale moderna consente di prevenire e curare. Sono, comunque, consapevole che l'alimentazione e un corretto stile di vita mi aiutano e mi offrono soluzioni molto potenti.

4

## SCELGO CIBI DI STAGIONE: MENO SPRECHI, PIÙ GUSTO E PIÙ RISPETTO

Conoscere frutta, verdura e pesce di stagione mi aiuta a essere più consapevole delle mie scelte quando faccio la spesa. Così posso rispettare l'ambiente ed evitare sprechi alimentari, oltre a riempire i miei piatti di gusto e nutrienti.

5

## VIVO ECO PER ESSERE D'ESEMPIO AGLI ALTRI

Mi impegno a rispettare l'ambiente, così da dare l'esempio ai miei bambini e non solo. Condivido con loro le mie esperienze, per contribuire a formare una generazione consapevole e sensibile alle tematiche ambientali.

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

Scrivilo a  
[redazione@divitamagazine.it](mailto:redazione@divitamagazine.it)  
.....



NUOVI EROI



**Se vogliamo  
garantirci  
un futuro prospero,  
impariamo a  
relazionarci  
con la complessità  
del nostro mondo**

# Le idee che cambiano il mondo

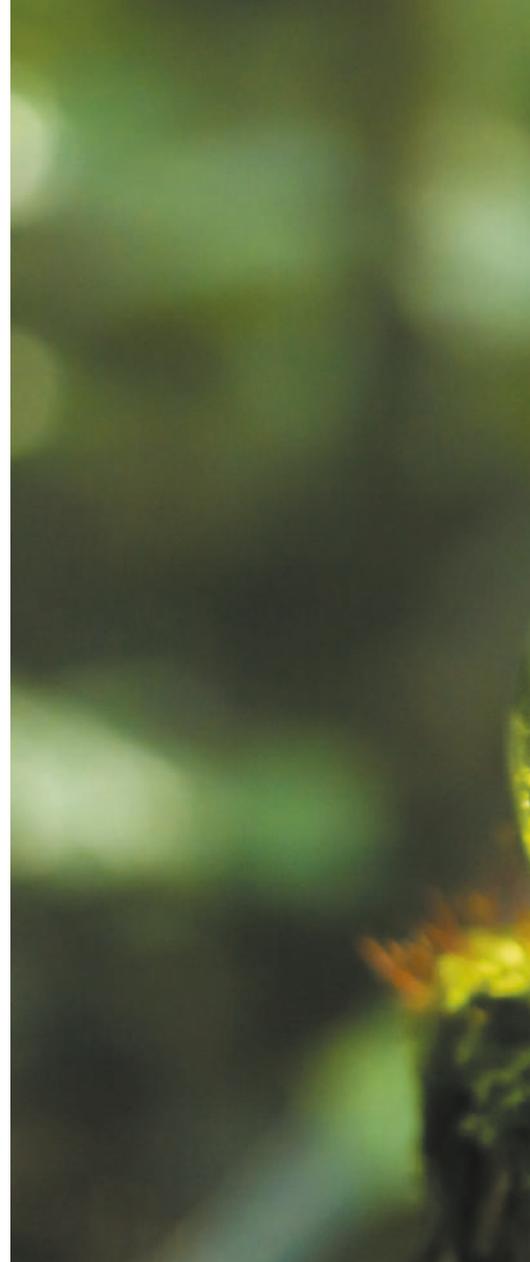
Testi

**Oscar di Montigny**

Manager, divulgatore e fondatore  
del movimento culturale BYE

**S**i può cambiare il mondo con un'idea? Me lo sono chiesto molte volte e ogni volta mi sono risposto di sì: il mondo si cambia con le idee, facendole diventare azioni, incarnandoci in esse. **Sono le idee il vero capitale della società, non il denaro.** Sono le idee che plasmano il mondo e muovono i capitali nel mercato facendo incontrare una domanda e un'offerta. Poi servono: il tempo da dedicare alla realizzazione di quelle idee, le competenze necessarie e, infine, le persone e le tecnologie che abilitano tutto il processo. Solo alla fine serve il capitale. Ma noi tendiamo sempre a fermarci all'apparenza, all'aspetto materiale e grossolano

delle manifestazioni della realtà: quindi ai capitali, alla scarsità o all'abbondanza. E ci dimentichiamo che dietro a una vera idea c'è sempre un proposito. Che dietro a un proposito c'è sempre una volontà. Che dietro a una volontà c'è sempre una visione. Che dietro a una visione c'è sempre un ideale. Che dietro a un ideale c'è sempre un valore. Che dietro a un valore c'è sempre un'aspirazione di quell'uomo che ha intuito e razionalizzato quell'idea. La nostra storia è cadenzata dal susseguirsi di momenti in cui grandi idee intuitive e realizzate da visionari, sono sorte a rischiarare il nostro mondo e momenti in cui esse sono tramontate perché si erano definitivamente evolute in idee ancora più innovative.





Il processo attraverso il quale nella storia si sono affermate le idee veramente grandi e innovative è sempre stato lo stesso. **Tutto parte sempre da un'incontenibile curiosità di un uomo che viene fecondato dal forte desiderio di dare un contributo concreto alla collettività, procurando un beneficio o risolvendo un problema, che lo induce a domandarsi incessantemente "cosa posso fare io?".** Si attiva così in quell'uomo una capacità molto rara: quella di rendersi particolarmente sensibile al fine di intuire quell'idea col proposito di incarnarla rettamente nella propria vita, divenendone anche modello per il resto della collettività. Divenendo quindi un Nuovo Eroe. Alla fine, giunge il tempo della divulgazione dell'idea, sia in prima

persona sia attraverso il coinvolgimento di altri che prima ne restano suggestionati e poi ne sostengono la diffusione.

Si narra che nel 1930, sul finire di una cena che si stava tenendo al Savoy Hotel di Londra in onore di Albert Einstein, lo scrittore George Bernard Shaw ebbe a dire che nella storia sono stati moltissimi gli uomini capaci di creare grandi imperi, ma pochissimi quelli che hanno creato universi senza che le loro mani si macchiassero del sangue dei propri seguaci. *"Andando indietro di 2.500 anni posso contarli sulle dita delle mie mani. Pitagora, Aristotele, Tolomeo, Copernico, Galileo, Keplero, Newton e Einstein, e mi restano due dita. Anche tra questi otto uomini devo*

*fare distinzioni: alcuni di essi furono solo restauratori. Newton creò un universo durato 300 anni. Einstein un universo che suppongo voglia- te non abbia mai fine, ma non so quanto in effetti durerà!"*

Vi ho raccontato questo aneddoto perché il punto di vista lucido e tagliente di una penna ficcante come quella del noto scrittore e commediografo irlandese, ci aiuta a inquadrare con immediata chiarezza la prospettiva della storia dell'Umanità: noi esistiamo solo in **relazione con** oppure in **contrapposizione a**. Cioè l'uomo è andato avanti nel proprio cammino evolutivo rapportandosi con i suoi simili o da una posizione di **contrapposizione** (quella di coloro che hanno realizzato le proprie idee e visioni



con la forza, gli scontri, le guerre) **oppure mettendosi in relazione con il tutto.** Tuttavia sappiamo che se vogliamo garantire un futuro prospero alla nostra specie dobbiamo puntare proprio sulla capacità di relazionarci con la complessità del nostro mondo.

“La scienza ci sta urlando che il nostro attuale modello di crescita è insostenibile. Dobbiamo cambiare le nostre politiche che offrono incentivi per l’uso eccessivo delle risorse. Dobbiamo invece valorizzare il nostro capitale naturale come l’aria, la terra e l’acqua. Il prezzo per chi esaurisce il nostro capitale naturale deve essere adeguatamente contabilizzato.” Questo è stato il messaggio forte e chiaro che Laura Tuck, vicepresidente per lo sviluppo sostenibile della Banca mondiale, ci ha voluto inviare dal World Circular Economy Forum, il forum mondiale sull’economia circolare che quest’anno si è svolto a Helsinki e al quale ho partecipato, per condividere insieme a governi, industrie, imprese e cittadini **l’urgenza di uno sforzo decisivo nel ritenere insostenibile in maniera definitiva il nostro sistema economico.** Tuttavia, a mio parere il modello circolare è una

soluzione di breve periodo che per essere risolutivo deve necessariamente evolvere in un modello di economia sferica che da tempo teorizzo. La circolarità prevede che i processi produttivi prendano in considerazione tutte le fasi di un prodotto: dalla progettazione alla produzione, al consumo, fino alla destinazione a fine vita, e che si sappia cogliere ogni opportunità di limitare l’apporto di materia ed energia in ingresso e di minimizzare scarti e perdite, ponendo attenzione alla realizzazione di nuovo valore sociale e territoriale e alla prevenzione delle cosiddette esternalità ambientali negative che sono, per esempio, l’inquinamento atmosferico o idrico, in quanto comporta un costo sociale, in termini di danno all’ambiente e alle persone, che non viene pagato da chi lo produce. Oppure l’accumulo di rifiuti e di scorie radioattive, che minaccia la salute delle persone. O ancora, gli effetti collaterali dei farmaci, che producono malattie non risarcibili. Dunque, si basa sulle tre azioni di Ridurre, Riutilizzare e Riciclare, obiettivi che per essere raggiunti necessitano di un processo di eco-design che abbia la capacità di progettare un bene o un servizio in modo da garantirne

la maggiore durata possibile, la sua manutenzione e riparazione, l’opportunità di rilavorarlo, ammodernarlo o aggiornarlo, la possibilità di riciclarlo facilmente al termine della sua vita utile. **Se però restiamo in questa dimensione piatta, bidimensionale, continueremo a rimandare il momento del salto di paradigma che l’economia è chiamata a fare cioè quello di produrre non ricchezza, bensì prosperità. Per l’umanità. Per tutti.**

Come possiamo noi, Nuovi Eroi, agire affinché ciò accada lo vedremo nel prossimo numero.

Nel frattempo, *fai della vita un dono e di questo dono qualcosa di significativo per l’insieme.*

👤 Oscar di Montigny

🌐 [www.oscardimontigny.it](http://www.oscardimontigny.it)

✉ [oscar.dimontigny@gmail.com](mailto:oscar.dimontigny@gmail.com)

📍 [bye.beyouressence](http://bye.beyouressence)

#### L’ARTICOLO IN BREVE

*L’evoluzione del mondo passa attraverso le idee, vero capitale della società, e attraverso la loro trasformazione in azioni concrete. Il Nuovo Eroe è quindi chi, grazie a una spiccata sensibilità, è in grado di intuire un’idea, di incarnarla e di divulgarla, divenendo un modello per gli altri. La capacità di relazionarsi con i nostri simili si rivela fondamentale per il futuro della nostra società.*

*In questa visione la stessa economia non potrà più limitarsi a produrre ricchezza, ma dovrà orientarsi alla prosperità per l’umanità intera.*



CIBO DI VITA

---

**La Natura  
ci offre sempre  
e al momento  
opportuno ciò di cui  
abbiamo bisogno**

# Medicine a confronto

*Facciamo un po' di chiarezza*

**K**ivi e agrumi in inverno per rafforzare le difese immunitarie, qualche noce al giorno e riso rosso per ridurre il colesterolo, zenzero per facilitare la digestione, tè verde per rallentare l'invecchiamento cellulare...  
Credi che siano i classici e intramontabili consigli della nonna? No, o meglio non solo.  
Oggi si parla sempre più spesso di **medicina naturale**, o meglio di medicine naturali, che impiegano **a scopo terapeutico sostanze re-**

**peribili in natura** (vegetali in particolare, ma anche minerali e animali), tra cui appunto il cibo.

"Che il cibo sia la tua medicina, che la medicina sia il tuo cibo" è la filosofia che sta alla base di alcune di queste nuove frontiere della medicina.

Il **cibo** non è più visto solo come un mezzo di sostentamento, quanto piuttosto come un **potentissimo mezzo** a nostra disposizione per salvaguardare l'organismo e mantenere uno stato di benessere ottimale.

Medicina e terapia vegetale, nutraceutica, fitofarmaci, integrazione

sono termini comunemente usati, ma troppo spesso in modo inopportuno e con leggerezza, con il rischio che ognuno possa interpretare a proprio modo.

Prima di lasciare la parola, anzi la penna, al Prof. Ivo Bianchi, Medico Chirurgo esperto in Medicina Naturale, Micoterapia e Terapie complementari presso l'Università Guglielmo Marconi di Roma, proviamo a fare un po' di chiarezza su questo mondo articolatissimo e complesso, fatto di tante parole che spesso finiamo per confondere o sovrapporre.

La **MEDICINA NATURALE** tende alla prevenzione dell'insorgenza di diverse patologie o viene affiancata in supporto alle terapie convenzionali.

Quello della medicina naturale è un mondo molto articolato. Ti riportiamo qui a seguire uno schema che può esserti utile per orientarti. La medicina naturale si suddivide infatti come segue:

## **Antica**

Egizia, Greca, Romana.

## **Tradizionale**

Cinese, Ayurvedica, Tibetana, Araba, Coreana, Kambo.

## **Etnica sciamanica**

Indiani d'America, Africana, Siberiana.

## **Moderna**

Nutraceutica, Fitoterapia, Omeopatia, Naturopatia, Omotossicologia, Osteopatia, Riflessologia, Iridologia, Floriterapia, Integratori alimentari.

La **MEDICINA CONVENZIONALE** od **OCCIDENTALE** tende alla risoluzione del problema acuto quando la patologia si è manifestata ed è in corso.

Potresti, infine, aver sentito parlare anche di **MEDICINA INTEGRATA o INTEGRATIVA**. Di cosa si tratta? Di un nuovo approccio medico-scientifico, che riafferma l'importanza del rapporto terapeuta-paziente e considera l'individuo attraverso un approccio olistico (corpo, mente e spirito).

È basata sulle evidenze scientifiche (studi clinici condotti secondo standard internazionali) e fa uso di tutti gli approcci terapeutici appropriati per conseguire una guarigione e una salute ottimali.

# Prevenire con l'alimentazione: grazie natura

Testi

Ivo Bianchi

Medico Chirurgo esperto  
in Medicina Naturale e Micoterapia  
Università G. Marconi (Roma)

**L**a Medicina Naturale, la cui origine viene ricondotta all'antico Egitto e in Grecia, nasce dalla sintesi di esperienze millenarie e fa parte integrante del grande patrimonio della filosofia classica.

La **Natura** non solo ha costituito, nel corso dei millenni, la **prima fonte di principi medicamentosi per l'uomo**, ma ha fornito le **basi per lo sviluppo scientifico della terapia farmacologica moderna**: gran parte dei farmaci oggi utilizzati sono di derivazione vegetale e ogni pianta, utilizzata a tali scopi, rappresenta una vera e propria farmacia complessa.

L'utilizzo scientifico e medicamentoso delle piante viene definito

***fitoterapia***,

una pratica che con l'avvento della chimica e dei primi farmaci di sintesi, è stata accantonata, ma che, negli ultimi decenni è stata riscoperta, come **medicina integrativa da affiancare a quella ufficiale sia nella prevenzione sia nella cura di determinate patologie**.

Secondo il Ministero della Salute "i medicinali fitoterapici sono tutti quei medicinali

il cui principio attivo è una sostanza vegetale. Questi medicinali sono stati ufficialmente approvati dall'Associazione Italiana del Farmaco (AIFA), che ne ha verificato la loro qualità, efficacia e sicurezza, e sono venduti esclusivamente nelle farmacie, alcuni dietro presentazione di ricetta medica e altri come medicinali senza obbligo di prescrizione o medicinali da banco".

Questo chiarisce il fatto che **si tratta a tutti gli effetti di MEDICINA** e che per essere applicata è necessaria una **conoscenza profonda del fitoterapico, del paziente, delle patologie** che si devono trattare, dei dosaggi, delle tempistiche di somministrazione e delle possibili interazioni con altri farmaci.

Quando oggi si pensa a oli essenziali, estratti, tinture madri, aromaterapia, non si parla più di erboristeria ma di

***nutraceutica***,

(neologismo coniato dal dottor De Felice nel 1989 unendo i termini nutrizione e farmaceutica), ossia la scienza che studia gli alimenti che hanno un benefico effetto sulla salute umana. Ogni preparato fitoterapico è oggi validato scientificamente nell'efficacia e dosato esattamente nei suoi principi attivi.



Fitoterapia e nutraceutica possono rappresentare strumenti utili per raggiungere e mantenere uno stato di salute e di benessere solo se **gestite con serietà e professionalità**, ma soprattutto se **supportate da uno stile di vita, non solo alimentare, appropriato**. Attenzione: il fitoterapico o il nutraceutico non possono e non devono rappresentare le scorciatoie o gli alibi per poter comunque condurre una vita sregolata.

Un tempo, soprattutto per quanto riguarda giovanissimi o non più giovani, ci si rassegnava alle malattie tipiche della stagione fredda, dai dolori alla suscettibilità alle malattie da raffreddamento, dalla depressione a varie problematiche cutanee. Da qualche decennio è stato introdotto il tema del **valore della genetica**: alcune persone si ammalerebbero di più in autunno-inverno per ragioni genetico-ereditarie. Per questo tipo di problemi, e non solo, ci viene in soccorso la

### *epigenetica,*

secondo cui ognuno di noi ha una diversa sensibilità ereditaria nei confronti del clima umido e freddo ma **l'esercizio fisico, la riduzione dello stress e soprattutto un'alimentazione adeguata possono far superare anche le tendenze genetiche**.

Anche la tanto controversa

### *omeopatia,*

se **prescritta da professionisti esperti**, può giocare un ruolo importante in queste situazioni. L'omeopatia (da *homòios*, simile, e *pàthos*, malattia) **si propone di curare sintomi o malattie con dosi infinitesimali delle sostanze che in dosi maggiori provocherebbero gli stessi disturbi o malattie nei soggetti sani**. Tali rimedi non eliminano il sintomo, ma stimolano l'individuo a vincere la malattia, rafforzando la costituzione. Le sostanze omeopatiche a scopo terapeutico sono tutte sottoposte

a diluizione e scuotimento, per eliminare le proprietà tossicologiche, esaltandone invece quelle terapeutiche.

Tenendo conto della costituzione psicofisica dell'individuo e del problema specifico che si vuole affrontare, il farmaco omeopatico può trasmettere un mirato stimolo immunitario.

Questa medicina non convenzionale risulta senz'altro valida ma oggi difficilmente praticabile, per la carenza di medici che la conoscono a fondo e per la frettezza dei pazienti che mirano a risultati veloci senza un impegno di osservazione e ricerca personale.

**La soluzione più semplice e alla portata di tutti** per prevenire l'insorgenza di molti disturbi e, in particolare con l'arrivo della stagione fredda, affrontare più forti la stagione perturbata, ci arriva quindi dall'**alimentazione**.

**La Natura, del resto, ci fornisce sempre e al momento opportuno ciò che realmente ci serve.**

Ad esempio, verso la fine di settembre il diminuire della temperatura e le prime piogge creano le condizioni adatte per la comparsa copiosa dei frutti degli alberi sotterranei: i **funghi**.

Queste creature, che non sono parte né del regno vegetale né di quello animale, formano un gruppo a sé.

Essi, oltre a essere una fonte di preziosi minerali e amminoacidi, contengono delle tipologie di zuccheri che non potendo essere digeriti e passare nel sangue come glucosio, si fermano nei tessuti linfatici stimolando intensamente il sistema immunitario.

**Consumare frequentemente una porzione (100-150 grammi) di funghi, quali prataioli e pleorotus, oltre ad apportare preziosi amminoacidi, stimola potentemente le difese immunitarie del periodo invernale.**

Oltre ai funghi, altri vegetali estremamente importanti sono quelli della famiglia

delle **Brassicaceae** (broccoli, cavoli, verze, rapanelli ad esempio). Grazie al buon contenuto di zolfo, sono infatti degli ottimi **depurativi** e **antinfiammatori**, e stimolano la pulizia dell'organismo dopo il possibile sovraccarico di tossine della stagione estiva.

A questi vegetali dovrebbe essere associato un adeguato consumo di **cereali integrali, soprattutto riso**. Questi ultimi sono particolarmente ricchi di lisina, un amminoacido dalle straordinarie **proprietà antivirali** il quale agisce al meglio in presenza di un buon apporto di **vitamina C** che può essere fornita dagli **agrumi**.

Altri ingredienti tipici del periodo autunnale che derivano da piante molto utilizzate in fitoterapia sono: l'**olio extra vergine di oliva** (per molte cultivar, la raccolta delle olive e la loro frangitura avviene in autunno), l'**uva**, le **mandorle**, i **fichi**, la **melagrana**.

Nelle prossime pagine saranno proprio questi ingredienti i protagonisti delle ricette dello chef Stefano Polato.

#### L'ARTICOLO IN BREVE

*Medicina convenzionale e medicina naturale appartengono a un mondo assai complesso e articolato. La prima tende a risolvere un problema, la seconda a prevenirlo. In entrambi i casi sono stati fatti notevoli passi avanti negli ultimi decenni, e in questo la natura ha avuto un ruolo di primo ordine. Dalla fitoterapia alla nutraceutica, passando per l'epigenetica e l'omeopatia, ognuna fornisce un contributo differente per farci mantenere uno stato di salute e benessere ottimali. Eppure, il migliore alleato per salvaguardare il nostro organismo è semplicemente, ancora una volta, una sana e corretta alimentazione.*



# 6 cibi per iniziare a prevenire a tavola

Nelle pagine precedenti abbiamo voluto fare un po' di chiarezza su come il cibo all'interno di uno stile di vita sano possa effettivamente essere di supporto nella **prevenzione** e nel raggiungimento di uno stato di **benessere**.

**Conoscere quanto di straordinario ha la Natura da offrirci in tutti i sensi è solo il primo passo.** Perché tutto questo non resti semplicemente una serie di concetti astratti, è necessario allora passare alla fase 2, quella che avviene **nel supermercato**, quando sei alle prese con la spesa, e ogni giorno **nella tua cucina**, quando ti appresti a preparare i tuoi pasti.

Anche oggi ci facciamo guidare da un esperto, il nostro chef Stefano Polato. In questa e nella prossima pagina scopriamo assieme quanto e perché alcuni alimenti siano alleati della nostra salute, subito dopo (da pag. 16 a pag. 21) invece passiamo all'azione con alcune **ricette semplici ma potentissime**.

Fonte dei contenuti: "Medicina Naturale. Manuale di Terapia Vegetale. L'uso scientifico ed efficace delle Piante in ogni loro forma, dal cibo al fitofarmaco" di Ivo e Valentina Bianchi - Mos Maiorum Edizioni



## *Crostatine salate con caprino e uva rossa (pag. 16)*

La vite e l'uva rappresentano due elementi importantissimi non solo per l'economia del nostro paese, ma anche per la medicina naturale. La vite sintetizza in modo naturale il **resveratrolo**, una sostanza utile alla pianta stessa per difendersi dall'attacco dei parassiti, microbi e funghi. Il resveratrolo, che poi ritroviamo nell'uva e in particolare nella buccia degli acini, è un **potente antiossidante** che agisce in modo particolare sull'**iperglicemia**.



## *Focaccia integrale con fichi freschi e noci (pag. 17)*

Il fico è un frutto magnifico, anche se recentemente poco utilizzato e sottovalutato. Per natura la pianta del fico sa difendersi autonomamente dai parassiti e per questo viene trattata molto raramente con prodotti chimici. Forse non tutti sanno che il fico è ricco di **proteine**, di **grassi vegetali benefici** e di **carboidrati energizzanti**, ovviamente, non raffinati. Contiene anche buone quantità di calcio, fosforo e ferro.



### *Funghi ripieni di ricotta alla paprica (pag. 18)*

Apprezzatissimi per il loro gusto e profumo, i funghi spesso non si considerano quanto meriterebbero le loro proprietà nutritive e benefiche. In medicina naturale vengono molto utilizzati i cosiddetti funghi medicinali, ossia determinate varietà con specifiche **proprietà terapeutiche**. Oltre a questi vi sono ovviamente i classici funghi edibili che si trovano in commercio a uso alimentare (i quali devono sempre essere certificati e consumati in sicurezza previo controllo), che possiedono una buona dose di proteine, fibre, vitamine e minerali, e in particolare contengono **beta-glucani**, polisaccaridi dall'**azione immunostimolante** che contribuiscono all'attivazione del sistema immunitario.



### *Vinaigrette e citronette (pag. 19)*

L'olivo è da sempre considerato una pianta di fondamentale importanza per i popoli del bacino del Mediterraneo, dal momento che i suoi frutti e l'olio sono una delle basi della dieta mediterranea. Per secoli, l'uomo ha utilizzato l'olio di oliva **sia per via interna che per via esterna** nella cura di diverse malattie. L'olio d'oliva intepidito applicato sulla cute, ad esempio, aiuta a espellere le tossine liposolubili. La sua assunzione quotidiana e regolare attraverso la dieta **stimola la funzione delle colicisti e previene la formazione di calcoli**.

### *Bevanda di mandorle alla cannella (pag. 20)*

Esistono testimonianze sulla coltivazione del mandorlo che risalgono a 4000-3000 anni a.C.

La mandorla ha straordinarie proprietà nutritive, è ricca di **grassi polinsaturi**, presenta un elevato quantitativo di **fosforo** ed è un nutriente **importantissimo per il sistema nervoso**, nonché **protettivo per il fegato**. Oltre a questo, apporta buone quantità di magnesio, vitamina E, calcio e aminoacidi, tra cui l'**arginina**, utilissima per la buona **salute dell'apparato cardiocircolatorio**.



### *Pan di Spagna al cacao con crema di yogurt greco e succo di melagrana (pag. 21)*

Oramai sono numerosi gli studi scientifici che indicano il succo di melagrana come un potente anti-aging naturale. Già 4.000 anni fa in Egitto si conoscevano le sue proprietà benefiche tra cui il suo prezioso contenuto di **vitamina A e B**, di **flavonoidi**, potenti antiossidanti utili a proteggere le arterie e ad arginare il rischio di ipercolesterolemia, arteriosclerosi e altre patologie cardiovascolari come ictus o infarto.





## Crostatine salate con caprino e uva rossa

**Difficoltà** media

**Costo** basso

**Tempo di preparazione** 20 min.

**Tempo di cottura** 25 min.

### INGREDIENTI PER 6/8 CROSTATINE

#### Per la pasta brisée all'olio:

- 200 g di farina semintegrale di grano tenero (tipo 2)
- 50 g di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- 80/90 g di acqua naturale
- 1 cucchiaino di rosmarino tritato
- Un pizzico di sale fino

#### Per il ripieno:

- 240 g di caprino fresco Despar
- La scorza grattugiata di un limone
- Olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar q.b.
- 10 acini di uva rossa

- Stampini da crostatina monoporzione

### PROCEDIMENTO

**1.** Prepara la pasta brisée all'olio versando la farina in un'ampia ciotola. Unisci sale e rosmarino, quindi mescola. Aggiungi l'olio e l'acqua, poca per volta (ricorda che ogni farina assorbe i liquidi in maniera diversa in anche in funzione del grado di raffinazione, ossia, in base alla fibra presente). Mescola tutti gli ingredienti e forma un panetto morbido. Lascia riposare avvolto da pellicola da cucina in frigorifero per almeno 30 minuti.

**2.** Lavora il caprino in un'altra ciotola con la scorza di limone. Aggiungi un filo d'olio per ammorbidire il composto e amalgama bene.

**3.** Infarina un piano di lavoro e stendi la brisée con il matterello sino a ottenere una sfoglia di circa mezzo centimetro di spessore. Ricava i dischi e foderà ogni stampino, praticando dei fori sul fondo con una forchetta. Cuoci le basi ottenute in forno preriscaldato a 170 °C per 10 minuti.

**4.** Una volta cotte, riempi con il composto al caprino livellandolo.

**5.** Ripassa le crostatine in forno caldo a 170 °C per altri 15 minuti.

**6.** Una volta cotte, lascia raffreddare e appoggia sopra gli acini d'uva lavati e tagliati a metà.

## Focaccia integrale con fichi freschi e noci

**Difficoltà** media

**Costo** basso

**Tempo di preparazione** 15 min.

+ il tempo di riposo dell'impasto

**Tempo di cottura** 60 min.

### INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 350 g di farina integrale Bio, Logico Despar
- 150 g di farina tipo 1
- 100 g di gherigli di noci Bio, Logico Despar
- 10 fichi freschi
- 350 ml di acqua naturale
- 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar
- 3 g di lievito di birra fresco
- 8 g di sale marino integrale
- Farina di semola integrale q.b.

### PROCEDIMENTO

1. Mescola bene in una ciotola il lievito con 100 ml di acqua (prelevati dal totale). Amalgama bene i due tipi di farine, aggiungi il lievito sciolto in acqua, impasta per circa 5 minuti. Aggiungi quindi l'acqua rimanente, il sale e l'olio a filo, impasta ancora per qualche minuto.

2. Nel frattempo trita le noci e aggiungile all'impasto un po' alla volta.

3. Trasferisci l'impasto in una ciotola leggermente unta d'olio, copri il recipiente con pellicola alimentare, metti a riposare per circa 6 ore in ambiente non troppo caldo e al riparo da luce diretta e correnti d'aria.

4. Trascorso il tempo, riprendi l'impasto, lavoralo nuovamente per qualche minuto, conferisci la forma tipica della focaccia e trasferiscilo su di una leccarda ricoperta di carta da forno. Taglia in quarti i fichi e disponili ordinatamente sulla superficie della focaccia premendo in modo da affossarli leggermente nell'impasto. Se lo gradisci, effettua la stessa operazione con alcuni gherigli di noce.

5. Spolvera con farina di semola integrale la superficie della focaccia. Copri con uno straccio in cotone e fai lievitare per un'ora.

6. Preriscalda il forno a 170 °C e inforna per circa 40 minuti, poi abbassa ancora la temperatura a 150 °C e prosegui la cottura per altri 15-20 minuti.



## Funghi ripieni di ricotta alla paprica

**Difficoltà** bassa

**Costo** basso

**Tempo di preparazione** 20 min.

**Tempo di cottura** 25 min.

### INGREDIENTI PER 8 FUNGHI MEDIO/GRANDI

- 8 funghi champignon medio/grandi
- 3 cucchiari di ricotta Bio, Logico Despar
- 4 cucchiari di Parmigiano Reggiano Despar Premium grattugiato
- 1 cucchiario di pangrattato integrale
- 1 spicchio di aglio
- 1 cucchiario di prezzemolo tritato
- 1 cucchiaino di paprica dolce Despar
- 2 cucchiari di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar
- Pepe nero Despar q.b.

### PROCEDIMENTO

1. Stacca la cappella dei funghi dai gambi. Metti da parte la cappella e pulisci i gambi eliminando la parte terrosa. Pelali in superficie e tagliali in pezzi piccoli.
2. Prendi una padella, aggiungi un filo d'olio e, uno spicchio d'aglio e il trito di funghi e prezzemolo. Lascia cuocere a fuoco moderato per qualche minuto aggiungendo un paio di cucchiari d'acqua solo se necessario. Al termine, togli dal fuoco e lascia intiepidire.
3. Aggiungi al trito di funghi cotti la ricotta, il Parmigiano, una macinata di pepe nero e il cucchiaino di paprica dolce. Amalgama bene tutto.
4. Spella con le mani le cappelle dei funghi, riempi con la farcia e mettile su una teglia ricoperta con carta da forno naturale. Spolvera con il pangrattato integrale.
5. Inforna a 165 °C per 30 minuti circa. Lascia intiepidire prima di servire.



## 1. Vinaigrette all'arancia

**Difficoltà** bassa

**Costo** basso

**Tempo di preparazione** 5 min.

**Tempo di cottura** /

### INGREDIENTI PER CIRCA 100 ML

- 4 cucchiai di succo di arancia
- 4 cucchiai di olio extra vergine di oliva 100% Italiano Despar Premium
- 1 cucchiaino di vino bianco secco
- Mezzo cucchiaino di miele Bio, Logico Despar
- Mezzo cucchiaino di senape Despar
- Un pizzico di gomasio alle erbe
- Una spolverata di pepe bianco

### PROCEDIMENTO

Versa tutti gli ingredienti nel bicchiere del frullatore e frulla a velocità moderata fino a ottenere una salsa omogenea.



## 2. Citronette ai semi di papavero

**Difficoltà** bassa

**Costo** basso

**Tempo di preparazione** 5 min.

**Tempo di cottura** /

### INGREDIENTI PER CIRCA 100 ML

- 5 cucchiai di succo di limone Passo dopo Passo Despar
- 5 cucchiai di olio extra vergine di oliva 100% Italiano Despar Premium
- Una manciata di semi di papavero Despar Vital
- Un pizzico di gomasio
- Una spolverata di pepe nero Despar

### PROCEDIMENTO

Versa tutti gli ingredienti nel bicchiere del frullatore e frulla a velocità moderata fino a ottenere una salsa omogenea.

## 3. Citronette al pompelmo e prezzemolo

**Difficoltà** bassa

**Costo** basso

**Tempo di preparazione** 5 min.

**Tempo di cottura** /

### INGREDIENTI PER CIRCA 100 ML

- 5 cucchiai di succo di pompelmo
- 5 cucchiai di olio extra vergine di oliva 100% Italiano Despar Premium
- Un cucchiaino di foglie di prezzemolo tritate
- 1 filetto di alice sott'olio
- Un pizzico di gomasio
- Una spolverata di pepe nero Despar

### PROCEDIMENTO

Versa tutti gli ingredienti nel bicchiere del frullatore e frulla a velocità moderata fino a ottenere una salsa omogenea.



## Bevanda di mandorle alla cannella

**Difficoltà** bassa

**Costo** basso

**Tempo di preparazione** 5 min.

+ 4 ore di ammollo delle mandorle

**Tempo di cottura** /

### INGREDIENTI PER 1 L DI BEVANDA

- 150 g di mandorle pelate  
Bio, Logico Despar  
(se utilizzi l'estrattore le mandorle possono essere anche non pelate)
- 1 cucchiaino di cannella in polvere Despar
- 1,2 l di acqua naturale

### PROCEDIMENTO

#### *Se usi il frullatore*

1. Versa le mandorle in una ciotola, ricopri con acqua a temperatura ambiente e lascia riposare per 4/6 ore, perché si ammorbidiscano e si idratino.
2. Trascorso il tempo, scola e tieni da parte l'acqua dell'ammollo. A questa aggiungi l'acqua necessaria per raggiungere la quantità di 1,2 litri.
3. Metti le mandorle sul fondo del bicchiere di un frullatore e azionalo versando l'acqua necessaria a poco a poco. Continua a frullare per alcuni minuti così da tritare le mandorle il più finemente possibile.
4. Filtra la bevanda di mandorle con un colino a maglie strette e trasferiscila nella bottiglia di vetro con l'aiuto di un imbuto, strizzando bene la polpa di mandorle.
5. Aromatizza la bevanda con un cucchiaino di cannella in polvere.

#### *Se usi l'estrattore*

1. Lascia in ammollo per una notte in acqua le mandorle.
2. Inserisci le mandorle nell'estrattore.
3. Aggiungi pian piano l'acqua in cui hanno riposato.



## Pan di Spagna al cacao con crema di yogurt greco e succo di melagrana

**Difficoltà** media

**Costo** basso

**Tempo di preparazione** 20 min.

**Tempo di cottura** 25 min.

### INGREDIENTI PER UNA TORTIERA DA 24 CM

- 4 uova Bio, Logico Despar
- 150 g di farina di farro preferibilmente integrale
- 5 cucchiaini di miele di acacia Bio, Logico Despar
- 15 g di cacao in polvere senza zucchero Despar
- La buccia grattugiata di 1 limone Bio, Logico Despar
- Un pizzico di sale marino integrale

### Per la farcitura:

- 200 g di yogurt greco bianco Despar
- 1 melagrana
- 1 cucchiaino di miele di acacia Bio, Logico Despar
- 4 coppapasta tondi

### PROCEDIMENTO

1. In una ciotola monta le uova con il miele, il pizzico di sale e la buccia del limone.
2. Aggiungi poco alla volta la farina e il cacao in polvere, mescolando dal basso verso l'alto, facendo attenzione a non smontare l'impasto.
3. Versa l'impasto in una teglia rivestita con carta da forno. Cuoci in forno preriscaldato a 170 °C per circa 25 minuti.
4. Ricava il succo dalla melagrana (con uno spremiagrumi o schiacciando i chicchi con uno schiacciapate) e aggiungi circa mezzo bicchiere allo yogurt assieme al miele. Mescola bene.
5. Una volta raffreddato, ricava dal pan di Spagna dei dischi e alternali alla crema di yogurt, creando delle torrette con l'aiuto di un coppapasta. Riponi in frigo per circa mezz'ora. Decora con qualche chicco di melagrana e servi, dopo aver tolto il coppapasta.

# SE LA DIGESTIONE DIVENTA UN PROBLEMA, DONAT Mg È LA RISPOSTA DELLA NATURA.

Ogni goccia dell'acqua minerale naturale Donat Mg che nasce nel centro termale di **Rogaška Slatina** è frutto di un processo iniziato **7300 anni fa**. Solo così vi può offrire un'acqua ricca di **magnesio** e altri sali minerali che vi aiuterà a fronteggiare le sfide di tutti i giorni. Le sorgenti curative di Rogaška Slatina vantano una tradizione terapeutica di oltre **400 anni**. L'acqua minerale naturale Donat Mg viene imbottigliata dal **1908**. Acqua minerale naturale rinforzata col gas della sorgente.

## ALTA MINERALIZZAZIONE

MAGNESIO

**Mg<sup>2+</sup>**

1000 mg/l

CALCIO

**Ca<sup>2+</sup>**

360 mg/l

IDROGENO-CARBONATO

**HCO<sub>3</sub><sup>-</sup>**

7700 mg/l

SOLFATO

**SO<sub>4</sub><sup>2-</sup>**

2100 mg/l



100% naturale



Allevia i disturbi legati alla gravidanza



Contro la stitichezza



Contribuisce alla normale funzione muscolare



L'acqua minerale naturale con il più alto contenuto di magnesio (1.000 mg/L) \*\*



Al mattino - a digiuno  
0,2 - 0,3 L  
Da bere velocemente a temperatura ambiente



La sera - prima di cena  
0,2 L  
Da bere velocemente a temperatura ambiente

Distributore per l'Italia: **VELOX SRL**

☎ 040-225152 ✉ info@veloxsrl.it www.veloxsrl.it

**donat.mg**



Clinicamente provato  
**stimola la digestione**



BENVENUTO AUTUNNO

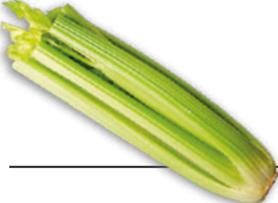


**In tavola  
un tripudio  
di colori e sapore:  
è autunno**

# VERDURA E FRUTTA D'AUTUNNO

I colori e i sapori che l'autunno sa offrire non possono essere descritti: vanno tutti assaporati! E allora **fatti guidare da questa pratica tabella quando fai la spesa**: stacca le pagine centrali, conservale e ricorda che i prodotti di stagione sono **la scelta migliore** per tanti motivi: dal gusto alla ricchezza di nutrienti fino al rispetto della biodiversità.

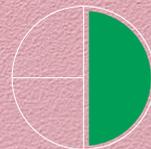
	PROPRIETÀ BENEFICHE	CONSIGLI IN CUCINA	MODALITÀ DI CONSERVAZIONE
<b>BIETA</b> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ha un ricco contenuto di <b>folati</b>, indispensabili per la sintesi di DNA, ed è utile in gravidanza per la prevenzione della schiena bifida nel neonato.</li> <li>2. Il buon contenuto di <b>fibre</b> aiuta la salute del nostro intestino e nutre positivamente il microbiota.</li> </ol>	<p>Lavala bene e tagliala finemente, cuocila rapidamente <b>in padella</b> con olio, pepe, uno spicchio d'aglio e un po' d'acqua. Adagiala su del pane tostato con un filetto di alice sott'olio.</p>	<p>Conservalo in frigo nel cassetto della verdura e in un sacchetto di carta che aiuti ad assorbire l'umidità in eccesso. Attenzione agli sbalzi di temperatura che potrebbero farla appassire.</p>
<b>INDIVIA</b> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Una porzione da 100 g aiuta a soddisfare un terzo del fabbisogno giornaliero di <b>vitamina C</b>.</li> <li>2. Contiene una buona quantità di <b>vitamina K</b> che riveste un'importante azione regolatrice della coagulazione del sangue.</li> </ol>	<p>Ottima sia <b>cotta che cruda</b>, prova in insalata con spicchi di arancia, olive nere e gomasio alle erbe, o per un aperitivo con del patè d'olive.</p>	<p>Riposta in frigorifero si mantiene anche per una settimana all'interno di un sacchetto chiuso. Mantienila al riparo dalla luce per evitare che diventi verde.</p>
 <b>ZUCCA</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. È un'ottima fonte di <b>carotenoidi</b> e <b>vitamina C</b>, utili a mantenere in salute il sistema immunitario e a proteggere le cellule dai danni ossidativi.</li> <li>2. Contengono una buona quantità di <b>antiossidanti</b> che svolgono una funzione di protezione della retina.</li> </ol>	<p>Magnifica base per <b>vellutate</b> o <b>zuppe</b>. Taglia la polpa a dadini e cuocila con brodo vegetale. Una volta ammorbidita frullala e aggiungi del succo di arancia e dei semi oleaginosi.</p>	<p>È uno di quei vegetali che si conserva addirittura per mesi. Importante condizione affinché si mantengano così a lungo è posizionarle in un luogo non troppo umido e fresco.</p>
 <b>SEDANO RAPA</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Una porzione da 200 g soddisfa circa la metà della quota giornaliera di <b>fibra</b> raccomandata.</li> <li>2. Ricchissimo di <b>potassio</b>, è importante per la modulazione della pressione arteriosa e il funzionamento del sistema nervoso.</li> </ol>	<p>Sbuccialo, taglialo a cubotti e cuocilo <b>a vapore</b>. Poi condisci con olio, rosmarino, pepe e un pizzico di sale o gomasio. Sfizioso anche come base di un purè con patate e topinambur.</p>	<p>Può essere conservato fino ad una ventina di giorni in frigorifero all'interno di un sacchetto di carta, da sostituire se dovesse risultare troppo umido dopo qualche giorno.</p>
 <b>RADICCHIO</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. È ricco di <b>antocianine</b>, che gli conferiscono il caratteristico colore violaceo e che aiutano a contrastare i radicali liberi e l'invecchiamento cellulare.</li> <li>2. Ha un buon contenuto di <b>calcio</b> e <b>potassio</b> utili per la <b>salute delle ossa</b>.</li> </ol>	<p>Ottimo ingrediente da utilizzare per comporre dei <b>condimenti</b> per paste o risotti. Sfizioso anche accompagnato con frutta secca in granella come nocciole o noci.</p>	<p>Conservalo in frigorifero. L'ideale è mantenere umida la parte che in origine era vicina alle radici, se possibile in un contenitore con poca acqua sul fondo come si fa con i fiori.</p>
<b>RAPA</b> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ha ottime <b>proprietà benefiche</b> per sistema nervoso, funzionalità muscolare e pressione sanguigna.</li> <li>2. Una porzione contribuisce a far raggiungere il 40% dell'assunzione raccomandata di <b>potassio</b> e il 25% di <b>vitamina C</b>.</li> </ol>	<p>Provala tagliata a fettine sottilissime e <b>marinata</b> con succo di limone, olio, pepe ed erba cipollina tritata. Gustosa anche nei piatti cotti a <b>fuoco lento</b> come lo stufato di verdure.</p>	<p>Può essere conservata fresca in frigo anche per settimane, ad eccezione delle cime che sono più delicate. Si può anche congelare, dopo averla fatta bollire per qualche minuto.</p>

	PROPRIETÀ BENEFICHE	CONSIGLI IN CUCINA	MODALITÀ DI CONSERVAZIONE
<b>SEDANO</b> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ricco di <b>potassio</b>, utile alla regolazione della pressione sanguigna e prezioso alleato del cuore.</li> <li>2. Una porzione di 100 g fornisce circa il 30% del nostro fabbisogno di <b>vitamina A e C</b>, utili alla salute di occhi, ossa e sistema immunitario.</li> </ol>	<p>È una delle basi della cucina mediterranea. Ottimo <b>crudo</b>, utilizzato come appoggio per un finger food con caprino e frutta secca, o all'interno del gazpacho con pomodori e cetrioli.</p>	<p>Va mantenuto sempre abbastanza umido. Conservarlo in frigo avvolto da carta assorbente leggermente bagnata. Dopo averlo lessato, può essere conservato anche in congelatore.</p>
<b>MELAGRANA</b> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Buona fonte di <b>polifenoli</b>, benefici per l'organismo grazie alla sua azione antiossidante e antinfiammatoria.</li> <li>2. Una quantità di 100 g soddisfa il 10% del fabbisogno di <b>vitamina C</b>, utilissima per il buon funzionamento del sistema immunitario.</li> </ol>	<p>I semi si prestano bene con <b>piatti a base di carne</b>, sia rossa che bianca. Provali con il pollo e aggiungili direttamente in cottura quando cuoci delle fettine di pollo in padella.</p>	<p>Conservabile per diverse settimane anche fuori frigo purché in ambiente asciutto e fresco. Per prolungarne la conservazione si possono sgranare i chicchi e congelarli in sacchetti.</p>
<b>FICO</b>  Stagionalità: da fine agosto a fine settembre	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Il colore rosso-violaceo del frutto maturo è dovuto alle antocianine, molecole utili al <b>benessere del nostro cuore</b>.</li> <li>2. Il buon contenuto di <b>potassio e calcio</b> è utile per regolare la pressione arteriosa e mantenere la funzionalità muscolare.</li> </ol>	<p>Magnifici come accompagnamento a <b>salumi</b>, come il prosciutto crudo, o con <b>formaggi stagionati</b>, grazie al contrasto con la loro forte sapidità.</p>	<p>Sono molto delicati e tendono a deteriorarsi rapidamente. Conservarli in frigorifero in un contenitore con della carta assorbente, cambiandola possibilmente ogni due giorni.</p>
<b>UVA</b> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. È ricca di <b>resveratrolo</b>, una molecola vegetale amica di cuore e cellule per le proprietà antiossidanti e antinfiammatorie.</li> <li>2. Aiuta a tenere controllata la pressione arteriosa grazie al buon apporto di potassio e al <b>ridotto contenuto di sodio</b>.</li> </ol>	<p>Oltre a essere gustata a fine pasto, si presta bene per innumerevoli <b>ricette salate</b>, soprattutto con carne di maiale. Prova ad aggiungerla durante la cottura a delle fettine di lonza.</p>	<p>Riposta in frigorifero all'interno di un sacchetto di carta si conserva per circa una settimana. Non lasciarla fuori dal frigorifero per lunghi periodi, in quanto marcisce molto in fretta.</p>
<b>CACO</b> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. È ricco di carotenoidi, validi alleati degli occhi. <b>Consigliato a bambini e sportivi</b> per il buon contenuto energetico.</li> <li>2. Contiene <b>polifenoli</b>, importanti antiossidanti che combattono i radicali liberi responsabili dell'invecchiamento cellulare.</li> </ol>	<p>Semplice ma di grande effetto: privalo della buccia, ricava la polpa e <b>frullala</b>, aggiungi della cannella in polvere e versa in un bicchiere aggiungendo della granella di mandorle.</p>	<p>Mantienili in un contenitore che permetta il passaggio di aria, idealmente in un cesto di vimini, in un luogo fresco non eccessivamente umido, evitando la luce diretta del sole.</p>
<b>MELA</b> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Contiene dei composti come la <b>quercitina</b> e le <b>antocianine</b>, che hanno attività antiossidante e antinfiammatoria.</li> <li>2. L'alto contenuto di <b>pectina</b> (soprattutto nella buccia), è utile per la salute dell'intestino e il controllo dei livelli di colesterolo nel sangue.</li> </ol>	<p>Base perfetta per <b>estratti o centrifugati</b> di verdura e frutta. Il suo sapore dolce tende a mediare anche la presenza di verdura dal gusto più amarognolo come il radicchio o l'indivia.</p>	<p>Conservabile sia in frigorifero che a temperatura ambiente. L'unica accortezza è tenerla separata da altri frutti o verdura in quanto fa maturare più velocemente gli altri vegetali.</p>
<b>CASTAGNA</b> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Contiene molte <b>fibre</b> utili per la salute dell'intestino, e <b>folati</b>, raccomandati soprattutto per le donne in gravidanza.</li> <li>2. L'80% del suo valore nutrizionale è costituito dai carboidrati, caratteristica che la rende un frutto ad <b>alto valore energetico</b>.</li> </ol>	<p>Prova ad aggiungere alcune castagne precedentemente cotte e sbucciate in una <b>zuppa di verdura</b> o falle rosolare con dello scalogno in accompagnamento a un filetto di maiale.</p>	<p>Una volta acquistate, si conservano per lunghi periodi in ambiente asciutto e fresco in un contenitore che permetta il passaggio di aria (sacco o rete).</p>

# PESCI D'AUTUNNO

	CARATTERISTICHE	CONSIGLI IN CUCINA
<b>ALALUNGA</b> 	<p>È un parente prossimo del tonno, di dimensioni molto inferiori. L'alalunga ha una particolare carne bianco-rosata, colore che ne conferma la freschezza. È <b>molto pregiata</b> e genera pochissimo scarto; è <b>povera di grassi e ricca di omega-3</b>.</p>	<p>Si presta a una <b>svariata serie di ricette</b>. Provalo tagliato a fette spesse due centimetri e <b>cotto a fuoco bassissimo in padella</b> per pochi minuti con cipolla rossa di Tropea, passata di pomodoro e capperi.</p>
<b>TRIGLIA</b> 	<p>La triglia è un pesce di mare molto diffuso. Ha una <b>carne magra</b>, ben <b>digeribile e ricca di nutrienti</b>. Questo pesce apporta una buona quantità di <b>proteine e acidi grassi essenziali</b>, soprattutto <b>omega-3</b>, e sali minerali come <b>ferro, fosforo, zinco e selenio</b>.</p>	<p>I suoi filetti sono ottimi cotti <b>al vapore o al cartoccio</b> con un <b>trito di erbe aromatiche e succo di arancia</b>. Togli le squame prima di cuocerle, per mangiare anche la pelle, e usa la lisca per fare un fumetto di pesce.</p>
<b>ROMBO CHIODATO</b> 	<p>È un pesce dalla caratteristica <b>forma schiacciata e romboidale</b>, da cui deriva il nome. Le carni del rombo chiodato sono molto pregiate: povere di grassi e ricche di <b>sali minerali e proteine</b>. Il rombo chiodato è molto digeribile e adatto a diversi regimi alimentari.</p>	<p>Si presta a <b>molte preparazioni</b>: zuppa, risotto, pasta al vapore o al forno. Fallo sfilettare dal pescivendolo: potrai cuocerlo a bassa temperatura (160 °C) in meno tempo. Usa testa e lisca per fare una zuppa di pesce.</p>
<b>NASELLO</b> 	<p>Il nasello è molto simile al merluzzo, sia per aspetto che per caratteristiche nutrizionali. Le sue <b>carni pregiate</b> sono bianche, magre e delicate. È considerato particolarmente <b>digeribile e nutriente</b>, tanto che è adatto anche all'alimentazione dei <b>bambini</b>.</p>	<p>Il nasello ha una carne delicata ottima se <b>cotta in umido</b> con passata di pomodoro, origano e olive nere. Oppure provalo per comporre delle <b>polpette</b> abbinato a pangrattato, uova e verdure a dadini.</p>
<b>CEFALO</b> 	<p>Il nome cefalo si usa per indicare una serie di specie di pesce che solitamente vivono in mare, in acque poco profonde. La carne è semigrassa, ricca di proteine ad alto valore biologico. Contiene una buona quantità di <b>ferro</b> ed è un <b>pesce molto nutriente</b>.</p>	<p>Pesce dal sapore deciso e incisivo <b>ottimo con gli agrumi</b>. Provalo al <b>cartoccio</b> con fette di limone, olio, aglio e prezzemolo: perfetto per ottenere un ottimo risultato <b>senza perdere gusto e nutrienti</b>.</p>
<b>PAGELLO</b> 	<p>Nonostante le caratteristiche nutrizionali simili, il pagello non è considerato un pesce azzurro. Le sue carni sono, comunque, ricche di <b>proteine, vitamine e omega-3</b>. Contiene anche una buona quantità di <b>minerali</b>: potassio, ferro e zinco.</p>	<p>Squamalo, sfilettalo e taglia i filetti a <b>tranci</b>. Marina per 30 min. con buccia di limone, erbe aromatiche fresche, un filo di olio extra vergine di oliva e del succo di limone. Poi cuoci in padella con un filo di acqua.</p>
<b>OCCHIATA</b> 	<p>L'occhiata è un pesce povero nella categoria del <b>pesce bianco</b>, come l'orata o il pagello. Le sue caratteristiche nutrizionali sono molto buone: è ricca di <b>proteine, minerali e vitamine</b>; caratteristiche che la rendono un pesce adatto a tutti i regimi alimentari.</p>	<p>Ottima per le <b>grigliate</b>: privala delle interiora e lavalala per bene; farciscila con prezzemolo, aglio e qualche fetta di limone. Infine, cuoci sulla griglia o sulla piastra girandola spesso.</p>
<b>SANPIETRO</b> 	<p>Il pesce San Pietro, o sampietro, è considerato <b>molto pregiato</b>. Le sue carni sono molto saporite, tenere e facili da pulire. Il San Pietro è ricco di <b>omega-3</b>, ottimi per il benessere del cuore e presenta <b>carni molto magre</b>, ideali per tutti i regimi alimentari.</p>	<p>Sfiletta il San Pietro e disponi i filetti su una leccarda; ricoprili con patate tagliate sottili; insaporisci con timo, pepe bianco e del succo di arancia. <b>Cuoci in forno</b> a 160°C fino a doratura delle patate.</p>
<b>RANA PESCATRICE</b> 	<p>Anche detta coda di rospo, la rana pescatrice è un pesce molto pregiato. Contiene <b>pochissime calorie</b> e presenta una <b>carne bianca e delicata</b>, ottima anche per i più piccoli. È un pesce ricco di proteine, vitamine del gruppo B, fosforo, iodio e acidi grassi omega-3.</p>	<p>Ottima per un <b>sugo delizioso</b>: taglia la polpa a dadini e cuocila con olio extra vergine di oliva, vino bianco, zafferano, pepe e una foglia di alloro. Provalo con la pasta o in accompagnamento a dei cereali in chicco.</p>

# Ricette d'autunno



## Bietole all'agro con nocciole

Difficoltà bassa

Costo basso

Tempo di preparazione 5 min.

Tempo di cottura 10 min.

### INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 250 g di bietole
- 2 cucchiai di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar
- Una manciata di nocciole Bio, Logico Despar
- 2 cucchiai di succo di limone Passo dopo Passo Despar
- Foglie di dragoncello q.b.
- Una macinata di pepe nero Despar
- Un pizzico di sale marino integrale

### PROCEDIMENTO

1. Pulisci e lava la bieta sotto l'acqua corrente, elimina la parte finale del gambo. Tagliala a pezzetti e cuocila a vapore per circa 10 minuti aromatizzandola con qualche fogliolina di dragoncello.
2. Una volta cotta, condisci con un filo d'olio, un pizzico di sale, una macinata di pepe e il succo di limone.
3. Decora con le nocciole tritate al coltello.

## Porro in crema con alici e burro da centrifuga

Difficoltà bassa

Costo basso

Tempo di preparazione 5 min.

Tempo di cottura 20 min.

### INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 250 g di porro
- Una noce di burro da centrifuga Despar Premium
- 2 filetti di alici sott'olio Despar Premium
- 1 cucchiaino di gomasio alle erbe
- Un pizzico di sale marino integrale

### PROCEDIMENTO

1. Lava e monda il porro, quindi taglialo a rondelle.
2. Mettilo a cuocere a vapore per 20 minuti.
3. Prelevalo e frullalo con un frullatore a immersione assieme a una noce di burro e ai filetti di alici sott'olio.
4. Aggiusta di sapore con del gomasio.



#### 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



## Radicchio precoce in saòr

**Difficoltà** bassa

**Costo** basso

**Tempo di preparazione** 10 min.

**Tempo di cottura** 15 min.

### INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 250 g di radicchio precoce
- Mezza cipolla
- Mezzo cucchiaino di uva sultanina Bio, Logico Despar
- 1 manciata di pinoli Bio, Logico Despar
- 1 cucchiaino di aceto di vino rosso Despar
- 1 filo di miele Despar Premium
- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar
- Una macinata di pepe nero Despar
- Un pizzico di sale marino integrale

### PROCEDIMENTO

1. Lava e lascia l'uvetta in ammollo in acqua fredda per un'ora.
2. Sbuccia e affetta sottilmente le cipolle, mettile in una padella, aggiungi l'olio e 1 cucchiaino di acqua. Falle appassire per alcuni minuti a fiamma moderata.
3. Aggiungi l'aceto e il miele, l'uvetta scolata e ben strizzata, e i pinoli, lascia evaporare i liquidi e, dopo aver mescolato, togli dal fuoco.
4. Lava il radicchio, privalo delle foglie rovinate, asciugalo e taglia ogni cespo in quarti nel senso della lunghezza.
5. Aggiungi il radicchio alle cipolle appassite e lascialo stufare a fuoco moderato per circa 10 minuti mescolando di tanto in tanto. Insaporisci con un pizzico di sale e una macinata di pepe.
6. Trasferisci tutto in una pirofila, copri e riponi in frigorifero per almeno 6 ore in modo che si insaporisca bene il tutto.



## Sformatini di zucca alla salvia

**Difficoltà** bassa

**Costo** basso

**Tempo di preparazione** 15 min.

**Tempo di cottura** 70 min.

### INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 800 g di zucca sbucciata a cubetti
- 60 g di Parmigiano Reggiano Despar Premium
- 60 g di pangrattato integrale + 1 cucchiaio
- 1 cipolla bianca Passo dopo Passo Despar
- 1 uovo Bio, Logico Despar
- 4 foglie di salvia
- 2 cucchiai olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar
- Mezzo cucchiaino di noce moscata grattugiata
- Un pizzico di sale marino integrale

- 4 stampi tondi monoporzione da forno

### PROCEDIMENTO

1. Taglia la cipolla a rondelle, mettila a cuocere a vapore con la zucca fino a quando quest'ultima non risulterà morbida. Lascia raffreddare leggermente.
2. Schiaccia la zucca e la cipolla con uno schiacciapate e raccogli la polpa in un recipiente. Unisci l'uovo, il Parmigiano Reggiano, il pangrattato, un pizzico di sale e la noce moscata.
3. Rivesti 4 stampi tondi con carta da forno, versa in ognuno il composto, schiacciandolo e livellandolo con una spatolina. Inforna i tortini a 150 °C per circa 40 minuti.
4. Servi decorando con qualche foglia di salvia e un filo d'olio a crudo.



## Insalata di rape rosse marinate con mele e Pecorino

**Difficoltà** bassa

**Costo** basso

**Tempo di preparazione** 5 min.

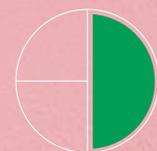
**Tempo di cottura** /

### INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 150 g di rape rosse
- 50 g di mela Passo dopo Passo Despar
- Il succo di 1 arancia
- 10 g di Pecorino semi stagionato
- 2 cucchiai di olio extra vergine di oliva
- Qualche goccia di succo di limone
- 1 cucchiaino di gomasio alle erbe
- Un pizzico di pepe nero macinato

### PROCEDIMENTO

1. Sbuccia le rape e tagliale prima a rondelle sottili, poi a fiammifero. In una ciotola riunisci l'olio, il succo d'arancia, il gomasio e il pepe. Mescola bene e versa le rape. Lascia marinare per almeno 30 minuti.
2. Nel frattempo taglia a fettine la mela, mettile in acqua leggermente acidulata con succo di limone per evitare che anneriscano e tieni da parte.
3. Trascorso il tempo, sgocciola le rape dalla marinatura, unisci le fettine di mela, disponi il tutto su un piatto e ultima con il Pecorino a scaglie o sbriciolato.





## Rombo chiodato al vino con patate su crema di cime di rapa

**Difficoltà** media

**Costo** medio

**Tempo di preparazione** 20 min.

**Tempo di cottura** 35 min.

### INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 200 g di filetti di rombo chiodato
- 300 g di cime di rapa
- 2 patate di medie dimensioni
- 2 cucchiari di vino bianco secco Despar
- Erbe aromatiche tritate (timo, maggiorana) q.b.
- 1 fettina di aglio (facoltativo)
- Mezza arancia più qualche goccia di succo
- 2 cucchiari di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar
- 1 cucchiaino di gomasio alle erbe
- Una spolverata di pepe nero Despar

### PROCEDIMENTO

1. Adagia i filetti di rombo al centro di un foglio di carta da forno abbastanza grande da poterlo poi chiudere. Aggiungi il vino bianco e un filo d'olio. Inforna a 150 °C per 20 minuti circa.
2. Nel frattempo lava bene le patate, pelale e tagliale a pezzetti. Cuocile in una vaporiera per 10 minuti circa.
3. Pulisci le cime di rapa prelevando le cimette e le foglie tenere. Lavale accuratamente e scolale dall'acqua in eccesso. Metti a cuocere anche le cimette a vapore per circa 8 minuti.
4. Con un frullatore a immersione rendi le cime di rapa precedentemente cotte in crema aggiungendo un po' d'acqua per facilitare l'operazione, un filo d'olio, l'aglio, il gomasio e una spolverata di pepe.
5. Servi i filetti di rombo adagiandoli sulla crema di cime di rapa disposta a specchio sul piatto e con degli spicchi di arancia tagliati al vivo. Accompagna con le patate al vapore condite con olio, qualche goccia di succo arancia ed erbe aromatiche tritate.





## Zuppa di zucca, farro e fagioli neri

**Difficoltà** bassa

**Costo** basso

**Tempo di preparazione** 10 min.

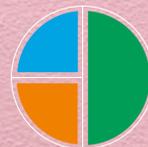
**Tempo di cottura** 2 ore

### INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 80 g di zucca a cubetti
- 50 g di fagioli neri Despar Vital
- 40 g di farro Bio, Logico Despar
- 1 cucchiaio di cipolla rossa tritata
- 1 cucchiaio di carota tritata
- 1 cucchiaio di sedano tritato
- 1 litro di acqua naturale
- 1 cucchiaino di erbe aromatiche miste (rosmarino, timo, maggiorana)
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar
- Un pizzico di sale marino integrale
- Una macinata di pepe nero

### PROCEDIMENTO

1. Ammolla in acqua (il volume d'acqua dev'essere almeno 3 volte il volume dei fagioli) i fagioli per almeno 10/12 ore. Elimina eventuali corpi estranei e risciacqua bene.
2. Metti la carota, il sedano e la cipolla in una pentola assieme ai fagioli scolati dell'acqua con un filo d'olio e rosola dolcemente aggiungendo il litro di acqua. Fai cuocere per circa un'ora e mezza.
3. Aggiungi la zucca a cubetti e il farro, le erbe aromatiche miste e fai cuocere ancora per mezz'ora.
4. Aggiungi un pizzico di sale marino integrale, una spolverata di pepe nero e un filo d'olio a crudo.



## Minestra di pollo e verdure

**Difficoltà** bassa

**Costo** basso

**Tempo di preparazione** 15 min.

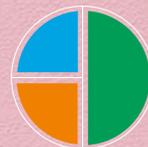
**Tempo di cottura** 35 min.

### INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 1 sovracoscia di pollo Passo dopo Passo Despar (150 g circa)
- 100 g di patate Passo dopo Passo Despar
- 80 g di carote Passo dopo Passo Despar
- 30 g di sedano
- Mezzo porro
- Qualche foglia di indivia
- 1 foglia di alloro
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar
- Mezzo cucchiaino di curcuma fresca grattugiata
- Una macinata di pepe nero Despar
- Un pizzico di sale marino integrale

### PROCEDIMENTO

1. Lava il porro sotto l'acqua corrente e taglialo a rondelle. Mettilo in una casseruola con un filo d'olio e un cucchiaio d'acqua. Fai appassire dolcemente.
2. Lava le patate, pelale e tagliale a dadini. Lava la sovracoscia e asciugala bene.
3. Una volta appassito il porro, unisci le carote e il sedano a dadini, le patate, le foglie di indivia semplicemente spezzettate con le mani e l'alloro, di seguito l'acqua sufficiente per coprire le verdure a filo.
4. Togli la pelle, spolpa la sovracoscia e taglia a straccetti la carne. Inserisci anche l'osso del pollo durante la cottura e la curcuma fresca grattugiata.
5. Quando si alza l'ebollizione, abbassa la fiamma al minimo e lascia cuocere dolcemente per circa 30 minuti.
6. A cottura ultimata, aggiusta di sale, se necessario, e spolvera con una macinata di pepe.



## Erbazzone di bieta e cicoria

**Difficoltà** media

**Costo** basso

**Tempo di preparazione** 15 min.

**Tempo di cottura** 50 min.

### INGREDIENTI PER UNA TORTIERA DEL DIAMETRO DI 24 CM (4 PORZIONI)

#### Ingredienti per la pasta:

- 200 g di farina integrale Bio,Logico Despar
- 60 g di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- 80 g di acqua naturale
- Un pizzico di sale marino integrale

#### Ingredienti per il ripieno:

- 800 g tra biete e cicoria
- 2 cipollotti freschi
- 50 g di Parmigiano Reggiano Despar Premium
- 1 uovo Bio,Logico Despar
- Olio extra vergine di oliva q.b.
- Una macinata di pepe nero Despar
- Un pizzico di sale marino integrale

### PROCEDIMENTO

1. Prepara la pasta unendo in una ciotola tutti gli ingredienti e lavorali fino a ottenere una palla liscia e omogenea. Riponila in frigo a riposare per almeno mezz'ora.

2. Pulisci le biete e la cicoria sotto acqua corrente, elimina la parte finale del gambo e poi taglia a pezzetti. Taglia i cipollotti a rondelle e falli stufare dolcemente in una padella con un filo d'olio e un cucchiaio d'acqua. Aggiungi le erbe, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Mescola bene e lascia cuocere per 10 minuti.

3. Togli dal fuoco la verdura, elimina l'eventuale acqua in eccesso e lascia che si raffreddi. Unisci il formaggio e l'uovo avendo cura di amalgamare bene tutto.

4. Riprendi la pasta dal frigo e stendila aiutandoti con della carta da forno. Fodera uno stampo utilizzandone metà sfoglia, riempi con la farcia di erbe e con la pasta avanzata ricopri tutto sigillando bene i bordi. Con i rebbi della forchetta pratica dei forellini in superficie.

5. Cuoci in forno preriscaldato a 170 °C fino a quando i bordi saranno dorati (circa 40 minuti).





## Frullato di fichi, noci, bevanda di avena e cannella

**Difficoltà** bassa

**Costo** basso

**Tempo di preparazione** 5 min.

**Tempo di cottura** /

### INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 2 fichi
- 150 ml di bevanda di avena
- 3 cubetti di ghiaccio
- Una manciata di noci Bio, Logico Despar

### PROCEDIMENTO

1. Taglia in 4 i fichi. Inseriscili nel frullatore assieme alla bevanda di avena e al ghiaccio.
2. Aziona il frullatore e lascia in funzione sino a che tutti gli ingredienti saranno ben amalgamati.
3. Versa nel bicchiere e completa con una manciata di noci a pezzettini.

## Estratto di melagrana, carote, mirtilli e menta

**Difficoltà** bassa

**Costo** basso

**Tempo di preparazione** 5 min.

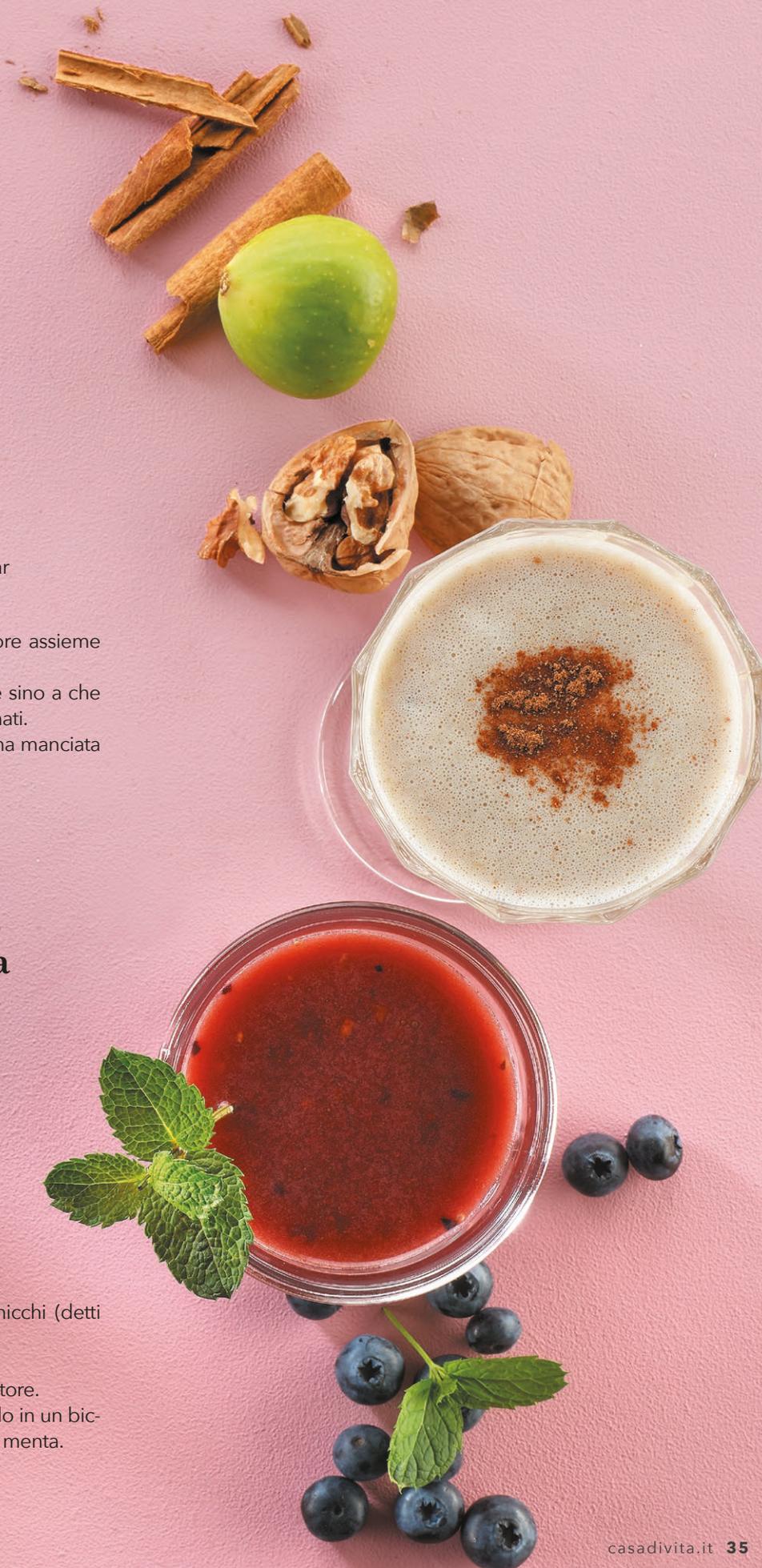
**Tempo di cottura** /

### INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 1 chicchi di 1 melagrana
- 1 carota Passo dopo Passo Despar
- 1 manciata di mirtilli Despar Vital
- 3 foglioline di menta fresca

### PROCEDIMENTO

1. Sbuccia la melagrana e ricavane i chicchi (detti arilli).
2. Lava la carota e i mirtilli.
3. Inserisci la verdura e la frutta nell'estrattore.
4. Una volta ottenuto l'estratto, trasferiscilo in un bicchiere e decora con qualche fogliolina di menta.



# Scelti per te da Di Vita magazine

# N

uovo Di Vita magazine e nuovi consigli per rendere speciali le tue ricette. Lasciati ispirare da questi 4 prodotti delle nostre linee a marchio per i tuoi piatti autunnali. Leggi perché, secondo noi, rappresentano al meglio la filosofia di Di Vita magazine e come puoi utilizzarli per valorizzare i tuoi piatti preferiti.



## OLIO DI SEMI DI LINO DESPAR VITAL

### Ci piace perché...

- ✓ È fonte naturale di acidi grassi essenziali omega-3, omega-6 e di vitamina E, dalle proprietà antiossidanti.
- ✓ È ricchissimo di benefici: aiuta a ridurre il colesterolo "cattivo" (LDL), combatte le infiammazioni e potenzia il sistema immunitario.
- ✓ Va utilizzato solo a crudo per condire verdure cotte, carni bianche o insalate. Provalo per una vinaigrette con olio extra vergine di oliva, aneto, semi di sesamo e aceto di mele.



## RADICCHIO ROSSO SCELTA VERDE BIO, LOGICO DESPAR

### Ci piace perché...

- ✓ È un radicchio 100% italiano proveniente da agricoltura biologica, che rispetta il naturale ciclo ambientale, senza l'utilizzo di pesticidi chimici.
- ✓ La confezione è realizzata in materiale compostabile: si può riciclare nell'umido e non nella plastica.
- ✓ Il radicchio biologico è pronto da gustare: ti basteranno pochi minuti per avere un'insalata saporita per i tuoi pasti autunnali da preparare al volo.



## TONNO AL NATURALE DESPAR

### Ci piace perché...

- ✓ È tracciabile dal peschereccio alla confezione ed è pescato con metodi a basso impatto ambientale nel pieno rispetto delle specie marine.
- ✓ In scatola trovi solo tonno in età adulta, proveniente da zone Fao e certificato Friend of the Sea e Dolphin Safe.
- ✓ È al naturale, ideale da provare condito in tanti modi diversi: con semplice olio extra vergine di oliva oppure con spezie ed erbe aromatiche.



## BURRO DI CENTRIFUGA DESPAR PREMIUM

### Ci piace perché...

- ✓ È prodotto con panne fresche 100% italiane.
- ✓ È lavorato molto velocemente con una centrifuga, che consente di ottenere un prodotto molto più puro rispetto al burro tradizionale.
- ✓ Provalo abbinato a una fonte proteica (come ad esempio il salmone affumicato) piuttosto che alla marmellata. Se abbinato a zuccheri semplici, infatti, il burro aumenta la produzione di insulina che può essere dannosa per i vasi sanguigni.



STORIE SPECIALI

**Abitiamo un Pianeta  
dove tutto è connesso:  
ogni azione concorre  
a migliorare o peggiorare  
una Terra  
che è "casa mia"**





# Formaggio Asiago DOP: l'anima di un territorio

Testi

Selene Cassetta

Blogger specializzata in turismo sostenibile

**C**hiudi gli occhi e spalanca tutti gli altri sensi: ogni fetta di Asiago è un viaggio nel sapore più genuino e tradizionale di un territorio. Un gusto che racchiude la ricchezza dell'ambiente naturale in cui viene prodotto e che si esprime nelle sottili sfumature che ogni forma di Asiago nasconde sotto la sua preziosa crosta. Ogni morso sprigiona un'infinita varietà di sapori e profumi, che esprimono la personalità del produttore, le caratteristi-

che del latte e la stagione di produzione. Il formaggio Asiago è **la natura che diventa bontà**, fatta di un clima mite, aria salubre, acqua pura e un bouquet profumato di oltre cinquemila erbe diverse che forniscono ai pascoli il nutrimento più adatto a produrre un latte speciale, l'ingrediente segreto di questo prodotto caseario.

A esaltare l'eccezionalità dell'Asiago è infatti proprio il particolare metodo di produzione: non solo il latte, ma anche tutte le fasi di lavorazione avvengono esclusivamente nella zona di origine attorno

all'Altopiano di Asiago, tra Vicenza, Trento e parte di Padova e Treviso. A creare questa esplosione di gusto sono circa **cinquanta produttori stretti attorno al Consorzio di Tutela del formaggio Asiago** che, come un genitore attento e premuroso, controlla che il **rigoroso disciplinare di produzione** venga rispettato in tutte le fasi.

Solo così l'Asiago può fregiarsi del **marchio DOP** e colgo una nota di orgoglio nella voce di Luca - responsabile marketing del Consorzio - quando mi spiega che questo

riconoscimento è la miglior garanzia di eccellenza di un prodotto agro-alimentare europeo. Una bella soddisfazione.

Ecco perché quando porti sulla tua tavola un pezzo di Asiago DOP, porti la sapienza antica di uomini che da secoli danno vita a un formaggio unico e gustoso, nato tra i verdi paesaggi dell'Altopiano di Asiago. Realizzato fin dall'anno 1000 con latte di pecora, col tempo e l'aumento degli allevamenti bovini la materia prima è diventata il latte vaccino delle mucche di queste zone e poi delle vicine malghe trentine e delle pianure limitrofe.

Nato prima nella sua versione stagionata come scorta di latte durante i mesi più freddi e poi in quella fresca per diventare in poco tempo nutrimento dei soldati in guerra, oggi è anche **espressione della montagna più autentica**: al Fresco e allo Stagionato, ora si aggiunge l'Asiago "Prodotto della Montagna", indicazione speciale assegnata al formaggio prodotto esclusivamente sopra i 600 metri d'altitudine, a testimonianza della crescente sinergia tra Asiago DOP e il suo territorio d'origine.

Una memorabilia gastronomica che nasce **dalle mani di sapienti malgari tra gli incontaminati pascoli tra Veneto e Trentino**: un frutto della natura che esalta il ripetersi di un'antica tradizione a tutela dell'ambiente, delle mucche al pascolo e del consumatore.

La sua unicità si riconosce prima che alla vista - il bordo della forma vanta il prezioso marchio a fuoco - all'olfatto: note intense, aromatiche e speziate avvolgono in un turbinio che si esalta in bocca, in un armonico bilanciamento fra le gradazioni del salato, del dolce e dell'acido per dare vita a uno scrigno di bontà che contiene in sé tutta l'essenza della montagna.

Un pregiato tesoro di bontà dal profumo fresco, latteo, lievemente fiorito e dal sapore dolce e cremoso, molto diverso dall'Asiago d'allevato (o stagionato) che invece conquista per il suo sapore più in-

tenso e deciso, che aumenta a maturazione avanzata.

In un mondo dove tutto si uniforma, dove la standardizzazione viene confusa con garanzia di qualità e dove le imitazioni passano spesso inosservate, continuare a produrre (e a far conoscere) un formaggio che fa dell'**unicità un tratto distintivo**, è un **impegno costante di produttori e Consorzio** che uniscono le forze per tutelare la straordinaria ricchezza di questo territorio e valorizzare le delicate sfaccettature di gusto di un prodotto inimitabile.

Proprio per arrivare al cuore del consumatore prima che in cucina, da anni il Consorzio di Tutela, insieme a importanti partner come Despar, organizza una grande festa in onore dell'Asiago e della sua storia millenaria: **"Made in Malga"**, appuntamento nazionale del formaggio e dei sapori tipici di montagna che si è tenuto ad Asiago dal 6 all'8 e dal 13 al 15 settembre, proprio per sostenere e valorizzare l'importanza delle malghe, luogo d'origine dell'Asiago DOP. Promuovere e riscoprire il legame tra prodotto, natura e uomo è uno degli intenti principali dell'associazione, che ogni giorno si impegna a farti trovare nei punti vendita Despar, Eurospar e Interspar questa specialità.

Il frutto della tradizione casearia veneta che racchiude in sé tutto il sapore dell'anima di montagna.



Chi trova  
questa etichetta,  
**TROVA UN TESORO!**

Cerca nei punti vendita Despar, Eurospar e Interspar i prodotti marchiati Sapori del Nostro Territorio. Scoprirai il favoloso mondo dei produttori locali fatto di bontà, genuinità ed eccellenza.



Inquadra il QR CODE e guarda tutti i VIDEO di Sapori del Nostro Territorio o vai su [bit.ly/sapori-del-territorio](https://bit.ly/sapori-del-territorio)

SCOPRI  
**IL FORMAGGIO  
DI ASIAGO DOP**  
NEI NOSTRI  
PUNTI VENDITA





# Vivi eco? Fallo per me!



Testi

**Michela Caputo**

Redattrice per Le Buone Abitudini  
e scrittrice di libri per bambini



**SEMPLICI GESTI,  
GRANDI CAMBIAMENTI,  
OGNI GIORNO**

Studiato come un **ciclo educativo completo**, "Le Buone Abitudini" si rivolge agli insegnanti della scuola primaria e promuove la cultura della salute attraverso incontri di formazione, percorsi differenziati per ogni fascia di età degli alunni e confronto con gli specialisti. Lungo il percorso didattico i protagonisti attivi diventano, quindi, i bambini che possono approfondire e mettere in pratica, a scuola e a casa, ciò che imparano ogni giorno attraverso attività esperienziali e semplici gesti verso una corretta alimentazione. "Le Buone Abitudini" unisce così scuola e famiglia nell'accompagnare i più piccoli alla conquista di un atteggiamento sempre più consapevole per una vita più sana, più buona.

Per maggiori informazioni  
[www.lebuoneabitudini.despar.it](http://www.lebuoneabitudini.despar.it)  
[lebuoneabitudini.despar@gmail.com](mailto:lebuoneabitudini.despar@gmail.com)

**P**

erché noi uomini inquiniamo il mondo in cui viviamo?

Se dentro di te rispondi che lo facciamo perché non sappiamo di inquinare, forse riponi ancora nelle persone la stessa fiducia dei bambini, che, proprio come la nostra piccola intervistata Chiara, 9 anni appena, si affidano senza riserve ai loro genitori, agli educatori e quindi a tutti noi adulti, per apprendere e per diventare grandi. E d'altronde il loro è un pensiero inattaccabile: **se sapessi di distruggere il mio futuro, tu che dici di volermi bene, perché mai continueresti a farlo?**

“

**Redazione: Chiara, che cosa sono secondo te una "buona abitudine" e una "cattiva abitudine"?**

**Chiara: Una buona abitudine per me è una cosa per stare meglio.** Le mie buone abitudini, per esempio, sono, tipo...dormire bene e fare una colazione sana, così, poi, quando vado a scuola sono sempre sveglia. Una cattiva abitudine invece è, tipo, mangiare tutti i giorni ciuccetti, dolciumi, ecc. O anche fumare sempre la sigaretta.

**R: Fumare la sigaretta è una cattiva abitudine?**

**C:** Sì, perché dopo fa star male l'aria, e noi la respiriamo e, quindi, anche noi stiamo male. Anche

i bambini appena nati, siccome sono appena nati, non respirano bene in un mondo sporco.

**R: Perciò è una cattiva abitudine per noi e per l'ambiente.**

**C:** Eh, sì! Le buone abitudini dell'ambiente dovrebbero essere, tipo, la campagna senza le sporcizie, cioè senza cartacce\* buttate nella terra, perché dopo, se no inquinano. E poi anche l'aria, perché se noi fumiamo spesso, l'aria si sporca; ma anche con i camini e i termosifoni, che inquinano, diciamo. Poi, l'ambiente...tipo, il mare anche! Io quando sono andata al mare, a parte che una medusa mi ha sfiorato, a parte quello, in mare ho trovato una bottiglia di plastica. Lo sai che in un mare sporco i pesci non hanno più ossigeno per respirare e allora non ci vivono più? Allora l'ho raccolta e l'ho buttata in un cestino. E poi anche in spiaggia, quando ci cammino sopra, trovo sempre delle cartacce e allora le prendo, me le tengo in tasca e se vedo un cestino, le butto là.

\*(Chiara usa il termine "cartacce" indifferentemente in riferimento ai diversi tipi e materiali di rifiuto - nda)

**R: Ma secondo te perché la gente, invece di buttare la spazzatura in un cestino, la butta per terra?**

**C:** Perché magari non ci pensa, non ci riflette. Oppure perché, diciamo, alcune persone non sanno



queste cose e buttano così, a cacciaccio. Non sanno che quelle cose inquinano.

**R: E invece sarebbe importante che tutti si prendessero cura dell'ambiente?**

**C:** Per me la risposta è semplice: sì. Perché, altrimenti, noi non saremmo vivi. **Quando inquiniamo, lo vediamo e lo proviamo, perché non stiamo più bene**, e se non curiamo il mondo è colpa nostra.

**R: Grandi e piccoli, allora, cosa possono fare?**

**C:** Per me, i grandi potrebbero non usare più le bottiglie di plastica ma quelle di vetro. Perché le bot-

tiglie di vetro si possono riutilizzare sempre, mentre quelle di plastica puoi utilizzarle 3 o 4 volte e dopo devi per forza buttarle via. Poi, io consiglierei di non usare tanto le automobili ma di andare in bici o a piedi. Noi piccoli possiamo anche aiutare la mamma dicendole, tipo, di non prendere solo le merendine in scatola. Di non prenderle sempre perché di solito sono in scatoline di plastica e, ogni volta, il cestino della scuola che c'è fuori è sempre pieno. E allora io domando: "Perché usiamo quelle di plastica quando possiamo mangiare le merendine che ci fanno i nostri genitori?" Potremmo farcele fare dai nostri genitori!

lo direi che bisogna cominciare da piccoli, **perché già da piccoli possiamo fare un piccolo passetto per il mondo. Però se da grandi non lo sappiamo, lo teniamo continuamente sporco e poi non sappiamo neanche il motivo perché tutto si sta distruggendo. Quindi sarebbe meglio impararlo già da bambini.**

Grazie Chiara.



*L'esperto consiglia*

## Fare ecologia insieme

Testi **Luciano Franceschi**, pedagoga e formatore CEMEA

Chiara ha 9 anni. Ha ricevuto molti stimoli a prendersi cura dell'ambiente e ammette poche sfumature riguardo al giusto o sbagliato; ha capito che abita un pianeta dove tutto è connesso e che ogni azione concorre a migliorare o a peggiorare una Terra che è "casa mia".

Chiara è anche gentile: chi non fa azioni positive non ci pensa, non sa. Ma sta valutando e domandando: "E tu da che parte stai?". Chiara si sente capace di prendersi cura dell'ambiente e, come ogni bambino, chiede al genitore di essere dalla sua parte.

Per non tradirlo e "spegnere" questo atteggiamento positivo, è essenziale che tu per primo abbia comportamenti corretti per la salvaguardia dell'ambiente, così da rafforzare il desiderio ad agire in modo costruttivo. Sai già che non bisogna sprecare acqua o elettricità e puoi sviluppare anche altri aspetti educativi.

- **Partecipa con il tuo bambino a momenti collettivi di pulizia dell'ambiente** (fiumi, parchi, spiagge); osserva le sue reazioni al sentirsi un gruppo (di piccoli e grandi assieme), al fare qualcosa di concreto.
- **Rendi autonomo e consapevole il tuo bambino nella raccolta differenziata:** insieme leggete le regole, comprate i recipienti di colore diverso e attaccateci delle liste aggiornabili (ci sono sempre dubbi); portate la spazzatura quando e dove è giusto.
- **Se vedi un rifiuto non pericoloso a terra**, senza prediche o commenti, **raccoglilo e gettalo in un cestino.** L'ecologia è contagiosa.
- Spesso i cibi sani hanno minori imballaggi. Mostra al tuo bambino la differenza tra scegliere una merenda confezionata e una più genuina e naturale: **uno spuntino preparato in casa, o, meglio ancora, un frutto di stagione.**



# Coltiviamo buone idee assieme?

*La Tribù che coltiva buone idee*



**Q**ual è la tua buona idea da coltivare per il bene comune? Come cambierebbero le vite delle persone se una delle tue idee "sociali" andasse in porto? Servono dei super poteri per coltivare buone idee? Allora è bene che TU sia messo a conoscenza di **una cosa che non avresti mai immaginato: tu hai dei superpoteri [cavoli, se solo qualcuno te lo avesse detto prima 😊].**

**Possiedi poteri sociali. Puoi iniziare a utilizzarli immediatamente. Come? Prosegui ancora nella lettura 😊**

Negli ultimi anni è diventato facile creare o aderire a comunità virtuali. Ti dicono qualcosa Instagram, Facebook, Twitter, Whatsapp e video giochi on line? Tutti questi offrono partecipazione, intrattenimento e piacere a differenza della vita reale in cui spesso siamo annoiati e soli. E se la vita reale assomigliasse di più a un gioco?

*[nota: anche i social network possono essere definiti giochi visto che si basano sulle logiche del gioco: like, dislike, classifiche, ecc.]*

Allora perché non **sfruttare alcune logiche dei giochi per rendere il mondo reale altrettanto avventuroso, facile, collaborativo e divertente?**

Dal mondo del gioco infatti possiamo estrarre alcuni ingredienti che possono essere utilizzati nella vita reale per rendere le esperienze molto più avvincenti e partecipate.

Proprio come fa il nostro chef Stefano Polato, ti propongo una ricetta da provare subito:

## INGREDIENTI

- 200 g di sano gioco con sfide
- 200 g di vittoria
- 200 g di divertimento
- 200 g di ricompense e riconoscimento
- 200 g di ottimismo

## RISULTATO

1 kg di gustosa partecipazione

*Ecco a cosa serve la ricetta: trasferire nella vita reale la magia e il fascino dei giochi in esperienze che non appartengono al mondo dei giochi.*

È proprio in questo momento che entrano in gioco i super poteri: quando **la missione si chiama salvare il nostro pianeta o migliorare reciprocamente le nostre vite, facendo piccole cose l'uno per l'altro che potrebbero migliorare drasticamente la qualità globale della vita e farci fare un uso più sostenibile ed efficiente delle nostre risorse materiali e naturali.**

Dare **un senso diverso alle piccole azioni che compiamo ogni giorno** grazie alle lezioni imparate dai giochi, che ci portano a fare sforzi ripetuti e costanti per raggiungere ambiziosi obiettivi.

La soluzione esiste: **possiamo aumentare la capacità di agire nella vita reale**, sfruttando nuove

regole di coinvolgimento, come ad esempio sfide, premi, gratificazioni, riconoscimento, partecipazione.

Il nostro pianeta ha bisogno di un maggior numero di vittorie epiche e di partecipazione nel modo reale [non solo sui social]: occasioni di fare piccole azioni che possono cambiare il mondo intero.

È certamente più facile essere un supereroe in un videogioco che aiutare a risolvere problemi globali reali nella vita quotidiana, ma **ti va di accettare la sfida e provare a utilizzare finalmente i tuoi super poteri?**

Noi di Despar ci abbiamo pensato un bel po' e abbiamo un paio di proposte da farti\*:

## IDEA 1. BATTUTA DI CACCIA...AL TESORO.

Non ti preoccupare, non ci sono di mezzo gli animali ma tesori da "salvare". Sto parlando dei **rifiuti che vengono lasciati in ogni luogo nelle nostre città e campagne**. L'idea è quella di realizzare una caccia al tesoro permanente. Basterà dotarsi di un piccolo e pratico strumento che ti aiuterà nella missione: uno stick raccogli rifiuti e qualche sacchetto.

**Nota:** con 5.000 punti cuore potresti ottenere uno stick personalizzato da ritirare presso il tuo punto vendita preferito per raccogliere i tesori nascosti [certe volte neanche troppo] ovunque tu sia. Se poi vorrai far vedere al mondo qual è il tuo impegno potrai pubblicare le foto nei momenti di caccia e pubblicarle nei tuoi profili social utilizzando questo #quellochefacciamoconta e taggando @desparnordest. Come ricompensa non mancheranno punti cuore, riconoscimenti e considerazione da parte della Tribù.

### \*NOTA BENE:

queste sono solo due proposte in bozza, grazie anche al tuo contributo potremo cambiarle e migliorarle.

## IDEA 2. CAMBIA STILE DI VITA E SALVA IL PIANETA TERRA.

Se stai leggendo questo articolo allora conosci il nostro impegno verso la promozione di nuovi e migliori stili di vita che concretizziamo attraverso tre progetti:

- **Le Buone Abitudini.**

Programma di educazione alimentare nelle scuole primarie [vedi pagina 40].

- **Casa Di Vita.**

È l'ambasciatore digitale del piatto unico.

- **Di Vita magazine.**

[lo stai leggendo 😊].

Tutte le ricerche scientifiche che abbiamo studiato in 11 anni di lavoro insieme ai molti consulenti, che sono spesso anche le firme degli articoli che leggi in queste pagine, ci hanno evidenziato quella che può essere definita una verità assoluta: **nulla può migliorare il nostro stato di salute quanto le nostre scelte e nulla può incidere sullo stato di salute del nostro Pianeta quanto il nostro stile di vita.**

Lo sapevi che se tutti noi domattina adottassimo il piatto unico [piatto sano] per 3 volte al giorno e facessimo regolare attività fisica si ridurrebbero drasticamente gli impatti sull'ambiente e il peso economico sui sistemi sanitari per decine di miliardi di euro ogni anno?

Noi di Despar siamo pronti a metterci in gioco perché crediamo nei tuoi superpoteri.

Allora ecco la sfida: proporremo 3 piatti sani a settimana, ogni volta che ne realizzerai uno, scatterai e pubblicherai la foto del piatto ti assegneremo qualche punto cuore. Naturalmente non mancherà, di tanto in tanto, qualche coupon sconto per acquistare gli ingredienti delle ricette.

Sarà divertente, potrai scalare la classifica e sarà possibile vedere i progressi degli altri protagonisti della Tribù ma la cosa più importante è che potrai contribuire a migliorare il tuo stile di vita e cambiare il mondo.

## Adesso tocca a te.

**Cosa pensi delle nostre idee? Ti piacerebbe partecipare se le realizzassimo?**



Manda un messaggio Whatsapp a questo numero 335/8215962 per esprimere la tua opinione.

**Hai qualche idea che possa migliorare la vita di tante persone?**

Manda un messaggio vocale sempre allo stesso numero per raccontarci la tua idea.



INQUADRA IL QR CODE per consultare l'informativa privacy

QUELLO CHE FACCIAMO CONTA.





# Quando coltivare vuol dire prendersi cura

*Gesti quotidiani che fanno la differenza.*

Testi

**Francesca Guglielmi**  
Ufficio Stampa Despar Nordest

**C**i piace essere concreti, perché chi coltiva - siano idee o cibo - lo deve essere. Si sa, quando si parla di **tutela dell'ambiente** sono tantissime le azioni che un'azienda può realizzare.

Un esempio? La mattina di lunedì 15 luglio tutti i colleghi della sede di Padova hanno trovato sulle scrivanie una sorpresa: delle **borracce BPA free e 100% riciclabili personalizzate con il nostro logo, l'abete**. Altra sorpresa: nel fine settimana sono stati installati nelle zone ristoro della sede degli **erogatori di acqua microfiltrata e refrigerata**.

Perché tutto questo? Facile, per eliminare definitivamente le bottiglie di plastica. Se non bastasse, nello stesso giorno, abbiamo **eliminato dalla mensa i bicchieri di plastica** e li abbiamo sostituiti con quelli in cellulosa con inferiore impatto ambientale.

E questa è solo l'ultima delle attività realizzate! In tutte le nostre sedi, nei magazzini e in alcuni punti vendita infatti sono presenti dei raccoglitori appositi per effettuare una **raccolta differenziata molto spinta** [mica abbiamo i cestini sotto la scrivania...].

Si tratta di iniziative che rientrano in un'azione più ampia: nel 2013 per la prima volta abbiamo orgogliosamente ottenuto la certificazione **UNI EN ISO 14001** e ogni anno estendiamo il perimetro di punti vendita in cui raggiungiamo questa certificazione - tradotto: siamo in migliaia che, ogni giorno, nel no-

stro lavoro, mettiamo in atto delle piccole e grandi misure a sostegno dell'ambiente.

**Ci piace coltivare la consapevolezza che tutti noi, ogni giorno, possiamo decidere di migliorare e di sostenere l'ambiente e il nostro territorio: lo facciamo nei prodotti che vendiamo e nelle attività che realizziamo.**

Di certo non ci fermeremo qui: perché vogliamo continuare a coltivare idee - e vogliamo vederle realizzate. Insieme lo possiamo fare.

# LA SCELTA DI FRUTTAGEL



**consumatori** sono sempre più attenti alle informazioni riportate sulle confezioni dei prodotti che acquistano. Dall'origine delle materie prime alle tabelle nutrizionali, dalle certificazioni alle informazioni per il corretto smaltimento dell'imballo. Indicazioni preziose, ma quante di queste riguardano chi ha realizzato il prodotto, dove e come lo ha fatto?

La legge obbliga a indicare solo l'indirizzo del produttore e diverse insegne della grande distribuzione hanno già deciso di riportare sulla confezione anche il nome dell'azienda che produce i propri prodotti a marchio.

È il caso di **Despar**.

Conoscere chi ha prodotto ciò che mettiamo nel carrello offre l'opportunità di accedere a **informazioni utili** per **scegliere in maniera virtuosa e consapevole**. Sapere che i succhi di frutta nelle varie declinazioni compresa la proposta biologica, le verdure surgelate e la passata di pomodoro portate in tavola sono prodotte da **Fruttagel** è garanzia di prodotti realizzati da un'azienda che rispetta l'ambiente, il territorio in cui opera, i propri lavoratori e gli agricoltori che conferiscono le materie prime, oltre che garanzia di qualità e tracciabilità.

Sono questi i valori in cui crediamo fermamente e che dal 2006 misuriamo e rendicontiamo ogni anno nel nostro Bilancio di Sostenibilità, disponibile sul sito [www.fruttagel.it](http://www.fruttagel.it).

Il 7 marzo 2019 questo impegno è stato premiato: il Bilancio di Sostenibilità 2017 di Fruttagel ha ricevuto il **Premio nazionale Biblioteca Bilancio Sociale 2018**, assegnato alle aziende che si distinguono nell'ambito della sostenibilità attraverso lo strumento della rendicontazione.

Un riconoscimento che ci sta molto a cuore perché ci stanno a cuore i risultati raggiunti operando in modo sostenibile. Come nel caso del nostro **pack per vegetali surgelati** interamente compostabile, smaltibile nell'organico della raccolta differenziata. Una confezione attenta all'ambiente, che impieghiamo per il confezionamento delle verdure a marchio **Almaverde Bio** e, in partnership con **Despar**, a marchio **Bio,Logico**, disponibile anche per i piselli finissimi, gli spinaci a foglia, il minestrone biologici.

Il riconoscimento più significativo è però sapere che i nostri prodotti vengono scelti e portati in tavola ogni giorno perché **buoni, sicuri e realizzati in maniera responsabile**.



## Fruttagel

è socio fondatore del **Consorzio Almaverde Bio** e licenziatario del brand per la produzione di verdure surgelate, polpa e passata di pomodoro, nettari e bevande di frutta, bevande vegetali.

Nel campo dei vegetali surgelati destinati al consumatore finale, Fruttagel propone a marchio Almaverde Bio una gamma composta da 8 referenze surgelate nell'innovativa confezione biodegradabile e compostabile amica dell'ambiente, certificata Ok Compost, da smaltire nella raccolta organica.



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

 **fruttagel**<sup>®</sup>  
scelta naturale

# 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](http://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 **#alimentalatuafelicità** sui nostri social oppure scrivi una mail a [redazione@divitamagazine.it](mailto:redazione@divitamagazine.it)



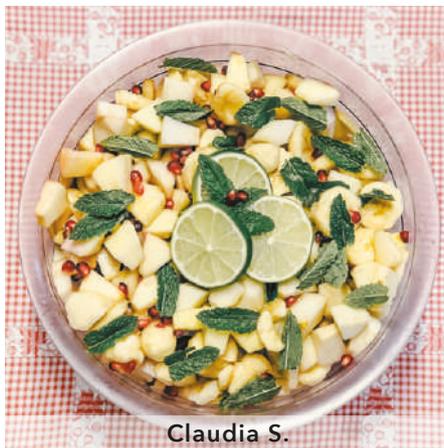
Casa Di Vita



casadivita

Sono stupita per la bellezza della rivista Di Vita magazine! La trovo interessantissima! Complimenti a voi.

—  
Cristina C.



Claudia S.

Mi piace molto il vostro magazine e la vostra mission!

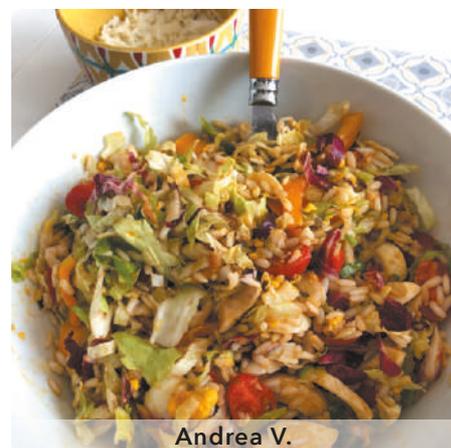
—  
Marcella V.



Sofia P.

Di Vita magazine mi ha aiutato a trovare consapevolezza e determinazione per cambiare la mia alimentazione.

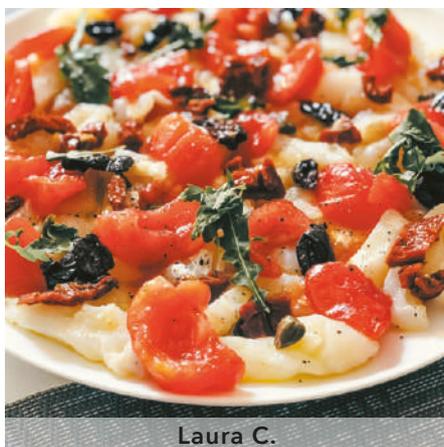
—  
Dennis L.



Andrea V.

Ho provato molte delle vostre ricette, sono "ottimissime".

—  
Valentina A.



Laura C.

Siete fantastici! Faccio la nutrizionista e i vostri corsi e contenuti sono sempre utili e interessanti.

—  
Elisa C.



# 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](https://insegnadellanno.it/despar)

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

DESPAR



EUROSPAR



INTERSPAR



# Letture consigliate



Inquadra il QR CODE  
e prenota il tuo libro  
direttamente su  
[bookstore.despar.it](http://bookstore.despar.it)



## **Il gusto per le cose giuste** *di Antonio Segrè* Mondadori

In un mondo in cui l'identità è spesso associata a ciò che si possiede, l'autore esorta i giovani, appartenenti all'iperconnessa Generazione Z, a guardare il presente da diverse angolazioni.

Il libro sprona ad assumere con consapevolezza la responsabilità del futuro, a considerare la diversità come una ricchezza tenendo sempre bene a mente che l'appetito vien studiando.



## **La parola magica** *di Paolo Borzachiello* Mondadori

Romanzo unico nel suo genere, con un preciso scopo: indurre ad affrontare la vita quotidiana con occhi nuovi, da una prospettiva differente. Un pungolo per cambiare modo di pensare ed aiutare il lettore a liberare il proprio potenziale, qualunque esso sia. Carico di stimoli e suggestioni, un libro che ti rinnova la vita mentre lo leggi. Pronto a trovare la migliore versione di te?



## **Andare a piedi.** **Filosofia del camminare** *di Frédéric Gros* Garzanti

Camminare, un'azione apparentemente semplice e naturale comune nella vita di tutti i giorni. Eppure quante volte ci si sofferma a godere di una camminata, ascoltare i suoni e osservare l'ambiente circostante resistendo all'irrefrenabile impulso di mettere mano allo smartphone?

Un invito a riscoprire la bellezza di questo semplice gesto, cogliendo ciò che può suscitare in ognuno di noi.



## **Piccoli gesti di ecologia** *di R. Papetti e G. Zavalloni* Editoriale Scienza, 2010

Un vademecum con proposte di gioco, notizie, consigli e riflessioni per il tempo che verrà. Ecologia come partecipazione, consapevolezza e responsabilità ma attraverso il gioco, da fare da soli, con gli altri, con la famiglia. Ecologia come educazione civica, per diventare cittadini di domani iniziando dai piccoli gesti da fare oggi e rendere possibile un futuro diverso e a misura d'uomo.

Un libro attivo che racconta una filosofia di cura dell'ambiente e di se stessi.

# Dolomia. L'acqua di origine protetta.



Dal Parco Naturale Dolomiti Friulane,  
patrimonio UNESCO,  
l'acqua *più* straordinaria.

**LA PIÙ RICCA  
DI OSSIGENO**  
10,5 mg/L

**PIÙ GRADEVOLE  
AL PALATO**  
pH 8,1

**LA PIÙ POVERA  
DI SODIO**  
<0,00002%

**PIÙ PURA PER  
BASSI NITRATI**  
NO<sub>3</sub> 2 mg/L

**DOLOMIA**  


LA NUOVA RACCOLTA

LA TAVOLA  
S'ILLUMINA

**ALESSI**



Ogni 20€ di spesa ricevi un bollino  
e ogni due prodotti sponsor ottieni un bollino in più.

DAL 3 OTTOBRE AL 31 DICEMBRE  
IN ESCLUSIVA DA



Info e regolamento completo su [www.despar.it](http://www.despar.it)