

Divvita

Dicembre 2024
anno 16 / n. 62

Trimestrale di attualità e benessere / Copia omaggio

La vera ricchezza
è nelle cose
più semplici



DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR



Il valore della scelta

Una storia italiana dal 1960

Dal 1960 abbiamo messo radici in Italia e, di anno in anno, siamo cresciuti con nuovi punti vendita. Le **persone** sono il cuore pulsante della **grande famiglia Despar**. Grazie alla loro dedizione, professionalità e passione offriamo ai clienti la migliore esperienza di spesa fatta di qualità, servizio e convenienza.

Lavoriamo con oltre **400 piccole e medie imprese**, per il 98% italiane, con cui stringiamo partnership per realizzare i prodotti firmati Despar. Sosteniamo il **territorio** con attività e iniziative a impatto sociale per portare valore aggiunto nelle comunità in cui ci inseriamo.

Scopri di più su desparitalia.it



1.424
punti vendita



14.552
collaboratori



4.700
prodotti
firmati Despar



4 volte
Insegna
dell'Anno

DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR



Il valore della scelta

L'editoriale

La nostra squadra



Erika Bertossi

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



Stefano Polato

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



Selene Cassetta

Copywriter specializzata in turismo e sostenibilità.



Michela Caputo

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



Roberto Sammartini

Food photographer di fama internazionale.

Di Vita si accende per le Feste e l'ultimo numero dell'anno porta a compimento il viaggio intrapreso a inizio 2024 attraverso i "trend food". Un viaggio che, grazie a una corretta informazione e spunti pratici e facili da mettere in atto, ci auguriamo vi abbia portati a essere **più consapevoli e liberi di scegliere per il vostro benessere**.

La tendenza alimentare esplorata in questo numero è quella del "**ridotto apporto di grassi**", un tema che riserverà diverse sorprese... Se il fritto fatto a regola d'arte stimolasse in positivo il fegato per esempio? Un quesito che si pone il dottor Daniele Nucci nella rubrica "Cibo di Vita": demonizzare i grassi ed escluderli totalmente è giusto e determina una dieta sana?

Le ricette di "Scelto e preparato per te" vi lasceranno di stucco per la loro **semplicità mai scontata**, così come quelle del **menù delle Feste** pensate dallo chef Polato per rendere unici questi giorni **concedendosi con la massima serenità quelle eccezioni** che fanno parte dei momenti conviviali e che certamente non andranno a compromettere la regolare e quotidiana alimentazione basata su scelte più equilibrate e sane.

Selene Cassetta in Turismo del territorio vi condurrà a scoprire **luoghi** sacri che curano l'anima mentre per chi si dedicherà alla **lettura**, i consueti consigli da leggere davanti al camino o da mettere sotto l'albero di Natale per un dono pieno di significato.

Restiamo sempre aperti alle vostre idee e ai suggerimenti che avrete voglia di darci, pronti a inserirli nei buoni propositi del 2025! Scriveteci a redazione@ad010.com.

Buone Feste da Despar e dal vostro Di Vita magazine!





Il valore della scelta

Il Gruppo 3A gestisce in esclusiva i supermercati a insegna Despar in Piemonte, Liguria e Valle D'Aosta. Il nostro format è quello del supermercato di vicinato, dove fare la spesa è un po' come stare in famiglia. Il supermercato Despar risponde alle esigenze di praticità dello stile di vita dei consumatori di oggi. Ottimo equilibrio tra convenienza e qualità, il tutto in un clima di cordialità e professionalità. Ogni giorno al tuo fianco.

Segui molte altre novità
www.desparsupermercati.it

 Despar Nordovest

 desparnordovest

 Gruppo 3A – Despar Nordovest

Scarica l'App

 **I Am Despar Nord Ovest**

Registrazione Tribunale di Padova
nr. 2179 del 04.06.09

Trimestrale di attualità e benessere

Direttore Responsabile
Erika Bertossi

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

Coordinamento generale
Despar Italia C. a r.l.

Redazione e Progetto grafico
Ad 010 Srl

Illustrazione di copertina
Luca Morganti

Fotografia
Roberto Sammartini

Ricette
Stefano Polato da pag. 11 a 15 e da pag. 18 a 22

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

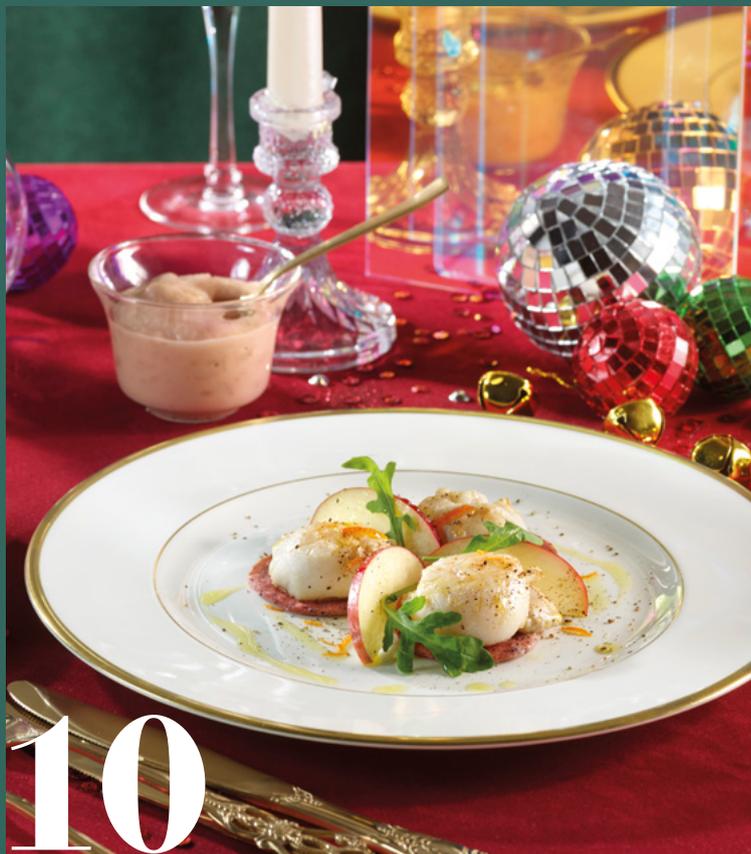
In questo numero

6 **Cibo di Vita**

Non solo rinunce:
i grassi e le eccezioni consapevoli

8 **Scelto e preparato per te**

Tanti buoni motivi per scegliere
le Noci Despar Enjoy



Speciale ricette

Magiche Feste a tavola

10 Speciale ricette

Magiche Feste a tavola

17 Cibo di Vita

Le ricette di stagione

24 Genitori e bambini

AAA Cercasi grassi consapevolmente

26 Turismo del territorio

Luoghi sacri che curano l'anima

30 Letture di Vita

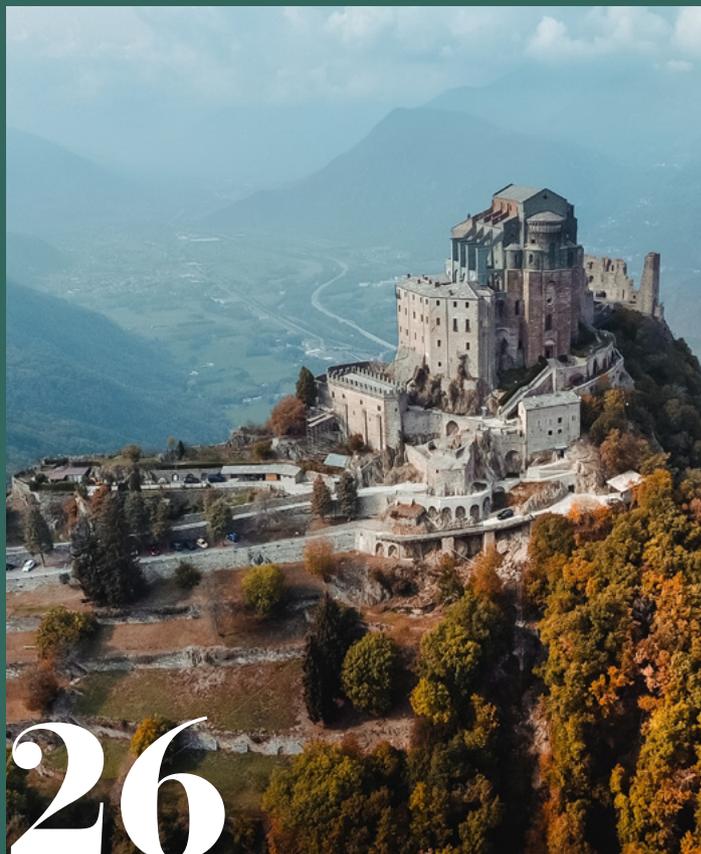
4 libri per te e da regalare a Natale



17

Cibo di Vita

Le ricette di stagione



26

Turismo del territorio

Luoghi sacri che curano l'anima

Non solo rinunce: i grassi e le eccezioni consapevoli

Testi **Daniele Nucci**

Siamo alla conclusione di un altro anno e di un altro percorso: abbiamo esplorato insieme le tendenze legate al cibo e abbiamo fatto chiarezza su come approcciare a queste con consapevolezza, senza mai perdere di vista l'obiettivo principale che è quello di una dieta sana ed equilibrata.

L'ultimo trend che vogliamo affrontare è quello legato ai grassi. Negli ultimi anni, infatti, i **prodotti a ridotto apporto lipidico** sono diventati sempre più protagonisti nelle scelte dei consumatori che tendono a considerarsi più attenti alla salute. Questa tendenza non può essere liquidata come "moda passeggera", ma si inserisce in un contesto più ampio di consapevolezza verso un'alimentazione che può contribuire al benessere generale. Tuttavia, è bene **comprendere cosa dovrebbe guidare l'eventuale scelta di tali prodotti senza correre il rischio di demonizzare i grassi ed escluderli totalmente dalla nostra dieta.**

Infatti, il rischio, come già avvenuto in passato, è quello di metterli sotto accusa senza considerare che **non sono tutti uguali per la nostra salute** e che svolgono **ruoli fondamentali nell'organismo** in quanto componenti essenziali delle membrane cellulari, necessari per l'assorbimento di vitamine liposolubili (A, D, E, K) e per la produzione di ormoni. In sintesi, **senza grassi il nostro corpo non può funzionare in maniera ottimale.**

Come detto è importante fare una distinzione tra i diversi tipi di grassi. I grassi **saturi**, presenti soprattutto in carne rossa e latticini, sono stati associati a un aumento del colesterolo LDL ("cattivo") e a un aumento del rischio per patologie cardiovascolari. Per tale ragione la quota che dovremmo assumere quotidianamente non dovrebbe superare il 10% del fabbisogno calorico (circa 20 g per un fabbisogno di 2.000 kcal). Al contrario i grassi **insaturi**, come quelli presenti nell'olio extravergine d'oliva, nel pesce, nei semi e nella frutta secca, sono considerati benefici per la salute cardiovascolare. La **dieta mediterranea**, ad esempio, è ricca di grassi insaturi e ha dimostrato di ridurre il rischio di malattie cardiache.

Se la nostra scelta è quindi quella di limitare i grassi, in particolare quelli saturi, nella nostra alimentazione, sicuramente alcuni alimenti appositamente formulati possono fare al caso nostro. Tuttavia, il basso contenuto o l'assenza di grassi non significa automaticamente che il prodotto sia "salutare". È essenziale **leggere attentamente le etichette nutrizionali** perché in alcuni casi potrebbero contenere quantità elevate di zuccheri, sale o additivi. Prodotti così formulati possono contraddire i possibili effetti positivi della riduzione dei grassi, specialmente se consumati in eccesso.

Vista la grande varietà di referenze senza o a basso contenuto di grassi, per rendere più facile la scelta orientati con la tabella che trovi qui sotto.

Indicazioni nutrizionali sul contenuto di grassi*

Senza grassi

Il prodotto contiene non più di 0,5 g di grassi per 100 g o 100 ml

A basso contenuto di grassi

Il prodotto contiene non più di 3 g di grassi per 100 g per i solidi o 1,5 g di grassi per 100 ml per i liquidi (1,8 g di grassi per 100 ml nel caso del latte parzialmente scremato)

A basso contenuto di grassi saturi

La quantità di grassi saturi non supera 1,5 g/100 g per i solidi o 0,75 g/100 ml per i liquidi

Senza grassi saturi

Il quantitativo di grassi saturi non supera 0,1 g per 100 g o 100 ml

Significato

In conclusione, un **consumo informato e moderato** di questi prodotti, deve collocarsi all'interno di una dieta equilibrata. **La salute infatti si ottiene con una dieta variata e completa di tutti i nutrienti che puoi ottenere seguendo lo schema del piatto unico.**

È importante, poi, ricordare che concedersi **un'eccezione (più "spinta" come ad esempio un pasto più ricco in grassi) non compromette una dieta bilanciata.** Una singola occasione speciale, come un pasto natalizio ad esempio, non influisce negativamente sulla nostra salute, se inserita in un contesto di abitudini sane e regolari. Anzi,

permettersi qualche sfizio può avere un impatto positivo, riducendo lo stress e favorendo il piacere della convivialità.

L'importante è tornare poi a seguire una routine alimentare equilibrata, che fornisca tutti i nutrienti necessari al nostro organismo, e a consumare porzioni controllate.

In fondo, la vera chiave per il benessere è la costanza nel tempo, non la perfezione assoluta.



Scelto e preparato per te

Tanti buoni motivi per scegliere le Noci Despar Enjoy



Testi **Redazione**

• Questo seme oleaginoso del frutto del noce (una grande drupa verde) appartiene alla **famiglia della frutta a guscio**, di cui fanno parte anche pinoli, anacardi, pistacchi, mandorle, nocciole, noci pecan, noci del Brasile, noci di Macadamia e tante altre buonissime varietà.

• Tra le numerose proprietà, quella più degna di nota è l'elevato apporto di **grassi principalmente insaturi**. In particolare, hanno un elevato contenuto di **acido alfa-linolenico**, un acido grasso essenziale **omega-3**, che il nostro organismo non può sintetizzare e quindi deve essere introdotto con la dieta.

• Molte evidenze scientifiche dimostrano che il consumo regolare di noci, nell'ambito di un'alimentazione varia e bilanciata, può contribuire a ridurre il rischio di contrarre **malattie cardiovascolari** (tra cui infarto e ictus), il livello di **colesterolo "cattivo"** (LDL) nel sangue grazie alla presenza degli omega-3 e alla presenza di fitosteroli, ha effetti benefici sul **ritmo cardiaco** e sui meccanismi immunitari e antinfiammatori, sembra migliorare la **sensibilità all'insulina**, supporta il nostro cervello contro gli effetti dell'invecchiamento aiutandolo a prevenire il decadimento cognitivo.

• Sono un'ottima fonte di **fibra alimentare** e di **sali minerali** tra cui il magnesio, il selenio e il ferro, la **vitamina E** (potente antiossidante) e moltissimi altri **fitonutrienti**.

• **Tantissima energia** in un frutto così piccolo! Le noci forniscono, infatti, circa 600 Kcal per 100 g. Si tratta ovviamente di **calorie "buone"** (in contrapposizione a quelle "vuote" di altri alimenti): questo non significa che devi eccedere nel consumo ma sai che una quantità corretta apporta tanti macro e micronutrienti preziosi per il tuo benessere.

• Ma quante mangiarne, quindi, al giorno? Secondo le evidenze scientifiche la porzione giornaliera raccomandata è di circa 30 g (circa 5/6), proprio la quantità della pratica bustina Despar Enjoy da portare sempre con te.

• Sono uno **spuntino spezza fame** ideale e salutare da consumare a metà mattina o a metà pomeriggio per saziarti senza appesantirti. In alternativa, puoi inserirle nella tua **colazione** o ai **pasti principali**, grazie alla loro versatilità in cucina.

"Scelto per te"



3 idee per gustarle

Le noci sono un ingrediente meraviglioso per dare sapore e croccantezza ai tuoi piatti e per arricchirli di tutte le loro proprietà benefiche.

Non solo spuntino spezza-fame, quindi! Provale all'interno delle tue bowl, per colazione nello yogurt, con le verdure cotte, come panatura croccante, per una granola o per un crumble croccante o ancora nelle 3 ricette veloci e facilissime che ti proponiamo qui!



1

Burro... vegetale!

Burro di noci

Per 1 vasetto

- 300 g di noci sgusciate
- Un pizzico di sale
- Olio extra vergine di oliva o di semi di girasole altoleico (opzionale)

Procedimento

Metti in ammollo le noci per una notte o almeno per 6 ore in acqua fredda.

Scolale, poi asciugale tamponandole con della carta assorbente. Mettile a tostare in forno statico caldo a 180 °C per 15 minuti, mescolandole di tanto in tanto e facendo attenzione che non si brucino.

Lascia raffreddare e poi frullale in un mixer o frullatore potente. Diventeranno prima farina e poi, continuando a frullare, sprigioneranno il loro olio e diventeranno una crema. Al bisogno aggiungi un cucchiaino di acqua e di olio per rendere più cremoso il burro. Provalo sulle fette biscottate, sul pane o nello yogurt per una colazione o merenda energetica.

2

Pesto... in rosso!

Pesto alle noci

Per 4 porzioni

- 50 g di noci sgusciate
- 8 pomodori secchi sott'olio
- 3 cucchiaini di Parmigiano Reggiano o di pecorino grattugiato
- 10 foglie di basilico fresco
- Olio extra vergine di oliva q.b.
- Un pizzico di sale

Procedimento

Riunisci tutti gli ingredienti in un mixer e frulla, aggiungendo olio un po' alla volta, fino a ottenere una consistenza omogenea e fluida.

Con il pesto ottenuto puoi condire una pasta o dei cereali (allungandolo con un po' di acqua calda di cottura). Provalo anche spalmato su una fetta di pane integrale per una bruschetta da farcire a piacere o all'interno di una piadina o di un panino come salsa originale e gustosissima.

3

Biscotti 3 ingredienti!

Biscotti alle noci

Per 15 biscotti di dimensioni medie

- 200 g di noci sgusciate
- 80 g di zucchero
- 2 albumi di uovo

Procedimento

Trita le noci finemente in farina assieme allo zucchero.

Monta a neve con le fruste elettriche gli albumi fino a ottenere un composto spugnoso e gonfio.

Unisci la farina di noci e mescola dal basso verso l'alto per non smontare gli albumi.

Forma delle palline, adagiale su una placca da forno ricoperta con carta e schiacciale leggermente a ottenere dei dischetti.

Cuoci in forno statico caldo a 170 °C per circa 12/15 minuti fino a cottura.

Per i tuoi momenti golosi o da servire per una merenda delle Feste!



Queste ricette ti hanno ispirato?

Cerca le **Noci sgusciate firmate Despar Enjoy** nel tuo punto vendita di fiducia e provalle per queste e tante altre preparazioni!

Magiche Feste a tavola

Quel momento dell'anno, che tutti aspettiamo per ritrovarci e godere delle cose più genuine, è arrivato. Ritroveremo nelle ricette proposte sapori della tradizione e qualche nota inaspettata che suggellerà questi momenti. L'augurio è che la magia di questo menù possa vivere nelle vostre tavole delle Feste e ogni giorno del nuovo anno in arrivo!



Fantasia di capesante

con cialdine e salsa di mela e scalogno

Ingredienti

12 capesante
 2 mele rosse
 + alcune fettine
 per l'impattamento
 1 scalogno
 Il succo di 1 mandarino non
 trattato + qualche zesta
 2 rametti di prezzemolo
 fresco
 3 cucchiaini di olio extravergine
 di oliva
 3 pizzichi di sale

Per le cialdine

100 g di semola di grano
 duro
 50 g di acqua
 1 cucchiaino di semi
 di papavero
 1 cucchiaino di rapa rossa
 precotta frullata
 Un pizzico di sale

1. Prepara le cialdine: impasta la semola con acqua, sale e rapa rossa, aggiungi i semi di papavero e lascia riposare l'impasto avvolto da pellicola in frigo per circa 30 minuti. Trascorso il tempo, stendi la pasta, ricava dei piccoli dischi e inforna a 170 °C per 10 minuti.
2. Taglia a cubetti le mele, trita lo scalogno e versa tutto in una padella con un cucchiaino d'olio e due pizzichi di sale. Cuoci a fuoco basso per 15 minuti aggiungendo poca acqua, se necessario. A cottura ultimata, frullale per ottenere una crema liscia.
3. Pulisci le capesante e cuoci i molluschi con il corallo in padella con un cucchiaino d'olio, aggiungi il succo di mandarino e un pizzico di sale. Cuoci a fuoco basso per 10 minuti girando di tanto in tanto le capesante.
4. Servi adagiando sul piatto la salsa di mele e scalogno, sopra posiziona le cialdine, le fettine di mela, quindi appoggia le capesante. Ultima con delle zeste di mandarino e un filo d'olio a crudo.



Crostatine salate

con caponatina invernale e ricotta

Per la pasta

300 g di farina 0
150 g di acqua tiepida
30 g di olio extravergine di oliva
Un pizzico di sale

Per il ripieno

300 g di ricotta
150 g di verdure miste invernali tagliate a piccoli pezzi (zucca, broccolo, cavolfiore, cipolla rossa)
20 g di pinoli
1 rametto di timo fresco
3 pizzichi di sale
2 macinate di pepe
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
+ il necessario per ungere gli stampini

1. Sulla spianatoia metti la farina, al centro inizia a versare acqua e olio alternandoli, aggiungi anche il sale e inizia a impastare prima con una forchetta e poi con le mani. Dovrai ottenere un impasto omogeneo ed elastico. Lascia riposare avvolto da pellicola in frigorifero mentre prepari il ripieno.
2. In una terrina riunisci la ricotta sgocciolata, unisci le foglioline di timo, aggiungi due pizzichi di sale e due macinate di pepe, poi amalgama il tutto con una forchetta.
3. Unisci tutte le verdure ridotte a pezzettini/cubetti in una ciotola e insaporisci con un cucchiaio di olio e un pizzico di sale. Aggiungi anche i pinoli e amalgama bene.
4. Ungi gli stampi da crostatine con un po' di olio e ricopri ognuno con la pasta stesa come si farebbe con la pasta frolla. Con i rebbi di una forchetta bucherella la pasta, poi riempi con un cucchiaio di ricotta al timo.
5. Adagia sopra le verdure condite e inforna in forno preriscaldato per circa 35 minuti a 170 °C. Lascia raffreddare, prima del servizio, guarnisci con delle foglioline di timo.





Primo

Raviolo aperto

con burrata e ragù di cortile

 media

 4 persone

Per la pasta gialla

200 g di farina tipo 1
2 uova

Per la pasta verde

200 g di farina tipo 1
100 g di spinaci lessati
1 uovo

Per la farcitura

50 g di carne di pollo, 50 g di carne di tacchino, 50 g di carne di coniglio
200 g di burrata
Mezzo bicchiere di vino rosso
Mezza carota, mezza costa di sedano, mezza cipolla rossa
3 foglie di salvia
1 rametto di rosmarino
1 spicchio di aglio in camicia
Olio extravergine di oliva q.b.
Sale e pepe q.b.

1. Strizza gli spinaci e sminuzzali. Prepara la pasta verde unendo alla farina un uovo e gli spinaci tritati. Prepara la pasta gialla unendo la farina alle uova. Fai riposare gli impasti in frigo per un'ora.
2. Taglia i tre tipi di carne al coltello e batti in modo da ottenere un macinato morbido. Sciogli il burro in una casseruola, aggiungi salvia, rosmarino, aglio e soffriggi a fiamma delicata. Aggiungi sedano, carota e cipolla tagliati a dadini. Soffriggi per qualche minuto a fiamma vivace. Unisci anche la carne e mescola in modo. Lascia sigillare la carne per un paio di minuti a fuoco medio.
3. Sfuma il ragù con il vino, mescola e, quando è evaporato, cuoci per 25 minuti a fiamma bassa. Se il ragù dovesse risultare troppo asciutto, aggiungi qualche cucchiaino d'acqua. Trascorso il tempo, aggiusta di sale e pepe ed elimina l'aglio.
4. Stendi i due tipi di pasta col matterello e ricavane dei fazzoletti quadrati di 8 cm per lato. Cuoci in acqua bollente leggermente salata e inizia a comporre i piatti adagiando sulla base un quadrato di pasta gialla, al centro del ragù, quindi, un altro fazzoletto di pasta verde e sopra la burrata tagliata al coltello. Ultima con un filo d'olio a crudo.



Secondo

🕒 media

👤 4 persone

Seppie tricolori e verdure in tempura con maionese all'aglio

Ingredienti

200 g di seppie pulite
250 g di verdure miste tagliate a bastoncini (carote, finocchi, sedano)
1,5 l di olio di semi di girasole (possibilmente alto oleico)
4 cucchiaini abbondanti di maionese
1 spicchio d'aglio

Per la tempura

150 g di farina di grano tenero tipo 1
50 g di fecola di patate o di maizena
1 tuorlo d'uovo
200 ml di acqua frizzante
30 g di rapa rossa precotta
1 cucchiaino raso di curcuma
Mezzo cucchiaino di nero di seppia
3 pizzichi di sale

Cubetti di ghiaccio

1. Taglia le seppie a striscioline spesse, cercando di fare delle pezzature di dimensioni il più omogenee possibile.

2. Inserisci una ciotola dentro un contenitore di dimensioni maggiori con ghiaccio all'interno. Prepara le pastelle partendo dal miscelare le due farine, successivamente aggiungi il tuorlo d'uovo e il sale. Amalgama con un cucchiaino e aggiungi poca per volta l'acqua frizzante. Amalgama con una frusta da cucina. Dividi la pastella ottenuta in tre parti versandola all'interno di tre contenitori separati. Aggiungi in un recipiente la curcuma, nel secondo il nero di seppia, nel terzo la rapa frullata. Amalgama le pastelle e mantienile fredde mettendo i contenitori a contatto con il ghiaccio.

3. Riscalda l'olio partendo da fuoco basso (se possibile controlla la temperatura con un termometro a sonda e abbassa al minimo o spegni momentaneamente la fonte di calore quando raggiungi 170 °C). Immergi le seppie nelle pastelle, alternando i colori. Sgocciola la pastella e immergi nell'olio. Di tanto in tanto, verifica la temperatura dell'olio cercando di non scendere sotto i 170 °C e di non superare i 175 °C. Porta a cottura il pesce controllando colorazione e consistenza (il tempo di immersione dipende dalla dimensione e dallo spessore). Friggi anche le verdure miste e tampona, man mano che prelevi dall'olio, con carta assorbente.

4. Servi la frittura con la maionese preparata sbucciando uno spicchio d'aglio, eliminando il germoglio interno e frullando poi con quattro cucchiaini abbondanti di maionese.

Charlotte di pandoro

alla crema di nocciole, ricotta e caffè

Ingredienti

600 g di pandoro

250 g di ricotta di pecora

200 ml di panna da montare (classica o vegetale)

2 cucchiaini di crema alle nocciole

1 tazza di caffè (classico o decaffeinato)

1 cucchiaino di miele di acacia

100 g di nocciole tritate

grossolanamente

Cacao amaro in polvere q.b.

Ribes rossi

1 stampo a cerniera diametro

20 cm circa

1. Taglia il pandoro a fette di spessore di 2 cm. Rivesti una teglia per torte a cerniera con pellicola trasparente e appoggia sulla base una fetta grande di pandoro. Taglia poi delle fettine di pandoro con cui foderare il bordo della teglia.

2. Prepara la crema mettendo metà della ricotta in una ciotola insieme alla crema spalmabile di nocciole, poi mescola. Monta la panna e incorporane delicatamente una metà. Aggiungi la restante panna montata all'altra metà della ricotta, unisci il miele e le nocciole tritate, quindi mescola dal basso verso l'alto per non smontare.

3. Versa la crema con la spalmabile sulla base della charlotte, ricopri con un altro strato di pandoro, bagna col caffè e versa la crema con le nocciole tritate. Livella bene e lascia riposare in frigo per almeno quattro ore.

4. Spolvera con cacao amaro prima di servire e guarnisci a piacere con un rametto di ribes a piacere.





Sempre vicini a voi, ogni giorno

50^{3A}
1974 - 2024

Da 50 anni,
una scelta di valore

Con oltre **150 punti vendita** sul territorio vogliamo essere il vostro punto di riferimento per una **spesa sicura, di qualità e sempre conveniente**.

Dai punti vendita storici, più piccoli e dall'ambiente familiare, a quelli più grandi con assortimento ancora più ampio, desideriamo incontrare tutte le vostre esigenze: da 50 anni all'insegna di cortesia, servizio, risparmio e freschezza.



DESPAR
express
DESPAR
EUROSPAR



Il valore della scelta

Le ricette di stagione



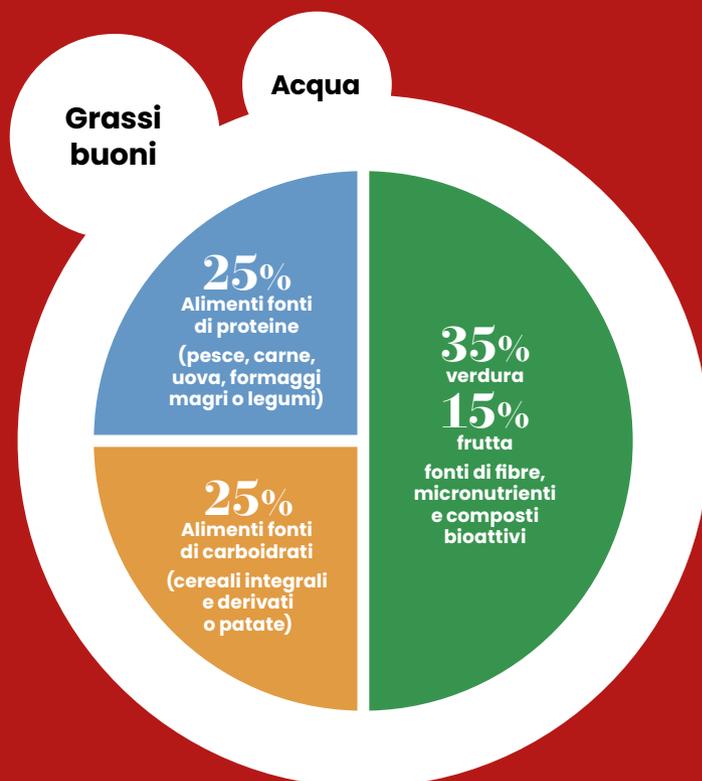
Ricette **Stefano Polato**

Le Feste ci invitano a indulgere e a concederci qualche **eccezione senza sensi di colpa** e tantomeno senza dover poi correre ai ripari con restrizioni, digiuni o diete destinate a fallire. Il cibo è anche convivialità e piacere: concediamocelo, allora, e teniamo sempre a mente il **principio dell'80/20**, per il quale l'80% delle nostre scelte alimentari dovrebbe essere salutare, mentre il restante 20% può includere proprio questi "strappi alla regola". E quindi, in questo 80% cosa possiamo mangiare?

Scegliamo cibi che nutrono davvero, alimenti di stagione, con tutti i macronutrienti di cui il nostro corpo ha bisogno, preparati in modo naturale e semplice, per ritrovare il nostro sano equilibrio senza mai rinunciare al gusto.

La lista della spesa: frutta e ortaggi in inverno

Verza	Pera
Finocchio	Kiwi
Carciofo	Arancia
Cavolo	Mandarino
Cavolfiore	Clementina
Cavoletti di Bruxelles	Pompelmo
Broccolo	
Radicchio	
Cicoria	
Cime di rapa	
Zucca	



Come è fatto il Piatto Unico?

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

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

50% del piatto: è dedicato alla **verdura (35%)** e alla **frutta (15%)**. Hanno **funzione protettiva** per il loro contenuto di **sali minerali** e **vitamine**.

Ricorda di fare sempre scorta di acqua e grassi "buoni" come olio extravergine di oliva, frutta secca e semi oleosi.

Piatto unico

🕒 media

🍽️ piatto unico

Miglio al curry, cicoria

👤 2 persone

🌿 senza glutine

e catalogna piccanti, uova con salsa all'erba cipollina

🥗 vegetariano

Ingredienti

160 g di miglio decorticato
1 cucchiaino di curry dolce
1 cucchiaio di semi di zucca
200 g di cicoria
200 g di catalogna
Peperoncino in polvere o fresco q.b.
1 spicchio di aglio
4 uova
3 cucchiai di yogurt greco al naturale
1 cucchiaio di erba cipollina fresca tritata finemente
4 cucchiai di olio extravergine di oliva
Sale q.b.

1. Metti a bollire una pentola con acqua salata per il miglio. Lava e monda cicoria e catalogna, taglia le foglie grossolanamente e cuocile sfruttando il vapore dell'acqua di cottura del miglio.
2. Una volta cotte le verdure, tienile da parte, aggiungi un cucchiaino di curry all'acqua e versa il miglio. Cuoci come da indicazioni in etichetta tenendolo al dente.
3. Immergi le uova in acqua fredda e calcola 6 minuti dal bollore. Poi raffreddale sotto acqua corrente fredda.
4. Una volta cotto, scola il miglio e condiscilo con un cucchiaio d'olio, aggiungi i semi di zucca e mescola.
5. In una padella lascia leggermente imbiondire uno spicchio d'aglio schiacciato con due cucchiai d'olio. Unisci cicoria e catalogna leggermente strizzate, aggiungi due pizzichi di sale e il peperoncino a piacere. Ripassa in padella le verdure per 4 minuti a fuoco moderato.
6. Per la salsa delle uova versa in una ciotola lo yogurt, un pizzico di sale, un cucchiaio d'olio e l'erba cipollina, amalgama per ottenere una sorta di maionese.
7. Sguscia le uova e tagliale a metà. Crea il tuo piatto unico con tutti gli ingredienti preparati.



Prepara
la tua ricetta con
**Semi di Zucca decorticati
Despar Vital**

Buono perché...

Il protagonista di questo piatto unico è un pseudocereale o cereale minore: **il miglio**. Ha una storia antichissima, tanto da essere coltivato fin dalla preistoria, mentre in epoca Romana e nel Medioevo veniva utilizzato come sostituto della carne nei periodi di digiuno religiosi. Nel nord Italia la "polenta di miglio" fu un piatto tipico per secoli. In cucina è molto versatile: polpette, burger, in minestre o zuppe. Ideale per celiaci o intolleranti al glutine in quanto ne è naturalmente privo.



Prepara
la tua ricetta con
**Fagioli cannellini
Despar**



Piatto unico anti-spreco

Minestra d'inverno

con cannellini e verdure

 media

 piatto unico

 2 persone

 vegano

Ingredienti

200 g di zucca pulita
100 g di cavolfiori colorati
100 g di broccolo romanesco
150 g di fagioli cannellini cotti
50 g di porro, 50 g di carote,
50 g di cipolla rossa, 50 g di sedano
2 foglie di cavolo nero
3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
1 rametto di rosmarino
1 foglia di alloro
2 macinate di pepe nero
1 cucchiaino di erbe aromatiche secche
(timo, origano, erba cipollina)
Acqua q.b.
Sale fino q.b.
2 fette spesse di pane integrale

1. Taglia a cubetti di circa 1 cm di lato la zucca. Ricava le cimette di cavolfiori e broccolo. Sfoglia il porro della parte esterna più verde, poi taglialo a rondelle. Trita grossolanamente le foglie di cavolo nero. Infine, prepara gli ingredienti per il soffritto: trita finemente cipolla, carote e sedano.
2. In una pentola capiente versa olio, carote, sedano, cipolla e porro; rosola dolcemente per 5 minuti, mescolando. Una volta che le verdure del soffritto saranno intenerite, aggiungi il mazzetto odoroso ottenuto legando assieme rosmarino e alloro. Unisci zucca, cavolfiori, broccoli e cannellini. Copri con acqua e cuoci con il coperchio per 30 minuti dal bollore.
3. Nel frattempo prepara i crostini dorati agli aromi: taglia a dadini il pane e ripassali in padella antiaderente con il mix di aromi secchi e un filo di olio finché saranno leggermente dorati.
4. Regola la consistenza aggiungendo dell'acqua, se necessario, e aggiusta di sale e pepe. Rimuovi il rametto odoroso e servi con un filo d'olio a crudo accompagnando con i crostini.

Buono perché...

In questa minestra tanto colore arriva dai **cavolfiori**: da circa una decina d'anni il classico cavolfiore bianco si è colorato di nuove sfumature, dovute a mutazioni spontanee e naturali della pianta e a incroci effettuati nel tempo dagli agricoltori e dagli agronomi. Queste variazioni cromatiche aggiungono qualità nutritive alle tante altre già presenti. Ad esempio, la colorazione arancione denota la presenza di beta-carotene, il verde di clorofilla e il viola di antociani.



Prepara
la tua ricetta con
**Stracchino
Despar**



Piatto unico senza cottura

 veloce

 piatto unico

 2 persone

 vegetariano

Wraps al cavolo con stracchino e crema di carote

Ingredienti

2 piadine preferibilmente integrali
100 g di cavolo cappuccio bianco
100 g di cavolo cappuccio viola
150 g di stracchino
50 g di rucola
2 carote
40 g di mandorle
Il succo di mezzo limone
1 cucchiaino di semi di sesamo
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
2 pizzichi di sale
2 macinate di pepe

1. Taglia finemente i due tipi di cavolo cappuccio, l'ideale è utilizzare una mandolina. Riponi i cavoli in una ciotola e condisci con un cucchiaino di olio, un pizzico di sale e il succo di mezzo limone. Mescola bene e aggiungi i semi di sesamo. Tieni da parte.

2. Grattugia le carote e riponile nel bicchiere del frullatore a immersione, aggiungi 50 g di stracchino e le mandorle. Insaporisci con un pizzico di sale e un cucchiaino di olio. Frulla il tutto con il frullatore a immersione sino a ottenere una crema omogenea.

3. Stendi uno strato leggero di stracchino sopra ogni piadina, distendi il cavolo cappuccio, spalma la crema di carote e termina con la rucola.

4. Arrotola, stringendo bene, le due piadine facendo attenzione che gli ingredienti non fuoriescano e servile tagliate a metà.

Buono perché...

Il **cavolo cappuccio viola** di questo wrap invernale è un ortaggio dalle innumerevoli proprietà benefiche: presenta, infatti, alte concentrazioni di antociani, responsabili della colorazione, e di vitamine C e A. Ricco di fibre e anche di sali minerali, è ottimo sia crudo che cotto, ma anche marinato o fermentato. Un ingrediente immancabile nel periodo invernale anche per dare colore e per rendere accattivanti i piatti.

Muffin alla verza e alici

con porro e pomodori secchi

Ingredienti

300 g di farina tipo 1
 10 g di lievito in polvere istantaneo
 100 g di verza cotta (in padella)
 50 g di porro
 50 g di pomodori secchi sott'olio sgocciolati e tritati
 50 g di formaggio Asiago (o altro formaggio da fondere)
 3 uova
 150 ml di latte intero (o bevanda di soia)
 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
 Una macinata di pepe
 4 filetti di alici sott'olio
 20 g di mandorle a lamelle
 1 cucchiaino raso di sale

1. Taglia le foglie di verza a striscioline, il porro a rondelle e cuoci in padella per 15 minuti a fuoco basso con un cucchiaino d'olio e un paio di cucchiaini d'acqua. Al termine tieni da parte e lascia raffreddare.

2. Mescola farina, lievito, sale e pepe. Aggiungi poi il formaggio a cubetti.

3. Trita verza e porri cotti, sgocciolati se necessario. Aggiungili alla farina. Unisci le uova, il latte e due cucchiaini d'olio. Per ultime incorpora alici e pomodori secchi tritati.

4. Mescola bene tutti gli ingredienti e riempi degli stampi per muffin fino a 3/4 con il composto aiutandoti con un cucchiaino. Cospargi la superficie di mandorle a lamelle.

5. Inforna a forno per circa 25 minuti a 170 °C, fino a quando saranno dorati in superficie. Fa' la prova stecchino per sicurezza e lascia raffreddare prima di sfornare.



Buono perché...

Le **alici sott'olio**, "nascoste" in questo muffin, sono un ottimo ingrediente da tenere sempre a portata di mano in cucina: questo pesce conservato può essere utilizzato come insaporitore naturale per tante pietanze (dalle verdure ai sughi, ai cereali) per conferire sapidità. Il merito va al loro naturale gusto umami (saporito). Attenzione solo a non abusarne, in quanto presentano sempre alte concentrazioni di sale, dovute alla lavorazione di salatura che subiscono.



Prepara
 la tua ricetta con
Filetti di alici
Despar Premium



Prepara
la tua ricetta con
**Nocciole
Despar**

Dolce a ridotto contenuto di zuccheri

Frittelle al forno di castagne

uvetta, nocciole e cioccolato

 veloce

 senza glutine

 10 frittelle

 vegano

Ingredienti

150 g di farina di castagne
250 g di acqua
2 cucchiaini di uvetta sultanina
ammollata e strizzata
10 nocciole sguosciate
La scorza grattugiata di 1 arancia
biologica
100 g di cioccolato fondente
(85% cacao)
1 cucchiaino di miele millefiori
Olio extravergine di oliva q.b.

Stampo multiplo o pirottini da muffin

1. Versa la farina di castagne in una ciotola e aggiungi l'acqua poco per volta, mescola bene in modo da non formare grumi. Aggiungi l'uvetta e le nocciole tritate al coltello.

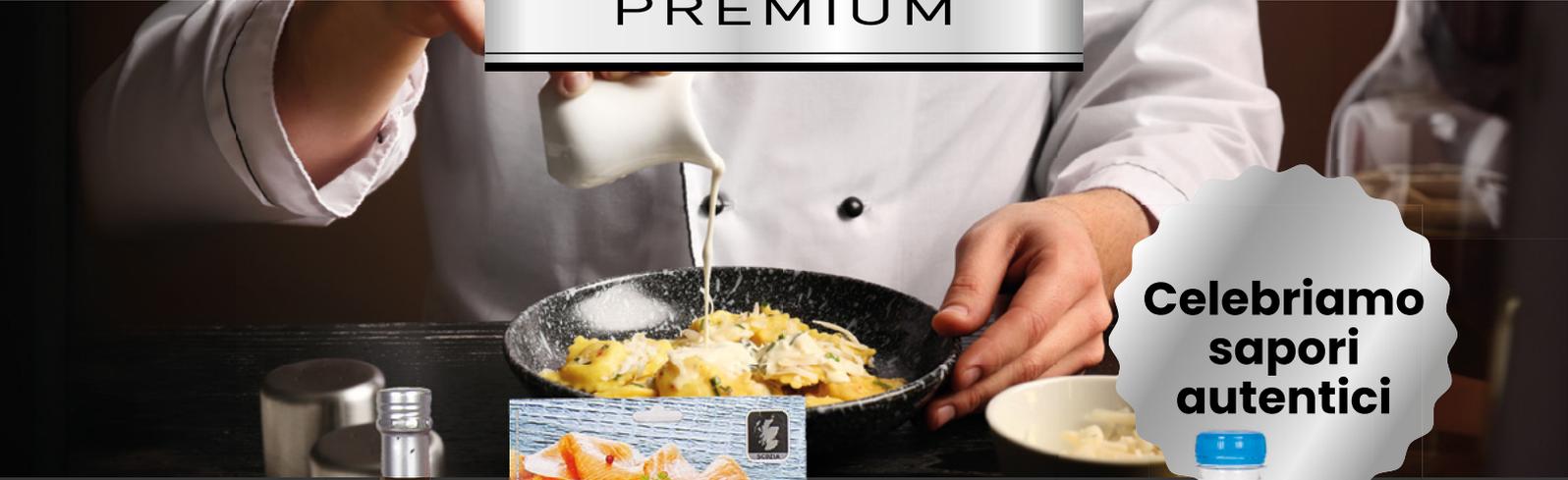
2. Accendi il forno a 180 °C e fa' riscaldare uno stampo da muffin (o dei pirottini) per qualche minuto. Ungi con un filo d'olio ogni pirottino o stampino, dividi l'impasto all'interno degli stessi e cuoci in forno per circa 15 minuti. Le frittelle dovranno essere leggermente dorate ai lati. Adagia un cucchiaino di impasto in ciascuno stampo e cuoci in forno per circa 15 minuti. Le frittelle dovranno essere leggermente dorate ai lati.

3. Nel frattempo, sciogli a bagnomaria il cioccolato fondente, aggiungi la scorza dell'arancia grattugiata e mescola.

4. Servi le frittelle con il cioccolato fondente all'arancia.

Buono perché...

La delicata farina di queste frittelle, che arriva dalle **castagne**, è utilizzata da centinaia di anni e, soprattutto in molte zone montuose della nostra penisola, ha rappresentato un ingrediente indispensabile per la sopravvivenza. È ricca di carboidrati, ma anche di sali minerali, quali potassio, calcio e fosforo, oltre che di vitamine del gruppo B. Conservala in ambiente asciutto o in contenitori ermetici perché tende ad assorbire l'umidità.



Celebriamo
sapori
autentici



L'eccellenza del gusto.

Despar Premium è gusto, passione e tradizione.
È il frutto di un'accurata selezione di eccellenze culinarie italiane,
sapori unici riconosciuti DOP e IGP e specialità dal mondo.
Un'esperienza di gusto unica con ognuno degli oltre
500 prodotti firmati Despar Premium.



Il valore della scelta

AAA Cercasi grassi consapevolmente



Testi **Michela Caputo**

I grassi, o meglio "lipidi", insieme ai carboidrati e alle proteine, sono i macronutrienti fondamentali nell'alimentazione dell'essere umano. L'alimentazione dei bambini, come quella degli adulti, per essere sana e completa deve perciò fornire sempre anche una parte di lipidi che, contrariamente a quanto si pensi, non sono dannosi, anzi, sono necessari per la nostra salute e la nostra vita.

Ma in quali alimenti troviamo i lipidi?

Se tra gli alimenti è facile riconoscere i grassi cosiddetti visibili (il grasso della carne, il burro, i vari tipi di olio), ci sono d'altra parte, lipidi non visibili contenuti all'interno dei diversi cibi: generalmente nella frutta fresca e nella verdura sono presenti solo in piccolissime parti, o assenti; nei legumi e nei cereali, soprattutto integrali, sono presenti in quantità ridotta; mentre sono **in quantità maggiore nella frutta secca a guscio, nei semi oleosi e negli alimenti di origine animale come pesce, formaggi, carni rosse, salumi e uova**. Ricordiamo, infine, che anche in tutti gli alimenti golosi ed elaborati, come cibi fritti, merendine, snack dolci e salati, gelati, ecc. troviamo alte quantità di grassi, tra cui i grassi "trans", che sono pericolosi nemici del nostro star bene e che andrebbero evitati o ridotti al minimo nell'alimentazione di tutta la famiglia.

I lipidi rendono appetibile e gustoso qualunque cibo, ed è abbastanza

prevedibile che bambine e bambini preferiscano i cibi più grassi, magari industriali, rispetto a quelli più semplici e salutari. **È quindi molto importante, con loro, attuare un approccio di "spinta gentile" alla tematica.** Vietare categoricamente determinati cibi a favore di altri, infatti, alla lunga porterebbe a sviluppare un effetto boomerang difficile da gestire per i piccoli e per la famiglia.

1. Molto naturalmente dai **l'esempio** e metti in dispensa cibo che nutre al posto di alimenti buoni di sapore ma non per la salute.
2. Leggi le **etichette dei prodotti** al momento dell'acquisto e insegna ai tuoi ragazzi come si fa.
3. Aiuta i più giovani a considerare la tavola e la merenda come **un momento per nutrire** il proprio corpo e per prendersi cura di lui amorevolmente.
4. Spiega ai bambini **perché**, come famiglia, attuate determinate scelte: capiranno, interiorizzeranno e, da grandi, ricorderanno e prenderanno in considerazione quanto hanno appreso.
5. Se vi concedete delle **eccezioni**, fatelo solo occasionalmente, in quei momenti di socialità o convivialità che lo rendono opportuno o desiderabile. L'importante è che le eccezioni si innestino su una quotidianità che contribuisca a fare stare bene te e i tuoi familiari.

Alimenta la conoscenza

Luciano Franceschi, pedagogista e formatore CEMEA

Ogni passo per migliorare la nostra alimentazione è importante, anche se si ottengono solo piccoli cambiamenti in casa. Per questo, ad esempio, appendere accanto alla lista della spesa un semplice **promemoria con immagini e/o parole importanti per la nostra alimentazione** (grassi buoni/ grassi meno buoni, oppure grassi saturi, grassi insaturi, grassi trans), può già essere un **prezioso aiuto** per grandi e piccoli.



Inquadra il QR Code e guarda subito il **video didattico "Energia e lipidi!"**



Le Buone Abitudini è il progetto con cui Despar, da oltre 18 anni, supporta la scuola e le famiglie per sensibilizzare le nuove generazioni alla sana alimentazione e ai corretti stili di vita attraverso il coinvolgimento, le esperienze e le emozioni.

Scopri il mondo de **Le Buone Abitudini**



lebuoneabitudini.it



lebuoneabitudini.despar@gmail.com



lebuoneabitudini.despar.it

QUALI SONO I GRASSI BUONI?

1. Taglia i tre titoli, **MONDO VEGETALE E PESCE, MONDO ANIMALE, PRODOTTI INDUSTRIALI**, e incollali sopra la giusta descrizione.
2. Taglia gli **alimenti** e inseriscili nella fascia corrispondente.

Questi alimenti contengono **grassi insaturi e acidi grassi essenziali (omega3, omega6)**, ottimi per la tua salute e il tuo organismo!

Questi alimenti contengono **grassi saturi**, consumali con moderazione!

Questi alimenti contengono **margarine, molti grassi trans e grassi idrogenati** (anche parzialmente). Evitali il più possibile!

MONDO VEGETALE E PESCE

MONDO ANIMALE

PRODOTTI INDUSTRIALI

✂

SEMI DI LINO



NOCI E NOCCIOLE



BISCOTTI CONFEZIONATI



PESCE AZZURRO



MANDORLE



MERENDINE CONFEZIONATE



LATTE FORMAGGI



CRACKERS CONFEZIONATI



SEMI DI ZUCCA



FAST-FOOD



CARNE



OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA



BURRO



CARNI PROCESATE



SEMI DI SESAMO



PISTACCHI



SOLUZIONI: fascia 1 MONDO VEGETALE E PESCE: semi di lino, noci e noccioline, mandorle, olio extra vergine d'oliva, pistacchi, semi di sesamo, semi di zucca; fascia 2 MONDO ANIMALE: latte e formaggi, carni processate, burro, carni confezionate, merendine confezionate, crackers confezionate, fast-food.



Questa scheda e il video didattico dedicato a "Energia e lipidi" fanno parte delle attività che puoi trovare nella nostra piattaforma gratuita dedicata agli insegnanti della scuola primaria. Fatti portavoce nella scuola primaria più vicina a te, l'educazione alimentare ora è a portata di click!

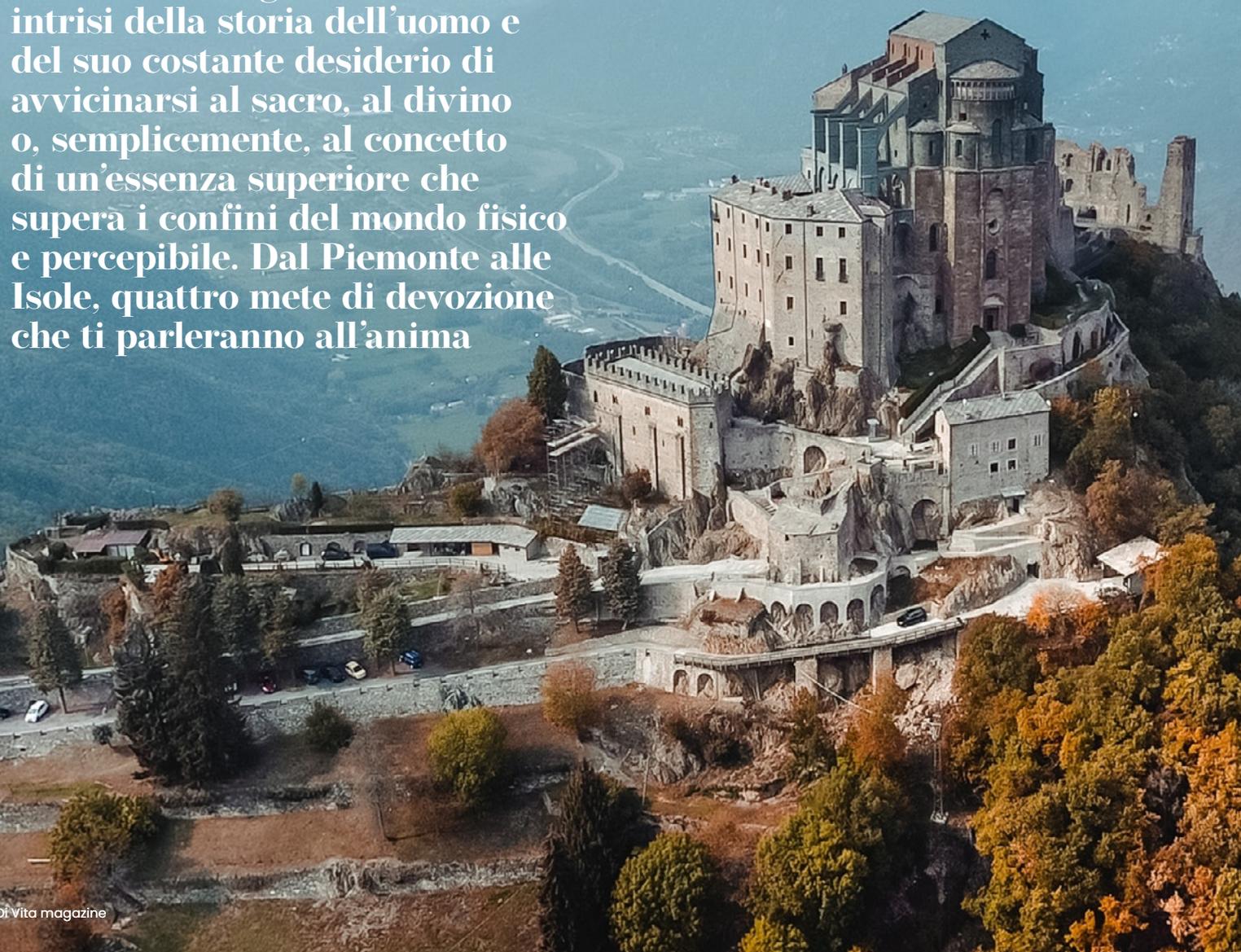
Sei un'insegnante della scuola primaria? Entra subito nella nostra piattaforma online! scuolalebuoneabitudini.despar.it

Luoghi sacri che curano l'anima



Testi **Selene Cassetta**

Santuari e cattedrali, luoghi di preghiera e storie di devozione popolare in cui spiritualità e arte si intersecano esaltandosi a vicenda. Luoghi ammalianti, intrisi della storia dell'uomo e del suo costante desiderio di avvicinarsi al sacro, al divino o, semplicemente, al concetto di un'essenza superiore che supererà i confini del mondo fisico e percepibile. Dal Piemonte alle Isole, quattro mete di devozione che ti parleranno all'anima



Il fascino magnetico della Sacra di San Michele in Piemonte

Allineata lungo una diagonale perfetta che la unisce a Mont Saint-Michel in Francia e a Monte Sant'Angelo in Puglia e che porta fino a Gerusalemme, la Sacra di San Michele (TO) in Piemonte affascina da secoli per la sua posizione energeticamente potente. Tre luoghi bellissimi uniti da un culto, quello dell'angelo che avrebbe sconfitto Satana, che rivela i profondi legami tra i culti antichi e quelli cristiani. La chiesa irradia la sua forza sacra non appena la si scorge tra le montagne della Val di Susa. Un luogo che ha ammaliato anche **Umberto Eco**, tanto da citarla nel suo "Il nome della rosa": imponente e suggestiva, questa **chiesa-fortezza** emerge dalla roccia quasi fosse stata scolpita. Costruita tra il 983 e il 987, la si raggiunge percorrendo lo "Scalone dei morti", che richiama agli scheletri mummificati di alcuni monaci ad ammonimento di "memento mori", poi spostati nell'ossario sottostante. Dopo un paio di secoli di abbandono e al successivo restauro voluto da Carlo Alberto, oggi è **luogo di sepoltura di ben 24 membri della famiglia Savoia**. Una curiosità: sembra che il punto energetico più forte all'interno della chiesa sia situato su una piccola piastrella del pavimento in sasso di colore più chiaro; collocandosi su quel punto, si percepirebbe nitidamente la potente vibrazione della linea magica di San Michele. Da provare.

Festa di Sant'Agata a Catania, tripudio di fede e folklore

Per le vie della città si diffonde il costante ritornello "cittadini, cittadini, evviva Sant'Agata": sono i giorni di una tra le più importanti feste religiose d'Italia, con oltre un milione di persone che rendono omaggio alla patrona etnea. Ogni anno, dal 3 al 5 febbraio, Catania dimentica tutto per concentrarsi su una festa così straordinaria che può essere paragonata soltanto alla Settimana Santa di Siviglia o al Corpus Domini di Cuzco. Tre giorni di rituali entrati a far parte del **patrimonio immateriale dell'Unesco**, per onorare **Sant'Agata da Costantinopoli**, martire cristiana a cui vennero amputate le mammelle per essersi rifiutata al proconsole romano Quinziano. Il primo è il giorno delle candelore (l'offerta delle candele), imponenti ceri dai 500 ai 900 chili che rappresentano i mestieri; il secondo è giorno della processione fino all'esterno della città, durante la quale il busto di Sant'Agata viene issato su un fercolo portato a spalla dai devoti vestiti rigorosamente con un sacco bianco; il terzo giorno, i fedeli riaccompagnano la Santa tra l'abbraccio imponente della Basilica che porta il suo nome. Una **festa emozionante** che risuona in ognuno di noi per i valori di **resistenza, tenacia e liberazione** che richiama.

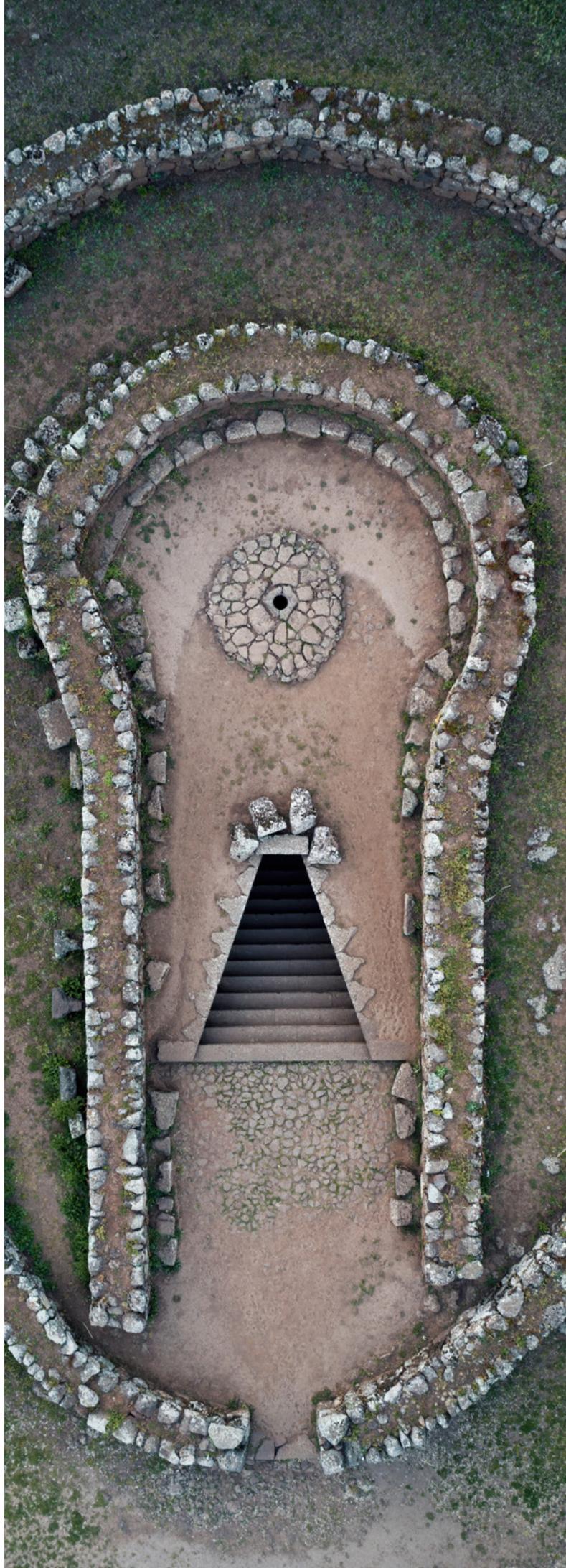


La suggestiva Tindari, dove la storia siciliana si mescola alla devozione

Quassù la sacralità del centro di fede si mescola a quella della natura, tanto è struggente la bellezza del **Golfo di Patti** (ME) su cui si affaccia. Spesso gli antichi centri di culto sorgono in luoghi naturali di potente bellezza, dove l'energia della Natura si manifesta in tutta la sua sacralità. Il Santuario della Madonna del Tindari non fa eccezione: aggrappato su un promontorio dei monti Nebrodi, si specchia nell'azzurro del mare e i laghetti di Marinello sparsi nell'omonima riserva naturale. Da secoli **meta di pellegrinaggi** per la sua **Madonna Nera**, che si narra sia scampata alla dura lotta iconoclasta dell'epoca, la sua costruzione risale al XVI secolo d.C. su un luogo sacro anche ai Greci. I resti dell'antica Tyndaris sorgono infatti a pochi passi dalla Basilica dove è possibile scorgere l'agorà, gli edifici di epoca romana e il bel teatro greco che solitamente in estate ospita festival e spettacoli.

Il pozzo di Santa Cristina: un mistero della Sardegna

Avvicinandoti al recinto basso che lo racchiude (detto *themenos*) ne senti già il magnetismo: il pozzo sacro di Santa Cristina (OR) ha il potere, quasi magico, di richiamarti a sé e ti invita a entrare in lui. Sì, perché la sua scalinata a forma trapezoidale sembra un **invito a scendere nel ventre della Terra**, per incontrare la Dea Madre che tutto sottende. Già la sua forma, a "toppa di chiave" richiama alla femminilità, ma anche la sua perfetta collocazione lo rende un **simbolo del femminile**: straordinariamente, infatti, durante il lunistizio maggiore, ovvero quando raggiunge la sua massima altezza ogni 18 anni e 6 mesi, la luce della luna illumina lo specchio d'acqua all'interno del Pozzo Sacro, riflettendosi perpendicolarmente attraverso il piccolo foro. Questa costruzione sacra, massima **espressione architettonica della civiltà nuragica** databile tra il XV e l'XI secolo a.C., racchiude in sé tantissimi significati, alcuni dei quali restano un mistero. Come quello della scala rovesciata, a copertura del vano di ingresso, che crea un effetto straniante: a cosa sarà servita? Ciò che è certo è il **misto di inquietudine e suggestione** che si prova nel discendere il Pozzo, quella riverenza profonda di fronte a qualcosa di straordinario.





Da 50 anni,
una scelta di valore

Una grande famiglia fatta di persone

Da 50 anni il **cuore** e il **motore** del nostro gruppo sono le persone: da chi ci guida e orienta, a chi lavora in punto vendita con **passione e professionalità**, a voi che ogni giorno scegliete di affidarvi a noi per la vostra spesa.

Un **legame unico** quello con il nostro territorio che ci porta ogni giorno a unirvi e collaborare per raggiungere traguardi importanti.



DESPAR
express
DESPAR
EUROSPAR



Il valore della scelta

4 libri per te e da regalare a Natale



La miracolosa frutta secca

di AA.VV.
Riza

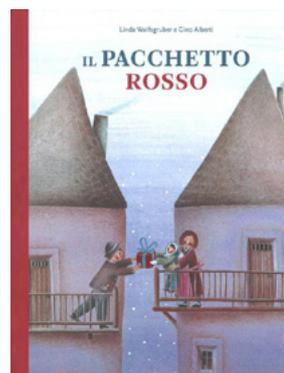
Dopo aver scoperto in questo numero quanto la frutta a guscio sia preziosa nella tua dieta quotidiana, con questo libro potrai approfondire proprietà e segreti di ogni tipologia: noci, nocciole, mandorle, arachidi, pistacchi, anacardi e pinoli, grandi alleati di prevenzione e benessere. Il libro è stato scritto da scritto dagli esperti dell'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica, fondato nel 1979 da un gruppo di medici, psicologi e ricercatori con lo scopo di studiare l'uomo come espressione dell'unità psicofisica.



Manuale per eroi di tutti i giorni

di Robin Sharma
Tea

Con oltre 20 milioni di copie vendute in tutto il mondo, questo best seller si propone come ispirazione per le generazioni future suggerendo un programma innovativo per ottimizzare la propria produttività e vivere all'insegna della libertà spirituale e della solidarietà globale: risveglia la positività, aumenta la produttività, aiuta il mondo. A scriverlo uno dei maestri di leadership e crescita personale più influenti della nostra epoca, Robin Sharma.



Il pacchetto rosso

di Gino Alberti e Linda Wolfsgruber
Edizioni Arka

La magia dei libri di Natale conquista i più piccoli e non solo... È la storia di un pacchetto rosso, dal misterioso contenuto, che inizia a girare di mano in mano, che nessuno può aprire ma che porta tanta felicità. L'albo illustrato, già alla quarta edizione, esprime in modo semplice e dolcissimo la bellezza e l'importanza del gesto del donare. Età di lettura: dai 5 anni.



La libreria dei nuovi inizi

di Anjali Banerjee
Rizzoli

Un romanzo intenso, mistico, una commedia romantica, che è anche un omaggio al potere della letteratura, capace spesso di regalarci emozioni e risposte di vita.

Non potrete che farvi conquistare dalla protagonista, Jasmine, che gestisce la vecchia libreria della zia nell'isola di Shelter Island: qui i libri hanno una quasi un'anima e qui la giovane troverà il libro della sua vita, quello che sarà in grado di cambiare la sua vita, regalándole un nuovo inizio.

Casa DESPAR

dove
Prezzo e Qualità
convivono!



DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR



Il valore della scelta

Batti il cinque, abbiamo vinto ancora!



Despar è **Insegna dell'Anno 2024-2025** categoria **Supermercati** per il quinto anno consecutivo. Siamo orgogliosi di celebrare il nostro impegno per garantirvi qualità, competenza e convenienza ogni giorno.

Scopri di più su www.desparitalia.it



Il valore della scelta