

# Il valore dell'attesa

TRIMESTRALE DI ATTUALITÀ E BENESSERE • N° 46 • ANNO 12 • DICEMBRE 2020 • COPIA OMAGGIO



# Diavito magazine

Dicembre 2020

Il valore della scelta

DESPAR  
EUROSPAR  
INTERSPAR





# Il pulito che stende con i detersivi firmati Despar

Prenditi cura dei tuoi capi con le dosi idrosolubili e il detersivo liquido lavatrice Despar: tante formule diverse per agire su tutti i tipi di macchia e rispettare l'ambiente grazie alle confezioni ricarica. Lasciati conquistare dal profumo e scegli la soluzione che fa per te.

**Tante soluzioni per tutti i tuoi capi**



**Il valore della scelta**

**DESPAR  
EUROSPAR  
INTERSPAR**



# L'editoriale

Dicembre è da sempre il mese dell'attesa: si pensa ai regali, ai pranzi delle Feste, a qualche giorno di vacanza. E poi arriva la **magia del Natale** a scaldare i cuori. Tutti la consideriamo la festa più bella dell'anno, perché è il momento in cui ci si ritrova e ci si sente davvero in famiglia. Grandi e piccini devono **saper attendere** l'arrivo di Babbo Natale e della festa.

L'attesa ha la capacità di **trasformarci**, di **ridefinire le nostre identità**, di farci **crescere** e rimodulare, in alcuni casi, la nostra stessa esistenza, senza mai perdere la speranza.

Chi non aspetta finisce per perdere l'entusiasmo. E mai come in questo periodo così tormentato diventa fondamentale la **pazienza**. Nella nostra epoca è diventato molto difficile annoiarsi, o almeno avere la capacità di aspettare senza fare qualcosa nel lasso di tempo che divide il prima e il dopo. Siamo costantemente bombardati da immagini e suoni che riempiono la nostra vita e, ormai, fanno parte del nostro modo di vivere. "Non ho tempo!" è una delle espressioni che ascoltiamo e diciamo di più. Tutto accade con una velocità impressionante e sembra impossibile fermarsi, perché si rischia di venire travolti da un'onda anomala di cose da fare che sembrano tutte di vitale importanza per l'umanità intera. Abbiamo smesso di usare la sottile arte della sana indolenza e sembra impossibile godere del "dolce far niente". Abbiamo accettato questo cambiamento epocale, questa piccola rivoluzione dei nostri usi e costumi. Si saturano i tempi morti come se fosse impossibile sfruttare l'attesa, godendo della stessa come se fosse un bene prezioso.

Essere con la testa e con l'animo in attesa di qualcosa che deve accadere è un momento unico che può essere paragonato alla gioia di quello che deve succedere.

In quei momenti in cui aspettiamo che succeda qualcosa oppure che qualcuno arrivi:

**in bilico tra la gioia e l'ansia**, un momento folle che riesce a farci sentire **vivi come non mai**.

Un tempo lungo in cui accadono tantissime cose, anche se spesso non ce ne accorgiamo. E per questo diventa la parte più piena e ricca della nostra vita.

Basta saper fare **un passo indietro** e osservare quello che ci succede quando siamo **sospesi tra due momenti, quello dell'inizio e della fine**.

**Saper aspettare è un'arte che va coltivata** e ci può dare soddisfazioni enormi.

Buone Feste,  
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 della startup a  
vocazione sociale BYE

### Filippo Brocadello



Medico Chirurgo  
Specialista in Scienza  
dell'Alimentazione,  
Fitoterapeuta

### Stefano Polato



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

### Selene Cassetta



Blogger  
specializzata in  
turismo sostenibile

### Michela Caputo



Scrittrice di libri  
per bambini

### Davide Campagna



Food blogger per  
Cotto al Dente, autore  
del libro "Food fitness" e  
maratoneta per passione

### Roberto Sammartini



Food photographer  
di fama internazionale

# Sommario

5 cose che  
questo numero  
mi insegnerà

## 4

Esseri grati, essere umani  
Restare al tempo  
del nostro tempo

## 6

Cibo Di Vita  
Aspetta un momento:  
è il tempo del cibo

## 11

Cibo Di Vita  
Ricette veloci  
di stagione

## 14

Cibo Di Vita  
Piatti unici  
di stagione

## 20

Cibo Di Vita  
Zuppa unica  
di stagione

## 24

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

**Direttore Responsabile**  
Giuseppe Cordioli

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

**Coordinamento generale**  
Aspiag Service Srl

**Redazione e Progetto grafico**  
AD 010 Srl

**Foto di copertina e Fotografia**  
Roberto Sammartini

**Ricette**  
Stefano Polato, Davide Campagna

**Ricette Speciale "Aspettando Natale"**  
Andrea Valentineti

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

**Il prossimo numero  
ti aspetta a marzo 2021  
in tutti i punti vendita**



Cibo Di Vita  
Panino unico  
di stagione

**25**

Speciale  
Aspettando  
Natale

**26**

Genitori e bambini  
A ogni limite...  
la sua pazienza

**35**

Crescita personale  
Natale, insegnami  
ad aspettare

**38**

Cibo e sport  
Lo straordinario  
potere dell'allenamento

**40**

Iniziative Despar  
Un progetto di valore:  
Despar con San Patrignano

**44**

Iniziative Despar  
Despar e Università di Parma  
insieme: Obiettivo Benessere

**46**

Letture di Vita  
Consigli  
di lettura

**48**



### Chi siamo

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.

Scopri molte altre novità su  
[www.desparsupermercati.it](http://www.desparsupermercati.it)

Seguici su

 Despar Nordovest

 @desparnordovest

 Gruppo 3A - Despar Nordovest

Scarica l'App **I Am Despar Nord Ovest**

**DESPAR**   
*express*

**DESPAR** 

**EUROSPAR** 

# 5 cose che questo numero mi insegnerà

1

## La mia dimensione "punto zero"

Quando intorno a me tutto sembra accelerare, annullando riferimenti e sicurezze, provo a restare "sospeso" nel tempo, focalizzandomi sulle domande che nella mia vita contano e riflettendo sulle risposte da darmi. Come se oggi fosse un nuovo inizio, dove nulla è da creare ma solo da riscoprire.

2

## Do al cibo il giusto valore

Il mio rapporto con il cibo merita tempo, merita attenzione: cerco di rilassarmi e di staccare da tutto quando mi siedo a tavola, mangio più lentamente, assaporo, apprezzo ogni boccone, ascolto il mio corpo e i segnali che mi manda. Solo così ogni pasto può trasformarsi in un momento speciale.

3

## Insegno il dono della pazienza

Insegnare al mio bambino a essere paziente è un'opportunità unica per riscoprire anch'io insieme a lui l'importanza e il piacere di saper aspettare. Il periodo del Natale è momento più propizio per farlo: il tempo lento e condiviso è alla base della sua crescita.

4

## Il movimento mi allena all'attesa

Fare attività fisica ha una valenza che va ben oltre il semplice muoversi: con lo sport il primo allenamento che faccio è con la mia costanza e con la mia capacità di attendere. L'allenamento mi insegna, quindi, che ogni risultato arriva sapendo aspettare il giusto tempo e percorrendo un percorso verso il mio obiettivo.

5

## È natale: mi regalo il mio tempo

Approfitto delle Feste per riappropriarmi del mio tempo, di un tempo più umano, che è fatto di respiri più lenti, di momenti dilatati e sospesi, dove incontrare me stesso, senza paura di aspettare o di restare senza far nulla. Mi scrivo una lettera e cerco di fermare il presente. È una grande opportunità, è il mio momento.



**100%  
FRUTTA  
ITALIANA**

**SOLO FRUTTA SECCA ITALIANA**



Deliziosa e croccante frutta secca, coltivata con amore  
nelle aree più vocate del nostro Paese, nel **pratico bicchierino  
richiudibile** da portare sempre con te.



SCOPRI TUTTA LA BONTÀ DEL MIX FRUTTA SECCA,  
DELLE NOCI E DELLE NOCCIOLE!  
LI TROVI NEL REPARTO ORTOFRUTTA.

**Euro  
Company**  
Food for Change  
[www.eurocompany.it](http://www.eurocompany.it)



# Restare al tempo del nostro tempo

Testi **Oscar di Montigny**,  
Manager, divulgatore e fondatore della startup  
a vocazione sociale BYE

Nel 1913, tra tutti gli altri eventi oramai consegnati alla storia, accadde anche che il prestigioso premio Nobel per la letteratura venisse assegnato per la prima volta in assoluto a una personalità non occidentale. Andò infatti al poeta, drammaturgo, musicista e filosofo indiano Rabindranath Tagore con una motivazione che suonava più o meno così: «la profonda sensibilità, la freschezza e la bellezza dei versi con i quali, con consumata capacità, ha reso il proprio pensiero poetico, espresso in inglese con parole proprie, parte della letteratura occidentale».

A parte il ruolo che intellettualmente, socialmente e spiritualmente quest'uomo ebbe nel definire il perimetro dell'India moderna, quel che mi piace evidenziare è quella **dimensione di sospensione temporale** che si avverte nel leggere le poesie di Tagore. Nei suoi versi si sente il tintinnare dei braccialetti ai polsi delle donne, si vedono i gesti delle persone che vanno ad attingere acqua al pozzo, si odono i passi stanchi del viandante che avanza sulla strada polverosa, si scoprono i nomi di alberi esotici o di fiori che vengono intrecciati in ghirlande profumate, si ascolta il fragore delle onde del mare mentre ci sembra di starcene su una spiaggia tra le tartarughe che si scaldano al sole.



Nei versi di questo poeta che oltretutto fu amico di Ghandi come di Einstein, vivono in eterno momenti di un tempo quotidiano che rimane sospeso nell'armonia dell'ascolto delle voci della natura e di quelle del cuore. È proprio di Tagore una delle rappresentazioni a mio avviso più poetiche e al contempo più illuminanti della **soggettività** di quella convenzione che chiamiamo **"tempo"**. Di quella dimensione con la quale misuriamo il trascorrere degli accadimenti nostri e del mondo intero: "la farfalla non conta i mesi ma i momenti, e ha tempo a sufficienza".

Se per la farfalla nulla è cambiato, se non il contesto esterno sempre meno ospitale, di certo non possiamo dire lo stesso per noi umani. Attraverso lo sviluppo di tecnologie sempre più sofisticate, ci siamo trovati

**più o meno consapevolmente in una corsa** che procede non sempre in maniera lineare e talvolta ci costringe a balzi in avanti difficili da compensare che rischiano di sfuggire al nostro controllo. Pensiamo agli algoritmi artificiali di cui negli ultimi anni c'è stata una enorme fioritura, per esempio. Che ne siamo coscienti o meno, la nostra vita, soprattutto nei paesi a più alto tasso di digitalizzazione, è condizionata e pervasa da essi. Sono gli algoritmi che ci propongono quale musica ascoltare, (Spotify, YouTube Music, iTunes ecc.), che ci suggeriscono quali film vedere (Netflix è certamente il caso più famoso), che ci indicano cosa acquistare, (pensa ai consigli commerciali di Amazon), e anche quali notizie leggere. Infatti, i vari servizi di intermediazione delle informazioni quali Facebook, LinkedIn, Google News ecc., funzionano in base ad algoritmi

che ci mettono in evidenza quelle che secondo loro sono le notizie più interessanti per noi. Il notissimo storico e divulgatore israeliano Yuval Noah Harari, che ha all'attivo quasi 30 milioni di libri venduti in 60 lingue, è molto preoccupato che biotecnologia e infotech possano decifrare i processi biochimici che innescano i nostri pensieri e le nostre emozioni, e creare algoritmi sofisticati al punto di conoscerci meglio di quanto noi stessi possiamo fare. La preoccupazione dipende dal fatto che le persone che stanno portando avanti questa ricerca, questa rivoluzione digitale, sono sì ingegneri geniali ma non è detto che abbiano le competenze per capire appieno l'impatto politico filosofico e sociale di quello che fanno, la qual cosa non è certo un dettaglio trascurabile visto che quello che fanno riprogetta uomini e società.

**Tutto, dunque, tende ad accelerare intorno a noi**, cancellando ogni punto di riferimento, ogni regola, ogni valore, ogni sicurezza, rinnegando architetture sociali e ideologiche secolari. E laddove alcuni ne valutano potenzialità ed effetti, altri, che sono la parte maggiore, invece restano immobili, distratti e anestetizzati dal consumo di massa del sogno dorato di celebrità e ricchezza da conquistare sui social.

Eppure, siamo molto fortunati. Forse i più fortunati nella storia della nostra specie. Come organizzazioni sociali e come singoli individui **non abbiamo mai avuto così tanti mezzi a disposizione per contribuire a cambiare la rotta**. A partire dalla tecnologia stessa. Dunque, se le cose globalmente non vanno, la responsabilità è nostra. Un aspetto enormemente sottovalutato in questi ultimi mesi è l'ulteriore accelerazione che le misure per sopravvivere alla pandemia hanno impresso ai processi di digitalizzazione che già andavano a velocità supersonica. Un esempio su tutti, quanti di noi usavano Teams o Zoom per le proprie riunioni o per i meeting o per le semplici comunicazioni familiari? Questi strumenti sono entrati velocemente nelle nostre abitudini quotidiane e sono stati recepiti come soluzioni salvifiche, tuttavia pochi si sono chiesti se contemporaneamente sia stato sviluppato un piano per la tutela della privacy del lavoratore e per i suoi diritti, per esempio, alla disconnessione.

Detto questo, siccome non c'è alternativa al futuro, dobbiamo cercare almeno di **stare al tempo del nostro tempo**.

Come? Rimettendo **l'essere umano al centro di tutti i sistemi**. Dobbiamo **partire**

**da noi stessi**, da un aumento della **consapevolezza** che siamo parte attiva e integrante dell'insieme e non possiamo pensare e agire da individualisti come se ciò non producesse impatti sul Tutto. È un vero viaggio quello che siamo chiamati a fare, e si sa che quando parliamo di viaggio dobbiamo essere consapevoli che esso non inizia mai dal punto 1. Inizia sempre dal punto 0. Il punto 0 è il luogo, l'origine del tutto. Per essere pronti a un nuovo inizio, un nuovo momento 0, non è necessario creare nient'altro, ma semplicemente riscoprire la creazione preesistente a noi.

Sono convinto che il tempo in cui stiamo vivendo sia proprio quello giusto per una **riscoperta dell'umanità** che sia una rinascita, **una nuova nascita**. Un momento 0.0 è dove il punto tra i due zeri è il punto in cui l'Io si specchia sia verso l'interno, verso di Sé, sia verso l'esterno, cioè verso la vita, le cose, gli altri. Un viaggio alla ricerca di questa dimensione puntozero è un ritorno, con la mente e con il cuore, al principio, a una condizione originaria che ci permetta di **focalizzarci sulle domande autentiche, e di riflettere sulle risposte**.

Chi sono io? Chi siamo noi? Come possiamo riappropriarci della consapevolezza di essere il popolo di questo Pianeta?

Il Cantico delle creature, di San Francesco d'Assisi, che ha dato inizio alla storia della letteratura italiana, è stato scritto dopo una notte di dolore terribile. Il giorno precedente Francesco si era sottoposto alla cauterizzazione di una tempia per combattere un'infezione batterica della cornea. La gratitudine dopo la sofferenza ha prodotto questo inno immortale e magnifico. Secondo il filosofo Omraam Mikhaël Aïvanhov, "se impari a ringraziare, entri nell'emozione della gratitudine

e questo, inevitabilmente ti permetterà di entrare in risonanza con esse. La tua emissione di gratitudine farà in modo che si accenda nelle persone che incontri quel barlume di gratitudine ogni volta che ti incontrano e questo farà in modo che tu riceva continuamente qualcosa per cui essere grato".

In parole semplici, l'unico modo per vivere un'esistenza piena è provare gratitudine per ciò che siamo e impegnarci a generarla negli altri. La gratitudine, nella sua essenza, genera nell'uomo la capacità di mettere a fuoco ciò che vale davvero, di ignorare le cose futili e, più in generale, i bisogni superflui. Un essere umano colmo di gratitudine può **seminare negli altri la visione di un nuovo senso della vita**, di un nuovo senso di sé stesso nella vita.

Non dobbiamo certo pretendere di essere la miglior persona al mondo, ma dobbiamo cogliere l'importanza di sforzarci di essere **la miglior persona possibile per-il-mondo**.

Vorrei con queste riflessioni suscitare l'interesse a sentirci ed essere grati per ogni attimo trascorso su questa Terra. A provare gratitudine verso noi stessi e verso gli altri. **Ogni attimo è un dono, un'opportunità per fare del bene e farlo bene**, per fare della propria vita un dono e fare 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.beyouessence](https://www.facebook.com/bye.beyouessence)



# Hai ancora più tempo per approfittarne!

Conosci già la **nuova carta fedeltà I AM Despar**? È un modo semplice e immediato per **accumulare punti da trasformare in tanti buoni spesa** per fare ancora più spazio alla convenienza. **Richiedila gratuitamente in punto vendita**, accumula punti fino al **30 aprile 2021** e richiedi i buoni spesa fino al **23 maggio 2021**: tantissimi vantaggi ti aspettano.

## Come registrare la tua card?

- ✓ Tramite il totem interattivo nel supermercato
- ✓ Sul sito [www.desparsupermercati.it](http://www.desparsupermercati.it)
- ✓ Scaricando l'APP I Am Despar Nord Ovest

## Scarica l'App da:



## COME ACCUMULARE PUNTI? È SEMPLICISSIMO!

Da **5€ a 34,99 €\***  
di spesa

**1**  
punto  
ogni euro

Da **35 €\*** di spesa  
in poi, i **punti**  
**raddoppiano!**

**2**  
punti  
ogni euro

## TRASFORMA I TUOI PUNTI IN BUONI SPESA!

**500**  
PUNTI  
buono da  
**3€**

**750**  
PUNTI  
buono da  
**5€**

**1.400**  
PUNTI  
buono da  
**10€**



\*SCONTRINO UNICO

# Aspetta un momento: è il tempo del cibo

Testi **Filippo Brocadello**, Medico Chirurgo  
Specialista in Scienza dell’Alimentazione, Fitoterapeuta

*“Fin dalla tenera età veniamo sottoposti a orari, scadenze e regole che ci costringono a comprimere i nostri ritmi di vita, nella convinzione che il tempo non vada sprecato e che la quantità sia lungamente più importante della qualità. L’autrice ci aiuta a riflettere su questo presupposto e a riconoscere i pericoli dell’urgenza, quella che ci impone il mondo e quella che imponiamo a noi stessi, per mostrarci una filosofia di vita basata invece sul **prendersi il proprio tempo** e sul **decelerare** il ritmo frenetico delle nostre vite stressanti. L’arte della lentezza ci insegna a **disconnetterci dal mondo esterno e a riconnetterci con noi stessi**”.*

Sono queste le parole di presentazione di un piccolo quanto interessante volume intitolato proprio “L’arte della lentezza”, scritto dalla giornalista francese Véronique Aïache.

Nel sistema sociale nel quale viviamo, governato dalla filosofia del “tutto e subito”, per intraprendere un cammino che ci aiuti a raggiungere un nostro intimo benessere può risultare utile mettere in atto strategie mirate a definire, ove possibile, ritmi e tempi più consoni al nostro corpo e alla nostra mente.

Nel processo di riscoperta dei nostri personali tempi biologici ci può essere di esempio la **natura** che ci mostra,

se saremo disposti a osservarla, quanto **la vita ha necessità dei giusti tempi, dei giusti spazi, dei giusti ritmi**, senza i quali non può esserci alcun equilibrio.

Il chicco di grano, una volta seminato, deve necessariamente riposare sotto il manto di terra in attesa del momento opportuno per dimostrare al mondo intero di essere ancora vivo, facendo sbucare il suo piccolo germoglio, origine di una nuova pianta in grado di produrre, nella giusta stagione e nelle condizioni perfette, il frutto tanto atteso: nuovi chicchi per la semina e pane per chi si deve sfamare.

La goccia d’acqua riposa gelata sulla sua cima innevata per mesi e poi, con i primi tepori primaverili, si scioglie, scende a valle prima in piccoli rivoli, poi in ruscelli e fiumi, per arrivare infine al mare e poter tornare così nuovamente all’atmosfera dando vita e continuità al ciclo dell’acqua tanto importante quanto necessario per ogni essere vivente.

L’economia della natura è zeppa di esempi in grado di dimostrarci che **la forza della vita, l’essenza del buono e della salute risiedono proprio nel gustare l’attesa, nel saper rispettare i giusti tempi**.

Questi principi che sottendono le leggi della natura e che ci paiono, in quell’ambito, scontati e persino banali, sembrano al contrario

insostenibili se pensiamo di applicarli al nostro quotidiano; è però incontestabile il fatto che mettere in pratica la giusta lentezza, con pazienza e perseveranza, sia fonte di benessere.

E questo vale anche per il nostro **rapporto con il cibo**, il nutrimento del corpo.

Sedersi a tavola, prendersi un tempo di pausa, **cercare nel pasto un momento per rilassarsi** e mangiare più lentamente consente di **assaporare**, di godere di aromi e di sapori, di sentirsi molto più soddisfatti a fine pasto.

**Sentirsi appagati** è provare un’emozione molto più intensa, significativa e piacevole rispetto al mero senso di riempimento dello stomaco.

Ma, per quanto importante, la soddisfazione non è il solo beneficio del mangiare con i giusti tempi: fare bocconi più piccoli e masticarli più a lungo permette di digerire meglio i cibi, di introdurre meno calorie e quindi, di mantenere o controllare meglio il peso corporeo. Sono necessari, infatti, circa venti minuti dall’inizio di un pasto perché il cervello sia in grado di percepire i segnali della sazietà: uno dei vantaggi più importanti del mangiare con la giusta lentezza è che **concediamo al nostro corpo il tempo**

**che gli è necessario per riconoscere di essere sazio.**

Al contrario, mangiando di fretta, i pasti anziché rappresentare dei momenti di ristoro e benessere diventano stressanti, la digestione ne risente, può avere il sopravvento l'impressione di avere mangiato troppo poco o di avere finito troppo presto e di avere bisogno di altro cibo. Mangiando velocemente i nostri segnali naturali di sazietà entrano in azione troppo tardi con il risultato che ci ritroviamo ancora a mangiare oltre il necessario o, come spesso purtroppo accade, fino all'esagerazione.

Quando rallentiamo, assaporiamo meglio il cibo, prestiamo **attenzione ai profumi, ai gusti e alle consistenze, apprezzando ogni boccone** con completa consapevolezza, ci alziamo da tavola sentendoci bene dentro, nell'animo, anche se abbiamo consumato una pietanza semplice o un pasto frugale, perché **quel cibo è entrato a far parte di noi, ha nutrito il nostro corpo e ne abbiamo avuto la percezione.**

Spesso **basta fermarsi a pensare** a quello che si sta facendo per riuscire a rallentare.

Questa semplice strategia può spostare la nostra attenzione, aiutando a focalizzarci nuovamente e di ritrovare così un **senso di controllo**. Il controllo delle situazioni, dei momenti, delle scelte sarà l'ingrediente strategico per arrivare a ottenere con pazienza un benessere completo imparando e comprendendo cosa è buono e cosa è meno buono per noi.

Per te alcuni suggerimenti pratici per provare a coltivare con pazienza tempi e ritmi nuovi nel tentativo di trasformare il momento del pasto in un momento speciale:

- ✔ Scegli sempre di sederti, possibilmente in un ambiente tranquillo, gradevole, poco rumoroso, con distrazioni minime.
- ✔ Presta attenzione al cibo: evita di mangiare mentre guidi, mentre guardi la TV, mentre scrivi o fai dell'altro; impara a spegnere o ad allontanarti da ogni dispositivo (smartphone, tablet, pc).
- ✔ Fa' in modo che durante i pasti non manchino mai cibi ricchi di fibre, che richiedono più tempo per essere masticati come verdura e frutta fresche.
- ✔ Prova a iniziare il pasto mangiando la verdura cruda prima di tutto il resto, come antipasto.
- ✔ Appoggia le posate tra una forchettata e l'altra, aspetta un momento, respira; se mangi con altre persone, divertiti a chiacchierare tra un boccone e l'altro.
- ✔ Pensa a un numero minimo di masticazioni per boccone, se non riesci a rispettare l'obiettivo che hai immaginato prova ad aggiungere due masticate a quelle che riesci a fare naturalmente.
- ✔ Prova a preventivare un tempo di almeno 20-30 minuti da dedicare a ogni pasto e, possibilmente, anche più lungo per la sera a cena.



**Ricette veloci  
di stagione**

## Crudità di cavolfiore con noci, mele e salsa alla ricotta

per 1 persona

200 g di cime di cavolfiore  
Mezza mela  
3 gherigli di noce  
1 cucchiaino di semi oleosi misti  
50 g di ricotta  
1/2 fili di erba cipollina tritata  
Qualche goccia di succo di limone  
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva  
Sale e pepe nero q.b.

1. Lava le cime di cavolfiore, elimina l'acqua in eccesso e tagliale sottilmente. Lava la mela, privala del torsolo e tagliala a fettine con la buccia.
2. Sbatti energicamente con una forchetta la ricotta con il succo di limone, l'olio, l'erba cipollina, il sale e il pepe.
3. Riunisci in una ciotola il cavolfiore, la mela, le noci e i semi oleosi e condisci con la salsa di ricotta.

## Cavolfiore sott'olio con cannella, ginepro ed erbe

per 1 persona

200 g di cime di cavolfiore  
1 stecca di cannella  
3-4 bacche di ginepro  
2-3 ciuffetti di aneto  
2-3 ciuffetti di coriandolo  
5 dl di aceto di vino bianco  
Olio extra vergine di oliva q.b.

1. Sbollenta le cime per 5 minuti in acqua bollente e aceto di mele. Scolale e asciugale.
2. Sistemale nei vasetti con i gambi verso l'interno, aggiungi la cannella, le bacche di ginepro e le erbe aromatiche. Copri completamente con l'olio, lascia riposare per un'ora, quindi aggiungi altro olio se necessario.
3. Chiudi ermeticamente i vasetti, sterilizzali per 20 minuti a 100 °C (completamente immersi in acqua bollente). Lascia riposare i vasetti per almeno un mese in luogo fresco e asciutto prima di consumarli.

## Polpette di cavolfiore con curcuma, uvetta e anacardi

per 1 persona

200 g di cime di cavolfiore  
1 uovo  
Pangrattato integrale q.b.  
Qualche foglia di origano fresco  
Mezzo cucchiaino di curcuma  
Un manciata di anacardi tritati  
1 cucchiaino di uva sultanina reidratata  
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva  
Sale e pepe nero q.b.

1. Cuoci le cime a vapore fino a quando si saranno ammorbidite. Schiacciale poi con una forchetta per ridurle in purea.
2. Riunisci in una ciotola la purea di cavolfiore, la curcuma, l'origano, l'uva sultanina, gli anacardi, sale, pepe e poco pangrattato (un cucchiaio e mezzo circa, l'impasto dovrà risultare asciutto ma ancora morbido). Mescola bene.
3. Forma delle polpette di piccole dimensioni e trasferiscile in una leccarda rivestita con carta forno, cospargile con un cucchiaino d'olio e inforna a 160 °C fino a doratura.



Ricotta  
Despar

100%  
latte  
italiano



Olio extra vergine  
di oliva 100% italiano  
Despar Premium



Uva sultanina  
Despar Bio, Logico



## Carciofi crudi, pere e gorgonzola

per 1 persona

200 g di fondi di carciofo  
 Mezza pera biologica  
 70 g di gorgonzola  
 Il succo di mezzo limone  
 Un pizzico di gomasio alle erbe  
 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva

1. Affetta sottilmente i fondi di carciofo privati della barbetta interna. Trasferiscili in una ciotola d'acqua acidulata con il succo di limone per evitare che anneriscano.
2. Lava la pera, privala del torsolo e affettala sottilmente senza sbucciarla. Asciuga bene le fettine di carciofo, aggiungile alle pere e condiscile con un pizzico di gomasio e un cucchiaino d'olio. Completa con il gorgonzola sbriciolato.

## Vellutata di carciofi con crumble di mandorle

per 1 persona

400 g di carciofi  
 1 cucchiaio di rondelle di porro  
 Brodo vegetale (o acqua) q.b.  
 2 cucchiai di pane raffermo integrale tritato fine  
 1 cucchiaio di lamelle di mandorle  
 2 cucchiai di olio extra vergine di oliva  
 Qualche fogliolina di timo  
 Sale e pepe nero q.b.

1. Lava i carciofi, privali delle foglie esterne e della parte finale del gambo, tagliali a metà, poi a spicchi.
2. Rosola dolcemente in una casseruola il porro con un cucchiaio d'olio e due d'acqua. Una volta ammorbidito, aggiungi i carciofi e copri a filo con il brodo. Cuoci dolcemente. Sala e pepa, poi frulla a ottenere una vellutata liscia. Aggiungi poco brodo al bisogno.
3. Mischia il pane raffermo, le mandorle, il timo e l'olio restante. Stendi il composto in una leccarda rivestita con carta forno e inforna a 160 °C fino a quando il composto si sarà tostato leggermente.
4. Servi la vellutata con il crumble.

## Carciofi trifolati con pinoli, olive e zenzero

per 1 persona

400 g di carciofi  
 1 cucchiaino di pinoli  
 1 cucchiaio di olive nere  
 Un pizzico di zenzero grattugiato  
 1 ciuffo di prezzemolo tritato  
 Mezzo spicchio di aglio  
 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva  
 Un pizzico di sale

1. Lava i carciofi, privali delle foglie esterne più dure e della parte finale del gambo, dividili a metà ed elimina la barbetta interna. Tagliali a spicchi.
2. Trasferiscili in una padella antiaderente con aglio, olio, prezzemolo e zenzero. Cuocili coperti, a fiamma bassa, fino a quando si saranno ammorbiditi. Aggiungi poca acqua al bisogno.
3. Tosta leggermente i pinoli in un padellino antiaderente per pochi minuti, girandoli spesso. A cottura ultimata, aggiungili ai carciofi e mescola.



Gorgonzola Despar



Mandorle sgucciate Despar Bio, Logico

Da  
 agricoltura  
 biologica



Olive nere Despar



## Insalata di finocchi, mandarino e pecorino

per 1 persona

200 g di finocchi  
 1 mandarino  
 1 cucchiaio di scaglie di pecorino stagionato  
 2-3 ciuffetti di barbetto di finocchio  
 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva  
 Sale e pepe rosa q.b.

1. Mondare, lavare e tagliare i finocchi a fettine sottili.
2. Sbucciare il mandarino, eliminare le nervature bianche e dividere gli spicchi.
3. Frullare con un mixer a immersione l'olio con le barbetto di finocchio, il sale e il pepe rosa.
4. Riunire in una fondina il finocchio con gli spicchi di mandarino, condire con l'emulsione alle barbetto di finocchio e completare con le scaglie di pecorino.

## Crema di finocchi allo zafferano e cipolla

per 1 persona

200 g di finocchi  
 1 patata piccola a pezzi  
 Mezza cipolla di Tropea sbucciata  
 Qualche pistillo di zafferano  
 2 cucchiaini di olio evo  
 Un pizzico di noce moscata  
 1 cucchiaino di aceto balsamico  
 Un pizzico di zucchero di cocco  
 Acqua o brodo vegetale q.b.  
 Sale e pepe nero q.b.

1. Eliminare la base dei finocchi e tagliarli a pezzi (compresi gambi e barbe). Trasferirli con la patata in una casseruola, aggiungere olio, sale e pepe, poi coprire a filo con il brodo vegetale. Cuocere a fiamma moderata fino a quando il finocchio e la patata saranno morbidi. Aggiungere lo zafferano e la noce moscata, frullare a ottenere una crema (aggiungere brodo al bisogno).
2. Ammorbidire la cipolla a rondelle in una padella antiaderente con un cucchiaino d'olio, l'aceto, lo zucchero e poca acqua.
3. Trasferire la crema di finocchi in una fondina e guarnire con la cipolla in agrodolce.

## Finocchi gratinati con olive, acciughe e arancia

per 1 persona

200 g di finocchi  
 1 cucchiaino di olive taggiasche  
 1 acciuga sott'olio  
 1 fetta di pane integrale  
 Mezzo spicchio di aglio  
 Un pizzico di scorza d'arancia non trattata grattugiata  
 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva  
 1 macinata di pepe nero

1. Mondare, lavare e tagliare i finocchi a metà. Sbollentarli 5 minuti in acqua bollente non salata.
2. Tritare finemente le olive, l'aglio, il pane integrale, l'acciuga. Mescolare e aggiungere il pepe.
3. Scolare i finocchi e adagiarli sopra una leccarda rivestita con carta forno. Spolverare i finocchi con il composto di pane integrale e infornare in forno preriscaldato a 160 °C per 15 minuti circa. Sforare e completare con la buccia d'arancia grattugiata e un filo d'olio a crudo.



Pecorino Toscano DOP  
Despar Premium



Aceto balsamico  
di Modena IGP  
Despar Bio, Logico



Filetti di acciughe  
del Mar Cantabrico  
Despar Premium

# SOLEGRO, il piacere di ogni giorno.



**SOLEGRO**  
BIANCO FRIZZANTE SECCO | 0,75LT

**SOLEGRO**  
FRIZZANTE ROSATO | 0,75LT



**Ricette veloci  
di stagione**



## Sardine marinate al cocco su carpaccio di barbabietole

per 1 persona

**150 g di filetti di sardine (precedentemente abbattute in congelatore domestico a -18° C per almeno 96 ore)**

**50 ml di bevanda di cocco non zuccherata**

**Mezzo limone**

**1 pezzettino di peperoncino rosso fresco**

**2-3 steli di coriandolo**

**200 g di barbabietole**

**1 cucchiaino di semi di sesamo nero**

**1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva**

**Un pizzico di gomasio alle alghe**

**Un pizzico di sale marino integrale**

1. Mescola la bevanda di cocco con il succo di limone, il peperoncino sminuzzato, gli steli del coriandolo e un pizzico di gomasio. Adagia i filetti di sardina, sciacquati sotto l'acqua corrente e sgocciolati, in un recipiente e versa il condimento di bevanda di cocco e limone. Copri con pellicola alimentare e fai riposare un paio d'ore in frigo.
2. Pela le barbabietole, lavale e affettale sottilmente. Adagiale su un piatto e condiscile con poco sale e l'olio.
3. Scola i filetti di sardine e adagiali ben sgocciolati sul carpaccio di barbabietole, completa con il sesamo e un filo d'olio a crudo.

## Seppie su crema di broccolo con capperi, olive e pinoli

per 1 persona

**150 g di seppie tagliate a listarelle sottili**

**200 g di cime di broccolo romanesco**

**1 cucchiaino di olive nere**

**1 cucchiaino di capperi dissalati**

**1 cucchiaino di pinoli**

**1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva**

**1 ciuffo di prezzemolo**

**1 cucchiaio di scalogno tritato**

**Brodo vegetale o acqua naturale q.b.**

**1 cucchiaino di salsa di soia**

**1 pezzettino di lemongrass**

**Un pizzico di sale e di pepe nero**

1. Metti le cime di broccolo in una casseruola con l'olio, lo scalogno e il lemongrass tritati. Copri a filo con brodo e cuoci a fiamma moderata fino a renderle morbide. Aggiungi sale e pepe, poi frulla a ottenere una crema liscia e densa.
2. Trita olive, pinoli e prezzemolo; aggiungi l'olio, poi mescola.
3. Lava le tagliatelle di seppia, asciugale e trasferiscile in una padella antiaderente con un cucchiaio d'olio e la salsa di soia, poi saltale per pochi minuti a fiamma moderata.
4. Trasferisci la crema di broccolo a specchio in un piatto, adagia sopra le tagliatelle di seppia e condisci con il battuto di capperi, olive e pinoli.

## Crumble di sardine e broccoli con fichi secchi e noci

per 1 persona

**150 g di filetti di sardine**

**200 g di cime di broccolo**

**2 fichi secchi**

**Una manciata di gherigli di noce**

**Qualche fogliolina di maggiorana**

**1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva**

**Sale e pepe nero q.b.**

1. Lava le cime di broccolo e cuocile a vapore per 8-10 minuti. Tieni da parte.
2. Mescola il pangrattato con i fichi secchi sminuzzati, le noci tritate grossolanamente, le foglie di maggiorana e l'olio fino a ottenere delle briciole grossolane.
3. Sciacqua i filetti di sardine, asciugali e adagiali in una leccarda rivestita con carta forno assieme alle cime di broccolo. Condisci con poco sale, una macinata di pepe e un filo d'olio.
4. Cospargi le sardine e i broccoli con la sbriciolata di fichi e noci e inforna a 160 °C fino a quando il crumble si sarà leggermente dorato.

## Seppie con insalata di radicchio e nocciole

per 1 persona

**150 g di seppie pulite**

**200 g di radicchio tardivo**

**1 manciata di nocciole**

**100 g di semi di sesamo**

**25 g di olio di sesamo**

**Il succo di 1 clementina**

**Mezzo cucchiaino di miele di acacia**

**Un pizzico di curcuma in polvere**

**Sale e pepe nero q.b.**

1. Tosta leggermente i semi di sesamo in una padella antiaderente e trasferiscili in un mixer con l'olio di sesamo e un pizzico di sale. Frulla mescolando di tanto in tanto fino a ottenere una crema liscia e omogenea. Una volta ridotti in crema, aggiungi il succo della clementina, la curcuma, una macinata di pepe e il miele. Mescola bene.
2. Lava il radicchio, elimina l'acqua in eccesso e taglia a listarelle. Aggiungi le nocciole tritate grossolanamente e tieni da parte.
3. Griglia le seppie intere in una griglia ben calda pochi minuti per lato evitando di formare le classiche righe nere.
4. Disponi le seppie sopra l'insalata di radicchio e nocciole, poi condisci generosamente con la salsa di sesamo, clementine e curcuma.

Piatto unico di stagione

# Coniglio al porro

patate al finocchietto e carciofi agli aromi

25% proteine animali  
e vegetali da pesce,  
carne, uova e legumi

25% carboidrati  
da cereali integrali  
o patate



50% carboidrati  
da verdura e frutta

per 1 piatto unico

200 g di fondi di carciofo  
200 g di patate da fetta  
100 g di cosce di coniglio  
1 fetta di pane integrale raffermo  
1 ciuffo di prezzemolo  
Qualche ago di rosmarino  
Mezzo spicchio di aglio  
1 spolverata di finocchietto selvatico essiccato  
3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva  
Il succo di mezzo limone + mezzo limone  
1 cucchiaino di porro a rondelle  
2 cucchiaini di vino bianco secco

1. Adagia il coniglio in una pirofila e condisci con il succo di limone e un pizzico di sale. Fai marinare coperto per mezz'ora. Al termine sgocciolalo e trasferiscilo in una leccarda rivestita da carta forno assieme al porro a rondelle, una macinata di pepe e il vino. Inforna in forno preriscaldato a 140 °C fino a cottura.
2. Lava i fondi di carciofo, privali della barbetta, sfrega la superficie con metà limone affinché non anneriscano e cuocili a vapore per 5/8 minuti. Sbuccia e lava le patate, tagliale a pezzettini e cuocile a vapore fino a renderle morbide.
3. Trita aglio, prezzemolo e rosmarino assieme al pane raffermo, mescola e farcisci i carciofo. Condisci con un pizzico di sale e un cucchiaino di olio. Trasferiscili in una teglia da forno rivestita da carta forno al naturale e mettili a gratinare in forno preriscaldato a 140 °C fino a quando si saranno leggermente dorati.
4. Trasferisci le patate in una ciotola e condiscile con un pizzico di sale, una spolverata di finocchietto selvatico, una macinata di pepe nero e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva. Mescola bene.
5. Componi il tuo piatto unico assemblando assieme i fondi di carciofi gratinati con le cosce di coniglio al porro e le patate al finocchietto selvatico.





Piatto unico di stagione

# Mix di legumi agli aromi

cous cous integrale alle verdure, verza al vapore

per 1 piatto unico

**50 g di legumi misti secchi**  
(fagioli borlotti, fagioli cannellini,  
lenticchie, ceci, altri)

**60 g di cous-cous integrale**  
(o semi integrale)

**200 g di verza**

**50 g di verdure miste di stagione**  
a pezzetti (broccolo, carota, rapa  
rossa, cavoletto di Bruxelles, ecc.)

**60 g di acqua naturale**  
o brodo vegetale

**Il succo di 1 limone**

**Mezzo spicchio di aglio**

**2 cucchiai di passata di pomodoro**

**1 cucchiaino di aromi misti secchi**

**Olio extra vergine di oliva q.b.**

**Sale e pepe nero q.b.**

1. Ammolla i legumi separatamente in acqua e succo di limone, poi sciacquali. Trasferisci in una padella quelli con cottura più lunga con un cucchiaio d'olio, un pezzetto d'aglio, le erbe aromatiche e la passata di pomodoro. Copri a filo con acqua naturale e cuoci a fiamma moderata. Aggiungi a seguire i legumi con cottura più breve. Alla fine, aggiungi poco sale.
2. Taglia le verdure a pezzetti e cuocile a vapore. Poi condiscile con un pizzico di sale e di pepe e un cucchiaio d'olio. Tieni da parte.

3. Sfoglia la verza, lava le foglie, sovrapponele foglie e tagliale a listarelle. Cuoci a vapore per 10 minuti sfruttando la cottura a castello sopra le altre verdure. Una volta cotte, condisci con un cucchiaio d'olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe.
4. Sciacqua sotto l'acqua corrente il cous-cous e cuoci seguendo le indicazioni riportate sulla confezione. Una volta cotto, sgrana bene con una forchetta.
5. Condisci il cous-cous con le verdure di stagione e componi il tuo piatto unico aggiungendo le listarelle di verza a vapore e il mix di legumi agli aromi.



Piatto unico di stagione

# Baccalà al vapore al pomodoro e taggiasche

farro al sedano, pomodori secchi e capperi,  
cime di rapa alle mandorle

per 1 piatto unico

200 g di cime di rapa  
80 g di farro decorticato  
150 g di tranci di merluzzo fresco  
1 pezzo di peperoncino fresco  
1 pezzetto di aglio  
1 manciata di mandorle  
1 mazzetto di erbe aromatiche  
miste (salvia, rosmarino, origano,  
timo, maggiorana)  
1/2 fili di erba cipollina  
1 cucchiaio di dadini  
di sedano verde  
1 cucchiaio di pomodori  
secchi tritati  
Qualche capperi dissalato  
1 cucchiaino di succo di limone  
+ qualche scorzetta grattugiata  
3 cucchiaini di salsa di pomodoro  
1 cucchiaino di olive taggiasche  
1 cucchiaio di cipolla rossa a  
rondelle  
4 cucchiaini di olio  
extra vergine di oliva  
Sale e pepe nero q.b.

1. Sciacqua il farro e cuocilo in acqua bollente leggermente salata seguendo le indicazioni sulla confezione. Una volta cotto, scolalo bene e condiscilo con il succo e la scorza di limone, i capperi dissalati, i pomodori secchi tritati, il sedano e l'erba cipollina tritata. Completa con una macinata di pepe nero e un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva.
2. Elimina le parti dure del gambo e seleziona le cime di rapa più morbide, lavale sotto l'acqua corrente per eliminare qualsiasi residuo terroso. Cuoci le cime in un cestello a vapore coperte sfruttando il vapore emesso per la cottura del farro fino a quando si saranno ammorbidite. Nel frattempo, in un padellino antiaderente rosola leggermente il peperoncino con un paio di cucchiaini d'olio e un pezzetto d'aglio. Condisci con l'olio aromatizzato le cime di rapa, aggiungi un pizzico di sale e le mandorle tagliate grossolanamente.
3. Risciacqua il merluzzo e mettilo a cuocere in un cestello a vapore coperto sfruttando la cottura a castello assieme alle erbe aromatiche. A parte, in una padella antiaderente, rosola dolcemente la cipolla con un cucchiaino d'olio e poca acqua, aggiungi la salsa di pomodoro, le olive e un pizzico di sale, mescola bene. Aggiungi anche il merluzzo precedentemente cotto a vapore, lascia amalgamare i sapori ed evaporare l'eventuale acqua in eccesso per pochi minuti.
4. Componi il tuo piatto unico assemblando le cime di rapa alle mandorle, il farro al sedano, i pomodori secchi e i capperi, e il baccalà con salsa di pomodoro e olive taggiasche.

Zuppa unica di stagione

# Minestra di cavolo nero

fagioli dell'occhio e zucca  
con maltagliati di farro

---

## per 1 zuppa unica

---

**100 g di zucca delica decorticata**  
**100 g di cavolo nero**  
**1 carota**  
**1 cucchiaio di cipolla bianca tritata**  
**50 g di fagioli dall'occhio secchi**  
**2-3 foglie di salvia**  
**1 cucchiaino di succo di limone**  
**1 cucchiaio di olio  
extra vergine di oliva**  
**Acqua naturale q.b.**  
**Sale e pepe nero q.b.**

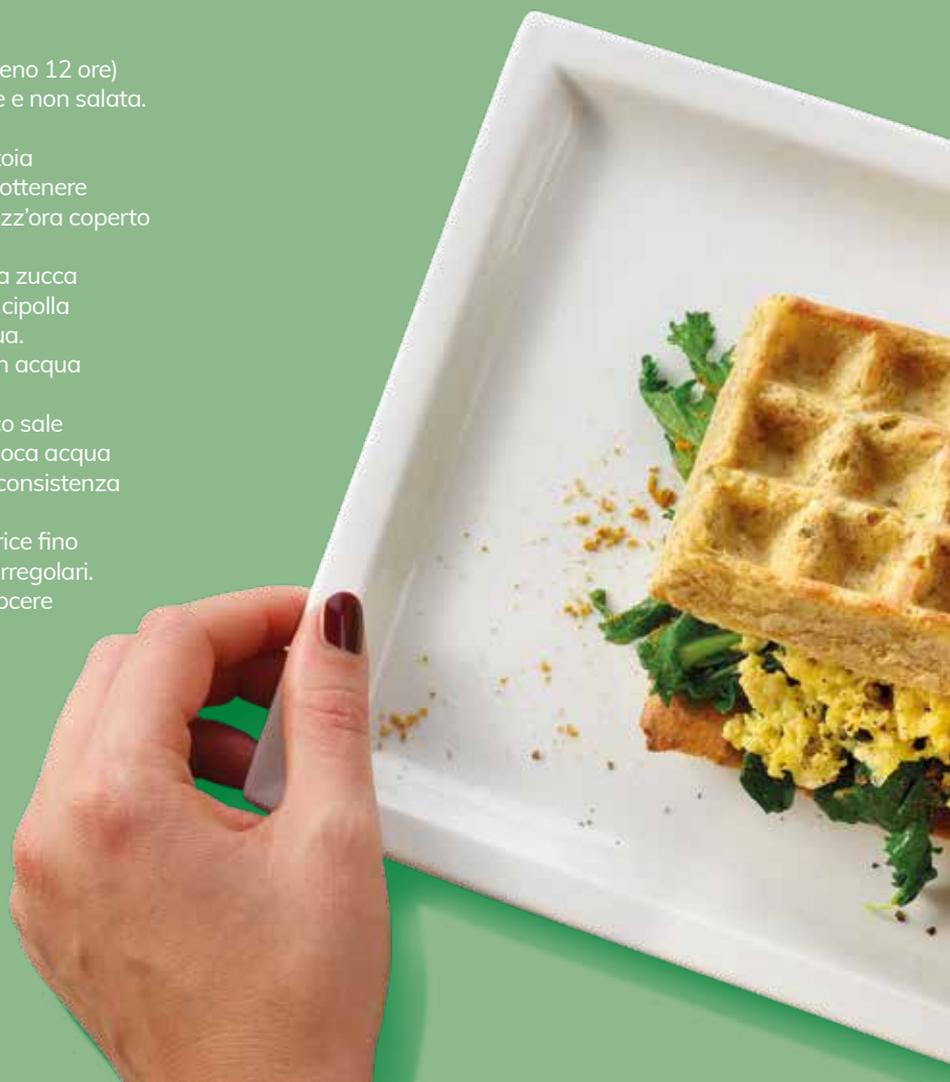
---

## per i maltagliati di farro (per 2 persone)

---

**100 g di farina di farro**  
**1 uovo**

1. La sera precedente metti in ammollo i fagioli (almeno 12 ore) in acqua leggermente acidulata con il succo di limone e non salata. Trascorso il tempo, risciacquali.
2. Prepara l'impasto per i maltagliati su una spianatoia mescolando la farina con l'uovo e impastando fino a ottenere una palla liscia. Fai riposare l'impasto per almeno mezz'ora coperto da pellicola.
3. Lava le verdure, riduci in piccoli pezzi la carota e la zucca e a listarelle il cavolo. Fai ammorbidire dolcemente la cipolla in una casseruola con un cucchiaio d'olio e poca acqua. Aggiungi le verdure, la salvia, i fagioli e copri a filo con acqua naturale. Fai sobbollire dolcemente fino a cottura.
4. A cottura ultimata, elimina la salvia, aggiungi poco sale e frulla parte della minestra con un mixer. Aggiungi poca acqua naturale o brodo vegetale al bisogno per ottenere la consistenza desiderata.
5. Stendi l'impasto con il matterello o con la sfogliatrice fino a ottenere sfoglie non troppo sottili, poi ricava rombi irregolari. Versa i maltagliati di farro nella minestra e lasciali cuocere per un paio di minuti, aggiungi una macinata di pepe e completa con un filo d'olio a crudo.



A ogni  
stagione  
per te i tuoi  
piatti unici

Scoprili su  
[www.casadivita.it](http://www.casadivita.it)

Panino unico di stagione

# Waffle di patate

con uovo strapazzato  
e cime di rapa alla paprica

## per 1 panino unico

**200 g di patate**

**200 g di cime di rapa**

**40 g di farina integrale**

**2 uova**

**Mezzo spicchio di aglio**

**2-3 fili di erba cipollina**

**1 cucchiaino di paprica dolce**

**2 cucchiaini di olio extra vergine  
di oliva**

**2 pizzichi di sale**

1. Sbuccia le patate e tagliale a pezzi. Cuocile a vapore, poi schiacciale con una forchetta e fai intiepidire.
2. Mondare e lava le cime di rapa, tagliale a pezzi e cuocile in una padella antiaderente con un cucchiaino d'olio, poco sale e la paprica. Aggiungi poca acqua al bisogno e porta a cottura.
3. Prepara l'impasto dei waffle: riunisci in una ciotola le patate schiacciate con l'erba cipollina tritata, un uovo, la farina, un pizzico di sale e un cucchiaino d'olio. Amalgama fino a ottenere un composto denso ma ancora morbido.
4. Scalda la piastra per i waffle e cuoci i waffle a fuoco medio un paio di minuti per lato. Se non hai la piastra per i waffle, ricava delle frittelline aiutandoti con un coppa pasta e cuocile nella medesima maniera in una padella antiaderente.
5. Rompi l'uovo rimasto in un padellino antiaderente e cuoci mescolando continuamente con un cucchiaino di legno a fiamma moderata fino ad ottenere un uovo strapazzato cercando di mantenerlo morbido e non troppo cotto.
6. Servi i waffle intervallandoli con le cime di rapa alla paprica, l'uovo strapazzato e completa con il secondo waffle a chiusura/copertura.



# Aspettando Natale

Natale...lo aspetti per un anno intero e ogni anno è un'emozione forte e viva, quasi fosse la prima volta. Quello che attendi con trepidazione è un gesto quotidiano e ordinario che compi ogni giorno, il sederti intorno a un tavolo con i tuoi cari.

Ma a Natale, soprattutto in questo Natale, ha tutto un altro sapore e tutta un'altra magia.

Scegli allora di dare valore a questo momento con la qualità dei prodotti Despar Premium, che sono l'espressione più autentica del territorio, delle sue tradizioni, dei suoi sapori più tipici e dei suoi profumi più intensi.

**Sprigiona  
la tua creatività  
a Natale**

Scopri  
altre ricette su  
[www.casadivita.it](http://www.casadivita.it)

## *Antipasti*

**Zuppetta di sedano rapa,  
mela verde, quinoa,  
mandorle e cavolo nero**

**Insalata di radicchio, mela,  
pera, noci, mandarino,  
grana e aceto balsamico**

## *Primo*

**Risotto al nero di seppia  
con il suo crudo,  
origano e basilico**

## *Secondo*

**Rombo al vapore,  
patata e timo, cavolo,  
carote, olio allo zenzero**

## *Dolci*

**Crema catalana agli agrumi**

**Tronchetto al cacao  
cannella, arancia  
e salsa di more**



**Burro da centrifuga**  
Despar Premium



**Olio extra vergine di oliva 100% italiano**  
Despar Premium



**Parmigiano Reggiano**  
Despar Premium



**Aceto balsamico invecchiato**  
Despar Premium



**Latte fresco alta qualità**  
Despar Premium



**Passata di pomodoro ciliegino**  
Despar Premium



**Noci in guscio**  
Despar Premium



**Arancia di Ribera DOP**  
Despar Premium



# Zuppetta di sedano rapa

mela verde, quinoa, mandorle e cavolo nero

---

per 4 persone

---

**1 sedano rapa medio grande**  
**80 g di zenzero pelato**  
**8 topinambur**  
**1 porro**  
**1 cipollotto**  
**1 patata**  
**1 mela verde**  
**1 l di bevanda di mandorle**  
**150 g di quinoa bianca**  
**200 g di cavolo nero**  
**40 g di lamelle di mandorle**  
**1 limone**  
**Cerfoglio o prezzemolo q.b.**  
**Rosmarino q.b.**  
**Timo q.b.**  
**1 cucchiaio di olio di semi**  
**1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva**

1. Pela il sedano rapa e la patata, poi tagliali a cubetti di circa 2 cm di lato l'uno. Fai stufare delicatamente in una casseruola con un filo d'olio di semi, il cipollotto, il porro e lo zenzero tagliati finemente. Aggiungi poi il sedano rapa e la patata, versa la bevanda di mandorle e porta a cottura.
2. Una volta cotto tutto, frulla fino a ottenere una crema morbida. Al bisogno aggiungi acqua.
3. Inforna a 180 °C al cartoccio avvolti nella carta forno i topinambur con gli aromi, fino a renderli morbidi e cotti.
4. Tosta leggermente la quinoa in una padella antiaderente e poi cuocila in acqua per circa 10 minuti. Una volta pronta, aromatizzala con buccia di limone, olio e sale.
5. Taglia il cavolo nero a listarelle lunghe e saltale con un filo d'olio, sala leggermente.
6. Versa la crema di sedano rapa in ciotole monoporzione, adagia su ognuna 3 pezzi di topinambur, la quinoa e per finire fettine sottili di mela verde, mandorle leggermente tostate, cavolo nero e cerfoglio. Finisci con un filo d'olio extra vergine a crudo e la buccia di limone.

# Insalata di radicchio

mela, pera, noci, mandarino, grana e aceto balsamico

---

per 4 persone

---

**2 cespi di radicchio tardivo (circa 600 g)**  
**2 pere Williams mature**  
**3 mandarini**  
**1 mela verde Granny Smith**  
**160 g di grana stagionato almeno 18 mesi a scaglie**  
**120 g di gherigli di noci**  
**Aneto fresco q.b.**  
**Aceto balsamico invecchiato q.b.**  
**Olio extra vergine di oliva q.b.**  
**Sale grigio q.b.**

1. Monda, lava e taglia a listarelle lunghe la mela e le pere. Pela al vivo i mandarini, eliminando la parte bianca tra gli spicchi.
2. Monda e lava il radicchio, elimina la parte finale e taglia in 3 ogni pezzo, metti in una terrina e aggiungi la mela, le pere, i mandarini e le scaglie di grana.
3. Condisci con olio, aceto e sale e servi in un piatto da portata, ultimando la composizione e l'impiattamento con le noci e l'aneto.



# Risotto al nero di seppia

con il suo crudo,  
origano e basilico

---

per 4 persone

---

**180/200 g di riso Vialone Nano**  
(preferibilmente semi integrale)  
**2 seppie piccole (circa 80/100 g)**  
**4 seppie medie (circa 150/200 g)**  
**100 g di salsa di pomodoro**  
**1 cucchiaino di concentrato di pomodoro**  
**1 cipolla gialla**  
**1 spicchio di aglio**  
**1/3 di cipolla rossa**  
**2 bustine di nero di seppia**  
**Mezzo bicchiere di vino bianco fermo**  
**Il succo di mezzo lime**  
**Brodo di pesce q.b.**  
**2 noci di burro salato q.b.**  
**1 cucchiaino di Parmigiano Reggiano**  
**grattugiato**  
**Origano fresco q.b.**  
**Basilico fresco q.b.**  
**Sale q.b.**

1. Sbuccia e taglia finemente le cipolle, aggiungi anche l'aglio, stufa per circa 10 minuti in casseruola con un filo d'olio e una noce di burro.
2. Aggiungi le seppie medie pulite (conservando quello che hai tolto) e tagliate a cubetti di circa 1 cm al massimo, sfuma con metà vino bianco, aggiungi i loro fegati e le sacche di nero di seppia, cuoci circa 10 minuti e poi aggiungi la salsa e il concentrato di pomodoro, cuoci per circa 90 minuti finché risulterà un ragù asciutto e morbido.
3. Tosta il riso in una padella antiaderente, sfuma con il vino, aggiungi il brodo di pesce e il ragù di seppie in tre volte nel tempo impiegato dal risotto a cuocere.
4. Una volta cotto, toglilo dal fuoco, fai riposare 1 minuto circa e manteca con una noce di burro, il Parmigiano grattugiato e la bustina di nero di seppia. Solo a questo punto assaggia e regola di sale.
5. Servi, mettendo al centro del risotto il crudo di seppia a cubetti ottenuto dalle 2 seppie piccole pulite e condite con olio, sale e lime. Finisci il tutto con le foglie di basilico e l'origano.



# Rombo al vapore

patata e timo, cavolo,  
carote, olio allo zenzero

---

per 4 persone

---

**2 rombi (pezzatura consigliata  
circa 1,250 Kg cad.)**

**4 patate medie**

**1 limone non trattato**

**100 ml di olio extra vergine di oliva**

**50 g di zenzero fresco pulito**

**4 carote di media grandezza**

**1 cavolo romanesco**

**6 rametti di timo**

**2 rametti di rosmarino**

**4 rametti di maggiorana**

**2 foglie di alloro**

**2 pezzi di anice stellato**

**Timo fresco q.b.**

**Brodo vegetale q.b.**

**Aceto di mele q.b.**

**Sale rosa grosso q.b.**

**1 cucchiaino di sale grosso**

1. Pulisci i rombi, assicurandoti di ottenere da ognuno 2 filetti grandi e 2 medi. Cuoci a vapore le patate, poi con l'aiuto di una forchetta, schiacciale e condisci con buccia di limone, timo fresco, olio e sale. Tieni al caldo.

2. Per l'olio allo zenzero, scalda l'olio fino a 50 °C e metti in infusione lo zenzero a pezzetti, lascia raffreddare. Pela le carote, tagliale a pezzi piccoli e cuocile in una casseruola, con un filo d'olio, aggiungendo di tanto in tanto il brodo vegetale, per circa 50 minuti. Porta a cottura e frulla aggiungendo olio, aceto di mele, sale e succo di limone (la crema dovrà risultare liscia e dal sapore fresco e acidulo).

3. Sbollenta il cavolo in acqua per circa 3-4 minuti, poi condisci con un filo d'olio a crudo e un pizzico di sale.

4. Cuoci a vapore per circa 6-8 minuti il rombo, mettendo nell'acqua gli aromi; verifica la cottura e controlla il cambio di colore da bianco grigiastro a bianco intenso.

5. Impiatta: adagia a destra la patata schiacciata condita, sulla quale poggiare sopra un filetto intero e uno medio. Finisci con un cucchiaino di olio allo zenzero. Nella parte sinistra del piatto metti la crema di carote e il cavolo romanesco.



**Il primo  
e il secondo  
di Natale**



# Crema catalana

agli agrumi

---

per 4 persone

---

**1 lime**  
**1 limone non trattato**  
**1 arancia non trattata**  
**1 mandarino non trattato**  
**400 g di bevanda di mandorle**  
**100 g di latte intero**  
**100 g di tuorli d'uovo (circa 4-5)**  
**90 g di zucchero di canna**  
**+ altro per caramellare**  
**18 g di amido di mais**  
**Un pizzico di sale**

1. In una casseruola versa la bevanda di mandorla e il latte, scalda e metti in infusione per 10 minuti le scorze grattugiate di tutti gli agrumi (fai attenzione a non grattugiare la parte bianca amarognola).
2. Al termine, in un'altra casseruola riunisci zucchero e amido, mescola e con una frusta aggiungi i tuorli. Scalda nuovamente il composto di latte, aggiungilo al composto di tuorli e cuoci mescolando con un cucchiaino di legno fino ad arrivare alla consistenza di una crema pasticciera oppure a 82 °C. Frulla velocemente con un minipimer e metti in cocotte monoporzionate.
3. Lascia riposare in frigo per un paio d'ore, poi riprendi, versa sopra dello zucchero e fai caramellare passando il cannello fino a formare una crosta.



# Tronchetto al cacao

cannella, arancia e salsa di more

---

per 2 tronchetti da 350 g

---

**125 g di burro da centrifuga**  
**100 g zucchero di canna**  
**100 g di canditi d'arancia**  
**90 g di tuorli d'uova**  
**95 g di uova intere**  
**50 g farina di mandorle**  
**50 g di farina di farro**  
**50 g di fecola di patate**  
**15 g di cacao amaro in polvere**  
**12 g di cannella in polvere**  
**10 g di miele millefiori**  
**Mezza bacca di vaniglia**  
**5 g di lievito per dolci**  
**Un pizzico di sale**

per la salsa di more

---

**2 cestini di more**  
**1 cucchiaino di zucchero**  
**75 g di acqua naturale**  
**Un pizzico di sale**

1. In una planetaria (o utilizzando le fruste elettriche) riunisci il burro ammorbidito a pomata con lo zucchero, il sale, la cannella, la vaniglia e il miele, poi monta. Quando la massa risulterà montata, aggiungi a filo le uova sbattute e poi la farina di mandorle.
2. Cambia la frusta con la foglia e inserisci in più volte le farine e il cacao setacciati, e per ultima la frutta candita.
3. Riempi con il composto gli stampi leggermente imburattati. Fai riposare coperti per 4 ore circa.
4. Cuoci in forno a 160 °C per 30-35 minuti.
5. Per la salsa di more, metti in una padella tutti gli ingredienti, scalda e porta a bollore per 3-4 minuti e poi frulla.
6. Adagia su un piatto i tronchetti e servi a fettine con la salsa di more.

# life

e tu che **GUSTO** sei?

**IL GUSTO**  
di mordere  
**LA VITA!**



**IL GUSTO**  
di scoprire  
**NUOVI GUSTI**

**IL GUSTO**  
di condividere  
**IL GUSTO!**



seguici su [www.lifeitalia.com](http://www.lifeitalia.com)

# A ogni limite... la sua pazienza

Testi **Francesca Munegato**,  
psicoterapeuta dell'età evolutiva  
e **Michela Caputo**, autrice  
di libri per bambini

Ginevra, 7 anni, siede in un angolo imbronciata. La mamma, accanto a lei, mi spiega che ultimamente succede spesso: ha visto la pubblicità di un nuovo giocattolo e ora vuole andare a comprarlo, e lo vuole subito. Se non la accontenta? Malumore, poi rabbia, urla.

**Ginevra:** "Mammaa, andiamo a fare la spesa!".

**Mamma:** "Finisco di parlare con Francesca e andiamo".

**G:** "Noo. Subito".

SUBITO! Ginevra insiste, alza i toni, e la mamma, sempre più imbarazzata, finisce col cedere.

Mi chiede di trovarci in un momento più tranquillo, poi esce con la figlia per accontentarla.

Ginevra 1 - mamma 0, a quanto sembra.

**Eppure la mia professione di psicoterapeuta porta a chiedermi: Ginevra ha ottenuto davvero ciò che voleva? Siamo sicuri che sotto a un capriccio così intenso ci sia solo il desiderio di un nuovo gioco e non qualcosa di più?**

"Ora te lo compro", "andiamo subito", "guarda cosa ti ha portato il nonno", "adesso la mamma arriva e te lo dà..." sono solo alcuni modi di agire da parte di noi adulti nei confronti delle incalzanti richieste dei più piccoli. Così i bambini arrivano facilmente a pensare che non ci siano argini, che non riusciamo a "tenere" di fronte alla loro urgenza, e finisce che a dettar legge, in casa, siano proprio loro. Avere tutto e avere subito non rende più felici o sereni. Nemmeno i bambini. La soddisfazione e il piacere dati dal "nuovo", infatti, sono per lo più momentanei, passeggeri, e un bambino che piange o urla, potrebbe domandarci, in realtà, attenzioni, non giocattoli. **Ma la sua impazienza ci rende impazienti e, in fondo, spesso ci è più facile dire un sì che dire un no**, perché quest'ultimo per essere accettato deve essere anche capito.

## La psicoterapeuta consiglia

**M:** “Sai Francesca, Ginevra, comunque, sembra sempre scontenta, nulla le basta e nulla le va mai bene...è spesso distante, fredda, quasi disinteressata da tutto”.

### **La pazienza arriva con pazienza.**

La frustrazione per non aver ottenuto qualcosa non è un sentimento negativo in assoluto. Mettere dei limiti al capriccio del bambino, lasciando sfogare il suo malcontento momentaneo anche se ci crea allarme, nervosismo o imbarazzo; darsi il tempo di ascoltare e comprendere le sue richieste; trovare insieme a lui le modalità e le attività per sentirsi gratificato lo aiuterà ad acquisire quell'abilità fondamentale che è il **saper tollerare l'attesa tra il bisogno e la sua soddisfazione**, e che gli permetterà di uscire, poco alla volta, dal suo naturale egocentrismo, entrando in contatto con i suoi desideri più profondi, per poi trovare la forza e la determinazione necessarie per realizzarli.

**G:** “Francesca, guarda! Il calendario dell'avvento. Lo ha fatto la mamma con dentro tutte le foto di quando io ero piccola e mamma e papà erano ancora... giovani. Possiamo scoprirne solo una al giorno ma è bellissimo, perché ogni foto è una storia diversa e poi, alla fine, arriva Natale!

**Francesca:** “Bellissimo! E cosa succederà a Natale?”.

*Babbo Natale? Regali? Giocattoli?*

**G:** “Beh...ci sarà la storia più bella di tutte, no?”.

**Ed ecco che la tolleranza alla frustrazione si trasforma, e diviene piacevole attesa di vera gratificazione.**

## Tempo di festa, tempo di attesa

Attendere, il cui significato etimologico è “volgere, aspirare a”, ci aiuta a stabilire degli obiettivi, delle finalità, **in cui il tempo che si trascorre insieme ai più piccoli porta anche al raggiungimento di tappe importanti nel loro sviluppo psicologico.**

Per accrescere e assaporare il piacere dell'attesa e della pazienza, quindi, approfittiamo di questo periodo di festa, dell'atmosfera magica del Natale, e iniziamo con semplici attività da fare e condividere in famiglia.

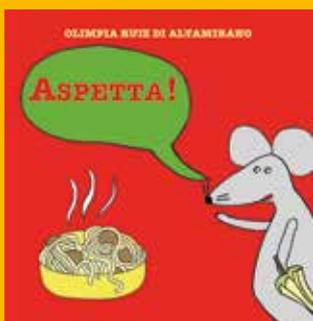
☑ **Supporta i tuoi bambini nel riscoprire il valore della semplicità e delle cose fatte a mano.** Passa del tempo insieme, magari creando doni e **biglietti di auguri** per familiari e amici, per grandi e piccini. Questo rafforzerà **la dimensione affettiva dei piccoli, attraverso la condivisione del gioco e della relazione con tutti gli adulti che si prendono cura di loro.**

☑ **Cerca di sostituire il classico regalo di Natale con il dono di una “vera esperienza” da vivere con la famiglia. Uno scambio reciproco di tempo, sapere, relazione, sentimenti ma anche creatività, sogni, fantasia.** In questo modo trasmetterai ai bambini l'importanza di costruire **ricordi e momenti**, di conservarli e di **apprezzarli oggi e domani.**

☑ **Leggi insieme ai bambini fiabe e racconti a tema, da arricchire con “la narrazione di sé” e di qualche vostro ricordo:** una buona pratica per permettere a te adulto di fermarti ad apprezzare il presente e ai più piccoli di dare senso ai propri vissuti, esprimendo, riconoscendo e condividendo una molteplicità di emozioni.



**Consigli  
di lettura  
per te  
e il tuo  
bambino**



### **Aspetta!**

di Olimpia Ruiz di Altamirano  
Ape Junior

“Questo è un libro per esercitarsi ad avere pazienza... o almeno, riderci su”. Dedicato a tutti i bambini, anche i più piccoli, per accompagnarli a scoprire il valore e l'importanza di saper attendere, trasformando ogni attesa in un divertente gioco.

Età di lettura: da 3 anni



### **Come trovare una stella**

di Oliver Jeffers  
ZOOlibri

Come si raggiunge una stella? Il piccolo protagonista di questo libro fa di tutto per riuscire ad afferrarla ma... non è certo semplice! Ecco, allora, che pagina dopo pagina imparerà la bellezza di aspettare e di provare, fino a realizzare i suoi desideri più belli.

Età di lettura: da 3 anni



# Natale, insegnami ad aspettare

Testi **Selene Cassetta**, blogger specializzata in turismo sostenibile

**“A chi sa attendere, il tempo apre ogni porta”.**

Parole di un proverbio popolare che ci suonano tanto semplici quanto inafferrabili, come un'ombra. Nel nostro presente di acrobazie fatte di impegni, urgenze e progetti, il tempo ci sembra sempre troppo stretto, una prigione nemica che, anziché farci vivere, ci rende inesorabilmente schiavi. Non siamo disposti a pazientare nemmeno un secondo, ripetiamo come un mantra *non ho tempo* e pretendiamo soluzioni immediate per sollevarci dalla tensione dell'attesa. Eppure è lì che si insinua la vita, nello spiraglio variopinto del tempo sospeso, dilatato, quello spazio dai contorni frastagliati che profuma di pazienza e lentezza. È saggezza antica che le cose buone, i risultati e i cambiamenti arrivino solo con il **rispetto dei tempi**: come la natura sa attendere di fiorire a primavera, così anche noi dovremmo imparare a vivere con l'animo quieto, fiduciosi dei frutti succosi che potremo cogliere se sappiamo aspettare.

Come riappropriarci del valore della pazienza, per rimanere presenti a noi stessi, consapevoli che solo dando il giusto tempo alle cose potremo vivere profondamente la nostra vita? Il Natale è **la nostra preziosa occasione**: parlandoci al cuore, ci ricorda quanto l'attesa possa diventare anche magica. Non è un dono riservato solo ai bimbi, ma a chiunque abbia fede nella

meraviglia della vita, certi che ogni giorno ha un preciso significato e che ogni attimo contribuisce a dare pienezza alla nostra esistenza. Nei giorni che ci separano alla festa, **impariamo a non avere paura di aspettare, a non rifuggire il vuoto d'azione: stando nel tempo, saremo pronti a scartare il regalo più prezioso, la felicità.**

## Ferma il presente in una lettera

Dare valore al momento presente fa accadere una magia: il tempo si espande oltre i confini scanditi dalle lancette e acquista una consistenza ricca, fertile. Perché possa essere il terreno fecondo del tuo futuro, guardalo con consapevolezza e sincerità, senti le emozioni che lo abitano e prova a comprenderne il senso profondo. Scrivere una **lettera a te stesso** ti può aiutare: sarà **come fermare la tua vita per un attimo**, per raccontarla con onestà e valorizzare ogni sua sfumatura. Scegli con cura un foglio di carta, indugia sul colore, la consistenza; poi prendi la penna a cui sei legato e inizia a scrivere: **regalati parole dal cuore**, quelle che non hai mai il coraggio di dirti. Osserva la persona che sei e immagina quella che vorrai diventare, i desideri da realizzare, le nuove abitudini da adottare. Quando hai finito, riponila in un cassetto, la rileggerai il prossimo Natale:

**ti accorgerai che aver atteso di incontrare la nuova versione di te, non sarà stato vano.**

## Dilata il tempo con un respiro

Com'è il tuo respiro, ci hai mai fatto caso? Siamo sempre così troppo occupati da non accorgerci nemmeno di respirare. Succede solo quando il fiato ci manca, quando una situazione ci spezza il respiro. **La qualità del nostro respirare riflette la qualità del tempo che viviamo**; una cartina tornasole che ci aiuta a capire quando dobbiamo rallentare per recuperare la fiducia nei doni della vita. Puoi ritrovare la quiete attraverso la tecnica della **respirazione quadrata**: siediti in posizione comoda poi, inspirando, misura la durata del tuo respiro e immagina di disegnare un lato di un quadrato; trattenendo il respiro, disegna il secondo lato del quadrato; espirando, disegna il terzo lato; infine, trattenendo il respiro, disegna il quarto lato. Il segreto è mantenere lo stesso tempo per le quattro fasi della respirazione.

# Lo straordinario potere dell'allenamento

Testi **Davide Campagna**, food blogger per Cotto al Dente, autore del libro "Food fitness" e maratoneta per passione

Tutte le cose belle, quelle importanti della vita, hanno bisogno del "giusto" tempo per realizzarsi. Spesso, però, quando desideriamo tanto una cosa bella, vorremmo anche che si materializzasse velocemente senza dover aspettare a lungo. La verità è che il tempo che dobbiamo attendere aggiunge **ancora più valore e più significato** alla cosa stessa. In questo articolo voglio proporti una **chiave di lettura** che trovo vincente quando si parla di attesa e di pazienza: prova a immaginarla come un'arma vincente che può darti **potere** nelle situazioni in cui la applichi...

**Sei tu che controlli il processo di attesa** e puoi decidere di gestirlo a tuo vantaggio, qualsiasi sia la situazione in questione. Non sei quindi uno spettatore passivo di quello che ti capita ma **attendi consapevolmente il momento più giusto** per raccogliere i frutti del tuo lavoro.

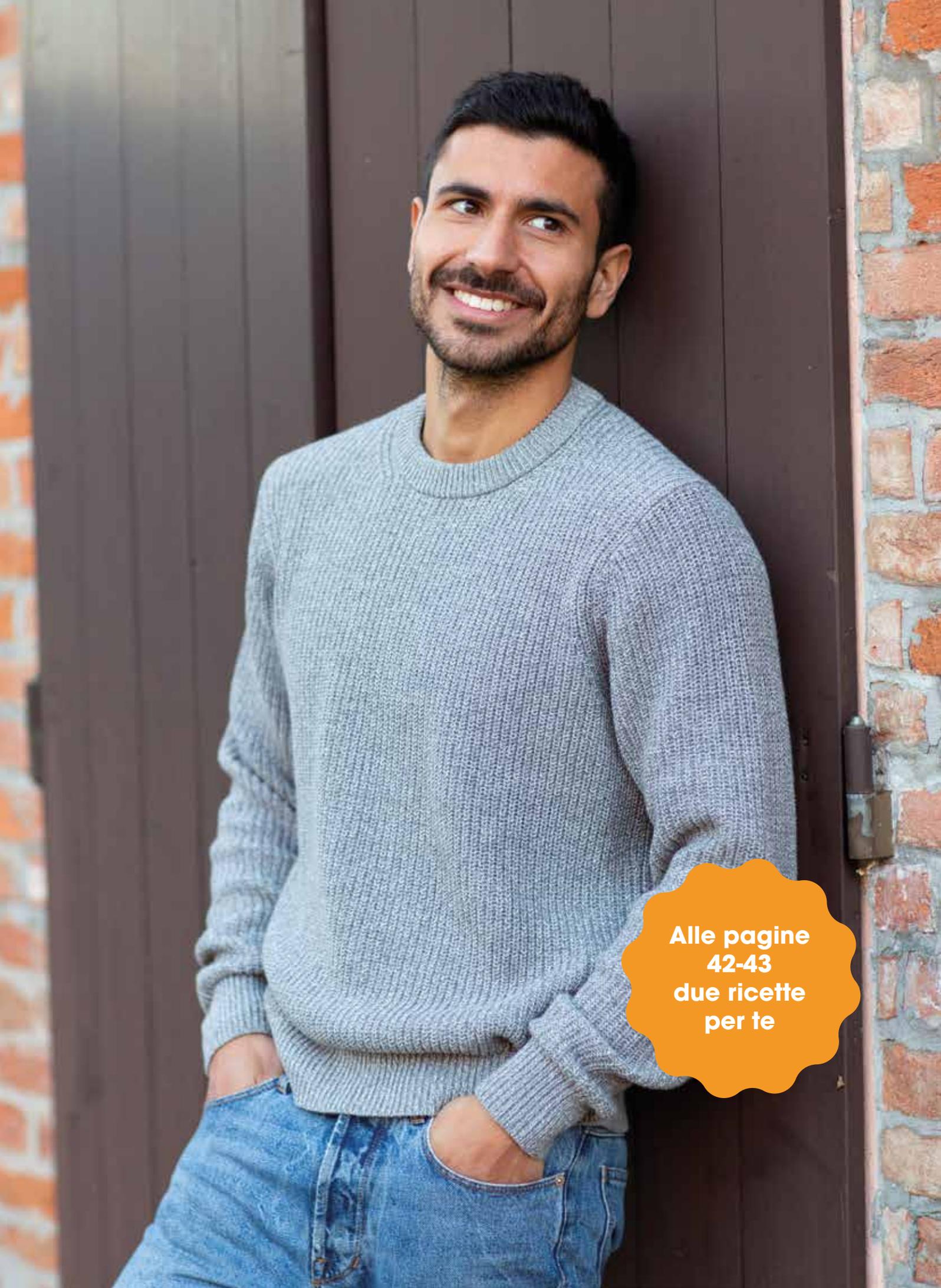
Pensa, ad esempio, alla **cucina**: spesso è necessario attendere i tempi giusti per realizzare quello che vuoi ma è proprio quell'attesa che rende alla fine tutto un po' più buono. Nella vita di tutti i giorni cuciniamo cose veloci e pratiche, ma se ami cucinare saprai anche quanta soddisfazione si può trovare a preparare ricette più elaborate che richiedono tempo e pazienza.

E poi ancora pensa all'**attività fisica**: il primo allenamento che fai è in realtà con la tua costanza e con la tua pazienza, sono loro che ti aiutano nel tempo a raggiungere i risultati in cui speri. La corsa mi ha insegnato molto in fatto di pazienza e di capacità di attendere i tempi giusti. Quando preparo una maratona, non è affatto facile non forzare i tempi, soprattutto per una persona impaziente come me. Vorresti correre distanze più lunghe da subito o magari correre più velocemente. Io, però, ho imparato lo straordinario **valore dell'attesa**, del seguire un programma di **allenamento**, del raggiungere **i risultati, uno per volta**. E in fondo prima si arriva a questa consapevolezza e prima si impara a godersi il viaggio.

Il movimento in generale penso sia l'esempio migliore per parlare di attesa, di rispetto dei tempi e di pazienza. Questo perché nello sport assume un significato di **attesa "attiva"** piuttosto che remissiva, come invece siamo soliti immaginare. Saper attendere i tempi giusti è infatti "un'attività" nel senso che non è affatto qualcosa di passivo. **L'allenamento fa parte dell'attesa**. In questo modo puoi iniziare a vedere l'allenamento come un percorso **verso il tuo obiettivo**. E questo percorso è importante quanto il risultato finale, se non di più.

Poniti un obiettivo e inseguilo con tutte le tue forze. Non importa quanto ci vorrà per ottenerlo, l'importante è essere costante.

-  Davide Campagna
-  cottoaldente.it
-  cottoaldente
-  Cotto Al Dente



**Alle pagine  
42-43  
due ricette  
per te**



Pre workout

## Tartellette di frolla ai ceci con kiwi, avocado e yogurt

---

per 5 tortini

---

**150 g di farina di ceci**  
**50 g di miele**  
**40 g di olio di semi**  
**50 g di acqua naturale**  
**Scorza di limone q.b.**

---

per guarnire

---

**2 kiwi**  
**1 avocado piccolo**  
**100 g di yogurt bianco**  
**4 foglie di menta fresca**  
**2 cucchiari di miele**

1. Prepara la base delle tartellette: metti in un pentolino a fiamma bassa acqua e miele e, quando il tutto è ben amalgamato, spegni la fiamma e aggiungi la farina, la scorza di limone e l'olio. Prima mescola bene con un cucchiaino, poi impasta con le mani.
2. Con un matterello stendi la frolla tra due fogli di carta da forno e rivesti poi 5 pirottini o stampini monoporzione da forno. Fai dei fori sul fondo con i rebbi di una forchetta e inforna a 170 °C per 20 minuti circa in modalità ventilata. Una volta pronti, lascia raffreddare.
3. Per il ripieno frulla nel mixer tutti gli ingredienti previsti per circa 30 secondi fino a ottenere una crema liscia e omogenea.
4. Riempi le tartellette di frolla con la crema e riponi in frigorifero a riposare per circa 30 minuti.
5. Decora la superficie con pezzettini di kiwi e qualche fogliolina di menta.

Post workout

## Riso integrale agli agrumi, sgombro scottato, cavolo viola, carciofi

per 4 persone

400 g filetti di sgombro  
300 g riso basmati integrale  
(in alternativa riso integrale)  
4 manciate di cavolo viola  
4 carciofi  
1 pompelmo  
1 mandarino  
2 cucchiai di olio  
extra vergine di oliva  
Pepe rosa q.b.

1. Cuoci il riso basmati integrale secondo le indicazioni riportate sulla confezione.
2. Salta in padella con l'olio per un paio di minuti il cavolo viola e i carciofi tagliati alla julienne, aggiungi poi il riso e continua a saltare aggiungendo 4 cucchiari del succo di mandarino e pompelmo.
3. Completa ogni piatto con due filetti di sgombro e con la scorza degli agrumi grattugiata.

**Allenati  
con la giusta  
energia!**

Scopri altri ricette  
per il tuo pre  
e post workout  
su [casadivita.it](http://casadivita.it)





Despar Italia sostiene la Comunità di San Patrignano dal 2018, una scelta fortemente voluta da tutto il Consorzio per sottolineare la vicinanza a realtà del territorio che hanno come obiettivo il sostegno e la promozione di una vita all'insegna della salute e della prevenzione.

Lucio Fochesato, Direttore Generale di Despar Italia in carica fino al 31 dicembre 2020, racconta la collaborazione con la Comunità di San Patrignano e i valori che l'Insegna condivide con questa realtà.



Lucio Fochesato

# Un progetto di valore: Despar con San Patrignano



**Redazione: Perché Despar ha scelto di collaborare con San Patrignano?**

**Quali sono i valori condivisi tra l'Azienda e la Comunità?**

**Direttore:** Despar sostiene il progetto di prevenzione WeFree della Comunità di San Patrignano fin dal 2018.

Il progetto che porta in primo piano l'importanza della prevenzione nelle scuole, dal 2005 ha coinvolto 300mila ragazzi dai 13 ai 19 anni e oltre 1.500 scuole in tutto il territorio nazionale. Per Despar sostenere San Patrignano significa dimostrare la vicinanza alle persone, in modo particolare nei momenti in cui si trovano in difficoltà. Il valore che lega Despar e la Comunità, infatti è proprio l'assoluta centralità delle persone e la volontà comune di aiutarle a fare un passo verso la responsabilità per un futuro migliore.

**R: Quali sono i progetti che Despar ha sostenuto in questi anni?**

**D:** Negli ultimi due anni Despar ha sostenuto il progetto WeFree e l'evento WeFree Run: una corsa podistica che si tiene ogni anno all'interno della Comunità e che nel 2020 si è svolta in forma virtuale, coinvolgendo 553 partecipanti da tutta Italia. Si tratta di due progetti molto vicini a Despar perché promuovono i valori di uno stile di vita e di divertimento sano e l'importanza di migliorarsi ogni giorno e capire la forza del gruppo quando si fa "squadra".

**R: Despar Italia ha appena ottenuto il premio WeFree: cosa significa per voi?**

**D:** Il premio WeFree è il riconoscimento

che San Patrignano riserva alle persone che si sono distinte con impegno personale e professionale a tutela dei diritti dell'uomo e dei giovani. Nell'ottobre 2020, come Direttore Generale di Despar Italia, ho ritirato questo riconoscimento che mi ha realmente colpito e onorato. Il premio WeFree ha un valore profondo e rende orgoglioso sia me che l'Azienda che rappresento. Con il progetto WeFree Days, vogliamo confermare il nostro aiuto ai giovani e alle iniziative dedicate alla prevenzione di ogni genere di dipendenza. I ragazzi, che vivono una fase delicata della loro formazione personale che li porterà a diventare uomini e donne, devono poter essere messi nella condizione di compiere scelte consapevoli nella propria quotidianità, così da porre i mattoni per costruire un futuro migliore. Proprio per questo le iniziative della Comunità di San Patrignano sono così preziose, e per questo Despar Italia è al loro fianco. Crediamo, infatti, che la nostra Azienda possa avere un ruolo nell'educazione e nella formazione delle persone, che poniamo realmente al centro, in tutte le nostre attività.

**R: Despar e il territorio: quanto è importante per l'Azienda?**

**D:** Il legame con il territorio per Despar è fondamentale: per i nostri prodotti firmati Despar ci affidiamo a centinaia di aziende italiane, con le quali abbiamo instaurato nel tempo relazioni forti e durature. Ci impegniamo quotidianamente a sostenere specialità locali valorizzando con il nostro marchio oltre 200 prodotti DOP e IGP provenienti da tutta Italia e, nel periodo

natalizio, offriamo ai nostri clienti la Special Edition Despar Premium: una selezione di prodotti legati alla tradizione disponibili in esclusiva e per un periodo limitato di tempo al banco gastronomia dei nostri punti vendita.

La vicinanza e il sostegno ai territori dove siamo presenti è forte anche grazie all'impegno quotidiano delle Società del nostro Consorzio: ogni anno doniamo tonnellate di cibo alle associazioni locali e sosteniamo numerose realtà del territorio con sponsorizzazioni e raccolte fondi.

**R: Nel 2021 Despar continuerà a collaborare con San Patrignano?**

**D:** Certamente. Il prossimo anno abbiamo intenzione di continuare la nostra collaborazione con la Comunità di San Patrignano sia per il progetto WeFree sia per i prodotti firmati Despar. Infatti, nel 2019 abbiamo iniziato a collaborare con la Comunità anche su questo piano inserendo un prodotto all'interno delle Special Edition di dicembre, il Pecorino affinato alle fave di cacao, e una referenza tra quelle continuative: la Ca'Ciotta. Nelle Special Edition 2020 invece, troverete il Pecorino Crù di San Patrignano: stagionato oltre 15 mesi e prodotto con latte da pecore nutrite con fieno maggengo. Così potrete assaggiare un formaggio... "buono due volte"!

# Despar e Università di Parma insieme: Obiettivo Benessere

Più di 300 prodotti firmati Despar, 3 anni di collaborazione e centinaia di analisi: questi sono solo alcuni dei numeri che raccontano il **progetto "Obiettivo Benessere"**.

L'iniziativa che ha portato Despar Italia a collaborare con i nutrizionisti dell'Università di Parma inizia nel 2018 e trae spunto dal **documento del Ministero della Salute "Obiettivi condivisi per il miglioramento delle caratteristiche nutrizionali dei prodotti alimentari con particolare attenzione alla popolazione infantile (3-12)".** Questo documento nasce dal sistema di sorveglianza "Okkio alla Salute" che coinvolge quasi 50.000 bambini su tutto il territorio nazionale riscontrando, **nel 2016, che il 21,3% dei giovani partecipanti era in sovrappeso e il 9,3% era affetto da obesità.**

Il Ministero ha scelto, quindi, di fornire alle Aziende produttrici e a quelle della Grande Distribuzione delle linee guida secondo le quali analizzare i prodotti destinati principalmente alla popolazione più giovane e riformulare gli alimenti ricchi di zuccheri, grassi saturi, sale, acidi grassi trans ed energia.

Despar Italia ha collaborato con i nutrizionisti dell'Università di Parma per **analizzare oltre 300 prodotti delle linee Despar e Despar**

**Scelta Verde Bio, Logico** appartenenti a **nove categorie merceologiche:** soft drinks (bevande gassate e non), gelati, yogurt, biscotti, succhi e nettari, cereali per colazione, merendine, snack salati e crackers. A seconda della categoria, i prodotti sono stati valutati in base al contenuto di **cinque diversi componenti**, come da linee guida ministeriali: sale, zucchero, fibra, porzioni ed energia. Despar si è impegnata a studiare per migliorare le formulazioni dei propri prodotti per garantirne la qualità a livello organolettico e nutrizionale, al fine di rispondere alle esigenze di gusto e di benessere del consumatore.

Il progetto è raccontato nel **sito obiettivo-benessere.it**: che non solo illustra il progetto di Despar Italia e Università di Parma ma vuole anche essere anche un **punto di riferimento per chi cerca informazioni utili per migliorare la propria alimentazione.**

Assumere tutti i nutrienti in modo equilibrato e secondo le giuste proporzioni può fare la differenza, a tutte le età. Adottare un corretto stile di vita sin dall'infanzia, è la prima regola per cercare di prevenire determinate malattie e per mantenersi in forma anche con il passare degli anni.

**Gli adulti, con le loro scelte d'acquisto, possono influenzare positivamente le abitudini dei più giovani, dando il buon esempio anche a tavola.**

Su Obiettivo Benessere ti aspettano tanti consigli, spunti di riflessione e informazioni per un'alimentazione più consapevole. Qualche esempio?

- ✔ Quanti cucchiaini di zucchero ci sono in una lattina di bevanda gassata?
- ✔ A quanta attività fisica corrisponde un pacchetto monoporzione di patatine?
- ✔ Come puoi ridurre al minimo l'utilizzo del sale in cucina?

Trovi le risposte a queste e tante altre domande su **[www.obiettivo-benessere.it](http://www.obiettivo-benessere.it)**

# Meno zucchero, più spazio al tuo benessere

**-105**  
tonnellate di  
zucchero\*\*

Insieme ai nutrizionisti dell'Università di Parma diamo valore al tuo benessere: abbiamo rivisto la ricetta di oltre 25 bevande firmate Despar secondo gli Obiettivi del Ministero della Salute\*. Così facendo, riduciamo l'utilizzo di zucchero di 105 tonnellate e scegliamo di farti stare bene, ogni giorno.



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

\* Obiettivi condivisi per il miglioramento delle caratteristiche nutrizionali dei prodotti alimentari con particolare attenzione alla popolazione infantile (3-12 anni), 2015

\*\* Quantità di zucchero ridotta sulla base dei volumi venduti nell'anno 2019.

Il valore della scelta

DESPAR  
EUROSPAR  
INTERSPAR



# Consigli di lettura

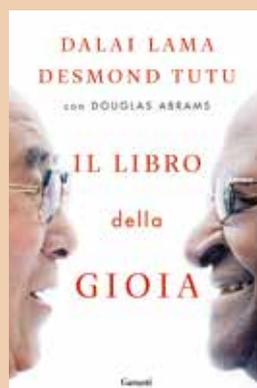


Per  
cambiare  
con  
coraggio

## La forza della resilienza

di Rick Hanson  
Giunti

Come affrontare al meglio i cambiamenti? Attraverso la resilienza che scaturisce da grinta, gratitudine e compassione. In questa guida pratica il dottor Hanson racconta con esempi pratici ed esercizi come sviluppare dodici forze interiori vitali legate al proprio sistema nervoso. Per affrontare le sfide grandi e piccole della vita con ottimismo e fiducia in sé stessi.



Per  
vivere  
con il  
sorriso

## Il libro della gioia

di Dalai Lama, Desmond Tutu  
Garzanti

Un libro che è un vero e proprio strumento per orientare la propria vita verso la gioia, nato da un incontro del 2015 tra il Dalai Lama e l'arcivescovo sudafricano Desmond Tutu. Leggere queste pagine è un'occasione unica per ascoltare le esperienze, gli insegnamenti e le profonde riflessioni di due tra le persone più gioiose del pianeta e per rendere la gioia un momento costante della propria vita.



# Despar è Insegna dell'Anno 2020-2021 Supermercati

Despar ha ottenuto il prestigioso riconoscimento **Insegna dell'Anno 2020-2021 come miglior supermercato**.

Questo premio viene assegnato in base alle votazioni di migliaia di clienti, che quest'anno hanno scelto **Despar come miglior supermercato d'Italia** per aspetti fondamentali come il prezzo, la competenza e il servizio offerto.

Un traguardo raggiunto grazie alla nostra dedizione, ai nostri valori e all'impegno quotidiano dei nostri collaboratori. **Con la nostra passione diamo valore alle tue scelte, per essere ogni giorno il miglior supermercato d'Italia.**



**Da 60 anni,  
Il valore della scelta**



DESPAR 

PREMIUM

Special  
Edition



## SCEGLI L'ECCELLENZA, LA TRADIZIONE E IL SAPORE DEL TERRITORIO

**Tradizione, qualità e gusto inconfondibile:** queste sono le caratteristiche della nuova Special Edition Despar Premium. **Tre eccellenze casearie** sono le protagoniste: il **Pecorino Crù** stagionato oltre 15 mesi prodotto dalla Comunità di San Patignano con latte da pecore nutrite con fieno maggengo; il **Bastardo di Vacca Burlina**, stagionato 10 mesi e prodotto secondo tradizione con solo latte di Vacca Burlina autoctona veneta; e il **Pecorino Roncione** toscano prodotto con latte crudo e affinato nella grotta settecentesca di Roncione su assi di legno e paglia. Scegli i formaggi Special Edition Despar Premium: li trovi al banco gastronomia dei nostri negozi.

Il valore della scelta

DESPAR  
EUROSPAR  
INTERSPAR

