Di Vita

Giugno 2022
anno 14 / n. 52

È la Terra che chiama

Ascolta la sua voce

Trimestrale di attualità e benessere / Copia omaggio

DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR

Il valore della scelta

Solo uova da galline allevate a terra per i prodotti firmati Despar

Una scelta etica ed importante per la salvaguardia del **benessere animale** che coinvolge le **uova in guscio** e tutti i **prodotti firmati Despar che prevedono l'uovo nella loro ricetta**: dalla pasta all'uovo ai biscotti.

Scopri di più su **www.desparitalia.it**

Q&A INSEGNA DELL'ANNO ITALIA 2021 - 2022 SUPERMERCATI

DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR

Il valore della scelta

L'editoriale

Fermati e ascolta.

È la Terra che chiama.
Ha **un messaggio per te, per tutti noi**: chiede la nostra attenzione, invoca il nostro contributo, il nostro intervento.

La sua voce è a volte dolce e melodiosa. Altre più alta e dirompente, come quando ci mette **di fronte a situazioni di emergenza**: dalla crisi idrica all'estinzione di alcune specie vegetali, solo per citarne un paio.

La Terra ci invita allora a rimboccarci le maniche e a lasciare il nostro segno, ad agire con consapevolezza in ogni nostra scelta quotidiana, dalle più importanti a quelle che ci sembrano più piccole e ininfluenti: è così che **evolveremo il nostro stare al mondo e potremo concretamente cambiarlo in meglio**.

Da dove iniziare? Di sicuro dalle scelte che facciamo ogni giorno a tavola: dagli alimenti nazionali e locali, dai prodotti di filiera, di stagione e del territorio. Dalla tutela delle biodiversità, dal rispetto dell'ambiente e di chi lavora nelle realtà produttive che offrono tutto questo.

In questo numero, Oscar Di Montigny ci sussurrerà parole di ispirazione per il percorso che abbiamo davanti.
E poi ti racconteremo storie di bontà e di valori, come quella del produttore Filab, che ogni giorno opera secondo i sani principi della propria famiglia.
Con tutti i "buoni" ingredienti che arrivano dalla Terra generosa abbiamo creato le ricette che ti accompagneranno in questa lunga estate.

La nostra **è una missione corale e condivisa**.

Rispondiamo tutti alla Terra che ci chiama: insieme possiamo andare lontano.

La nostra squadra

Giuseppe Cordioli

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

Edoardo Mocini

Medico chirurgo specialista in Scienza dell'Alimentazione

Oscar di Montigny

Manager, divulgatore e fondatore della startup a vocazione sociale Be Your Essence

Michela Caputo

Scrittrice di libri per bambini

Stefano Polato

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

Roberto Sammartini

Food photographer di fama internazionale

DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR

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 delsupermercato 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

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
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

Illustrazione di copertina
Luca Morganti

Fotografia
Roberto Sammartini

Ricette da pag. 11 a 17
Stefano Polato

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

11
Cibo Di Vita
Cosa mangio in una giornata d'estate

Sommario

Orientamento Di Vita

5 È la Terra che chiama

Cibo Di Vita

8 Pianificare ci rende più liberi e leggeri

11 Cosa mangio in una giornata d'estate

20 Speciale pranzo d'estate

Prodotti Despar

19 Scelti per te da Di Vita

28 Filab: dai sani valori di famiglia al buono in tavola

Genitori e bambini

30 A piede libero

Letture Di Vita

32 4 libri per star bene con sé stessi e con l'ambiente

20

Cibo Di Vita

Speciale pranzo d'estate

La nostra missione è semplificare la tua spesa

Le nostre scelte sono sempre ispirate a un unico principio: meritarci la fiducia di chi, come te, ci sceglie ogni giorno. Con la massima trasparenza e lo scambio reciproco d'informazioni, in modo che tu possa sempre scegliere in piena consapevolezza.

Cerca il punto vendita più vicino a te su
www.desparsupermercati.it

INSEGNA DELL'ANNO ITALIA 2020 - 2021 SUPERMERCATI

Q&A RESEARCH ITALIA SRL
INSEGNA DELL'ANNO ITALIA
2021 - 2022
SUPERMERCATI
VOTATA DAI CONSUMATORI ITALIANI INSEGNADELLANNO.IT

DESPAR express
DESPAR
EUROSPAR

Il valore della scelta

È la Terra che chiama

Testi **Oscar di Montigny**, manager, divulgatore e fondatore della startup a vocazione sociale Be Your Essence

Può sembrare una provocazione affermare che quell'abitudine da noi tanto amata, e perciò tanto diffusa, di prendere un caffè al bar accompagnandolo magari con un cioccolatino, presto potrebbe diventare un lusso riservato a pochi ricchi privilegiati se non addirittura solo un ricordo per l'intera società. Non sono poche le ricerche scientifiche, infatti, che ci raccontano come proprio le colture del caffè e del cioccolato siano fra quelle messe maggiormente a rischio dai cambiamenti climatici. Questo poiché caffè e cioccolato sono coltivazioni estremamente delicate sulle quali le condizioni climatiche sfavorevoli e variabili hanno diversi effetti negativi. I chicchi di caffè, per esempio, soffrono l'esposizione eccessiva alla luce, risentono delle temperature elevate e della carenza d'acqua.

Se nel caso del cacao e del caffè, aspetti appariscenti quali la costante perdita di qualità dei frutti e la sempre maggiore vulnerabilità delle piante che le rende avviate all'estinzione, rendono il problema immediatamente ascrivibile al riscaldamento globale, alla crisi idrica e al selvaggio sfruttamento delle aree verdi, la sparizione di queste coltivazioni cosiddette "esotiche" è solo la punta dell'iceberg di una situazione drammatica che si ripercuote tanto sull'ambiente quanto sulla vita di molte popolazioni che dall'agricoltura dipendono.

Agisci in modo consapevole e influisci positivamente sull'insieme diventando così parte attiva del processo risolutivo.

Prosegue a pagina seguente

I numeri, purtroppo, parlano chiaro e ci dicono che, rispetto agli scorsi 25 anni durante i quali si stimava fosse a rischio solo il 7% di questo tipo di colture, oggi si prefigura che nei prossimi 25 a causa della siccità questa percentuale salirà a un eclatante 37%.

Se la siccità è il maggiore rischio per paesi come il Brasile, la Malaysia, l'Indonesia e il Vietnam, per i paesi africani come il Ghana e la Nigeria il pericolo viene dall'alternanza tra piogge anomale e picchi di caldo.

Gli impatti di questi fenomeni ricadono primariamente sui coltivatori soprattutto su quelli dei Paesi in via di sviluppo che sono l'anello più debole nella catena delle esportazioni di questi prodotti in Occidente. Quel che accade è che, via via che il prezzo di caffè e cacao diventa più basso, molti lavoratori che non riescono a trarne reddito per una pur minima sussistenza, finiscono per cambiare lavoro e spostarsi nelle città. Anche per coloro che invece restano la situazione non è certo facile perché devono affrontare con le proprie forze sia le condizioni in peggioramento continuo, sia la mancanza di investimenti a sostegno della cura dei campi, come anche l'impossibilità di accedere a percorsi di formazione in tecniche agricole che potrebbero aiutarli a proteggere meglio loro stessi e i loro raccolti.

C'è poi da aggiungere che lo sfruttamento delle coltivazioni che porta all'inevitabile loro esaurimento, unito all'impatto del cambiamento climatico, non fanno che aumentare la deforestazione **perché spostare le colture in aree che finora erano rimaste intatte, compromette la situazione ambientale rendendo la biodiversità sempre più fragile e impoverita di molte specie vegetali e animali**.

La soluzione passa ovviamente attraverso politiche ambientali globali il cui primo obiettivo è come ben sappiamo tagliare la quantità di emissioni negative di CO_2 e aumentare quelle positive attraverso attività di riforestazione e di protezione di quelle esistenti. La UE si è impegnata a ridurre le emissioni del 55% entro il 2030. Anche Stati Uniti e Giappone si sono impegnati per un'effettiva transizione ecologica. Ma il processo verso la "neutralità carbonica" è molto lungo e pieno di incognite soprattutto in virtù del fatto che i Paesi legati agli idrocarburi e che resistono al cambiamento, sia quelli in via di sviluppo sia quelli produttori come Russia e Arabia Saudita, sono ancora tanti.

La soluzione passa attraverso politiche ambientali globali, dicevamo, ma passa anche attraverso **i nostri gesti quotidiani**. Tutti oramai sappiamo che in un mondo globalizzato e iper-connesso ogni singola nostra azione ha sempre una ricaduta; sta a noi decidere se agire superficialmente e generare effetti negativi, dunque contribuire all'aggravarsi della situazione di crisi, oppure agire consapevolmente e influire positivamente sull'insieme diventando così parte attiva del processo risolutivo.

Ricordiamoci sempre che dietro ogni dinamica di consumo e dunque di acquisto, c'è sempre anche un tema di consapevolezza e di rispetto delle merci. Soprattutto quando le merci fanno parte, come in questo specifico caso, del settore alimentare la consapevolezza e il rispetto comportano anche un **piccolo sforzo per imparare a non sprecare**.

Ogni anno sprechiamo 1,6 miliardi di tonnellate di cibo e si stima che tra soli otto anni le tonnellate saranno 2,1 miliardi. Stiamo parlando di alimenti ancora perfettamente commestibili che tuttavia si perdono. Questo non è solo un tema etico, è un tema più grande che tuttavia comprende anche l'etica. La riduzione dello spreco ci consentirebbe di alleviare l'impatto sull'ecosistema e quindi a rallentare i cambiamenti climatici e ci aiuterebbe anche a gestire meglio il fabbisogno giornaliero di energia rispetto alle carestie, pandemie, e crisi di ogni genere.
Anche perché a causa anche degli eventi storici degli ultimi anni, dalla pandemia ai nuovi fronti di guerra, secondo le nuove stime Oxfam nel mondo ci stiamo avviando a contare 263 milioni di nuovi poveri.

In un mondo con 860 milioni di persone sotto la soglia di povertà, cioè di bambini, donne e uomini che nei prossimi mesi saranno obbligati a dover scegliere tra mangiare, far fronte alle spese mediche oppure scaldarsi, noi che abbiamo la fortuna di non dover fare una così drammatica scelta, abbiamo certamente il dovere di modificare le nostre abitudini di consumo rendendole più virtuose.
Ridurre lo spreco di cibo non risolve il problema della fame nel mondo ma imparando a donare ciò che ci avanza lo possiamo alleviare.

Come possiamo altrimenti pensare di arrestare la perdita di biodiversità e di ecosistemi se non ripensiamo anche l'attuale sistema alimentare, a partire da quello che portiamo a tavola ogni giorno e a quello che dalle nostre tavole neanche passa perché finisce direttamente nei rifiuti?
Affinché ciò avvenga è fondamentale partire dalla consapevolezza che se scegliamo un pasto sostenibile stiamo consumando all'incirca 1.000 litri di acqua, un terzo rispetto ai circa 3.000 litri che si sprecano per un solo pasto meno sostenibile.

È da qui che dobbiamo far derivare la forza per scegliere un'alimentazione responsabile che preveda un maggior consumo di **alimenti nazionali e locali**, che oltretutto è anche un modo per valorizzare il nostro territorio.

Un ulteriore atteggiamento virtuoso è dato dalla scelta di preferire una maggiore quantità di **frutta e verdura** e tra queste di consumare quelle **di stagione**. I prodotti di stagione oltre a essere più gustosi e ricchi di sostanze nutrienti, non prevedono nei processi produttivi l'impiego delle serre che sono caratterizzate da un elevato consumo energetico e, spesso, dal ricorso ai pesticidi.

Parlare di sostenibilità in ambito alimentare significa quindi parlare di giustizia, rispetto, benessere e salute per la Terra, per gli agricoltori e per le persone perché è il risultato di un'attenzione maggiore a ogni passaggio della filiera produttiva.

Fare del bene al Pianeta si traduce, quindi, nella possibilità di fare del bene a noi stessi.

Pianificare ci rende più liberi e leggeri

Testi **Edoardo Mocini**, Medico chirurgo specialista in Scienza dell'Alimentazione

Pianificare in anticipo la gestione del tempo, quasi sempre, viene percepita come un'attività noiosa e inutile. Tendiamo a rimandarla e a gestire tutto mentre ci accade, specialmente per quanto riguarda l'alimentazione, spendendo magari tempo a rimuginare su cose sulle quali non possiamo agire con un reale lavoro di programmazione.

In realtà, programmare gli impegni secondo i propri ritmi può portarci dei **vantaggi** anche in ambito alimentare, evitando così di dover improvvisare e creando, invece, una ***routine*** che consenta di gestire al meglio il tempo e le dinamiche familiari, coniugandole al meglio con i propri impegni quotidiani. Questo lavoro viene spesso avvertito come un limite o un'imposizione, un ulteriore compito da aggiungere ai tanti doveri quotidiani. Può essere invece utile immaginare che si tratta di un supporto, di uno strumento di facilitazione.
Come fare, però, per rendere questo momento meno noioso possibile per gestirlo con serenità e leggerezza?

Prima cosa da fare è **individuare un tempo e uno spazio da dedicare a questa attività**. Qualunque cosa accada dobbiamo difendere questo spazio da eventuali impegni o sovrapposizioni perché sappiamo che altrimenti ci ritroveremmo a rimandarlo troppo spesso. Dopo di che, possiamo trasformare il momento della programmazione del *planning*, ad esempio all'interno di una famiglia o di una coppia, in un'**occasione divertente, educativa e di condivisione**.

Durante queste riunioni familiari si possono **concordare delle regole** che tutti si impegnano a rispettare, assegnare a ciascun componente della famiglia delle mansioni da svolgere oppure scegliere semplicemente gli ingredienti da inserire nella lista della spesa. Il tutto può essere riportato su una lavagna da appendere in cucina: in questo modo i dettagli saranno consultabili in ogni momento della giornata e si potranno ricordare le regole (condivise) a cui tutti abbiamo scelto di attenerci!

Tra le mansioni da svolgere potrebbe essere stabilito chi giornalmente deve apparecchiare, lavare i piatti, chi sarà lo chef o l'aiutante cuoco del giorno, e così via...proprio come in un ristorante! È importante svolgere i compiti in chiave giocosa, organizzando, ad esempio cene o pranzi a tema in cui scegliere di preparare la pietanza preferita del protagonista di un cartone animato, di un film o di un supereroe. Un esempio: far mangiare i legumi ai bimbi può essere difficile. Se i legumi diventano i fagioli dei cowboy, che si mangiano il mercoledì sera, tutto diventa più facile e aiuterà senz'altro a coinvolgere anche i più piccoli.

Svolgere una pianificazione comporterà una serie di **vantaggi sia personali che sociali**: programmando potremo fare una **spesa intelligente**, riducendo al minimo lo spreco alimentare, causa di inquinamento e di spreco di risorse. Avendo un frigo sempre in armonia e pieno degli alimenti necessari a svolgere la nostra routine, eviteremo infatti di far scadere alimenti e prodotti.

Inoltre la programmazione è uno strumento di **aderenza a un certo stile di vita** e alle nostre scelte alimentari rinnovate quotidianamente. Il take-away dell'ultimo minuto (da non demonizzare se consumato eccezionalmente) diventa spesso un facile riempitivo per una settimana poco organizzata, rischiando di scombinare, se ripetuto troppe volte, il nostro equilibrio nutrizionale costruito dalle abitudini quotidiane.

In caso di necessità o imprevisti, è certamente concesso fare uno **strappo alla regola**; così facendo, il patto stretto tra i familiari verrà ulteriormente rafforzato perché quel momento "fuori dagli schemi" verrà accolto con ancora più gioia ed entusiasmo.

Un aiuto per organizzare la tua settimana

Configura il tuo piano alimentare settimanale su **casadivita.it**

Casa di vita

DESPAR

L'alimentazione è una cosa seria!

Prosegue la collaborazione con il Dottor Edoardo Mocini, medico chirurgo specialista in Scienza dell'Alimentazione.

A lui il ruolo di guida affidabile all'interno del nostro magazine nel mondo della sana alimentazione.

Per rileggere e rivedere i suoi precedenti contributi vai alla sezione video nel profilo Instagram di Casa Di Vita.

casadivita

www.casadivita.it

I AM Despar, e tu?

I AM Despar è la **carta** che mette al centro te e la tua spesa: un modo semplice e immediato per accumulare punti da trasformare in buoni spesa.

Richiedi la card gratuita nel tuo punto di vendita.
Cerca quello più vicino a te su www.desparsupermercati.it

Puoi registrarla:

- tramite il totem interattivo nel supermercato
- sul sito www.desparsupermercati.it
- scaricando l'APP I Am Despar Nord Ovest

Scarica l'App da:

Scarica su App Store

DISPONIBILE SU Google Play

ACCUMULARE PUNTI È SEMPLICE

Da **5€ a 34,99 €*** di spesa — **1** punto ogni euro

Da 35 €* di spesa in poi, i **punti raddoppiano!** — **2** punti ogni euro

TANTI PUNTI = TANTISSIMI BUONI SPESA

500 PUNTI	750 PUNTI	1.400 PUNTI
buono da 3€	buono da 5€	buono da 10€

*SCONTRINO UNICO

DESPAR express
DESPAR
EUROSPAR

Il valore della scelta

Cosa mangio in una giornata d'estate

Ricette di **Stefano Polato**

In estate il caldo e la voglia di uscire possono farci perdere energie e tempo da dedicare alla cucina. Ma questo non significa che dobbiamo trascurare la nostra alimentazione, che mai come in questo periodo dell'anno deve essere fonte di nutrienti preziosi, come vitamine e sali minerali (ma non solo!).

Prendiamo allora una giornata d'estate tipo e facciamoci accompagnare dal nostro chef Stefano Polato: scopriremo quattro ricette veloci pensate per colazione, pranzo, spuntino e cena, preparate con cotture brevi o addirittura "non-cotture", con il sapore intenso dell'estate e con tutta la freschezza e la leggerezza che desideriamo.

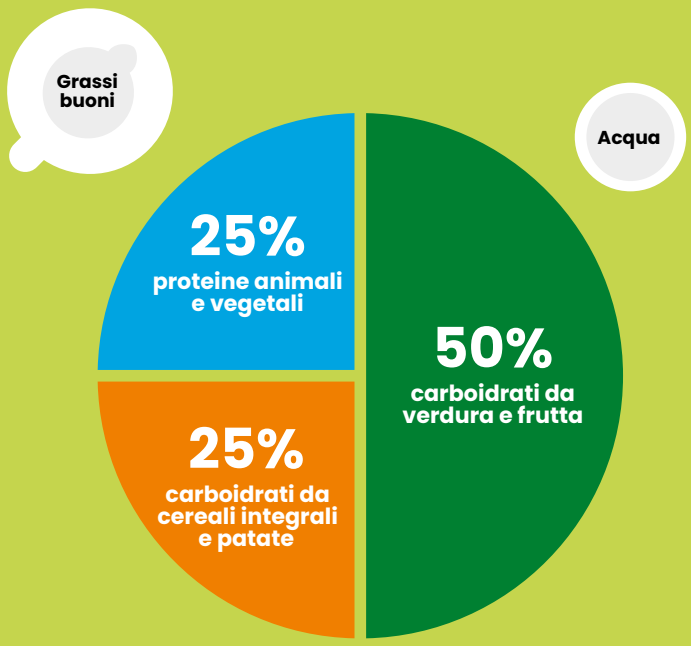
Come è fatto il Piatto Unico?

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

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

50% del piatto: è dedicato ai **carboidrati da verdura**: hanno **funzione protettrice** per il loro contenuto di **sali minerali** e **vitamine**.

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



Prosegue a pagina seguente

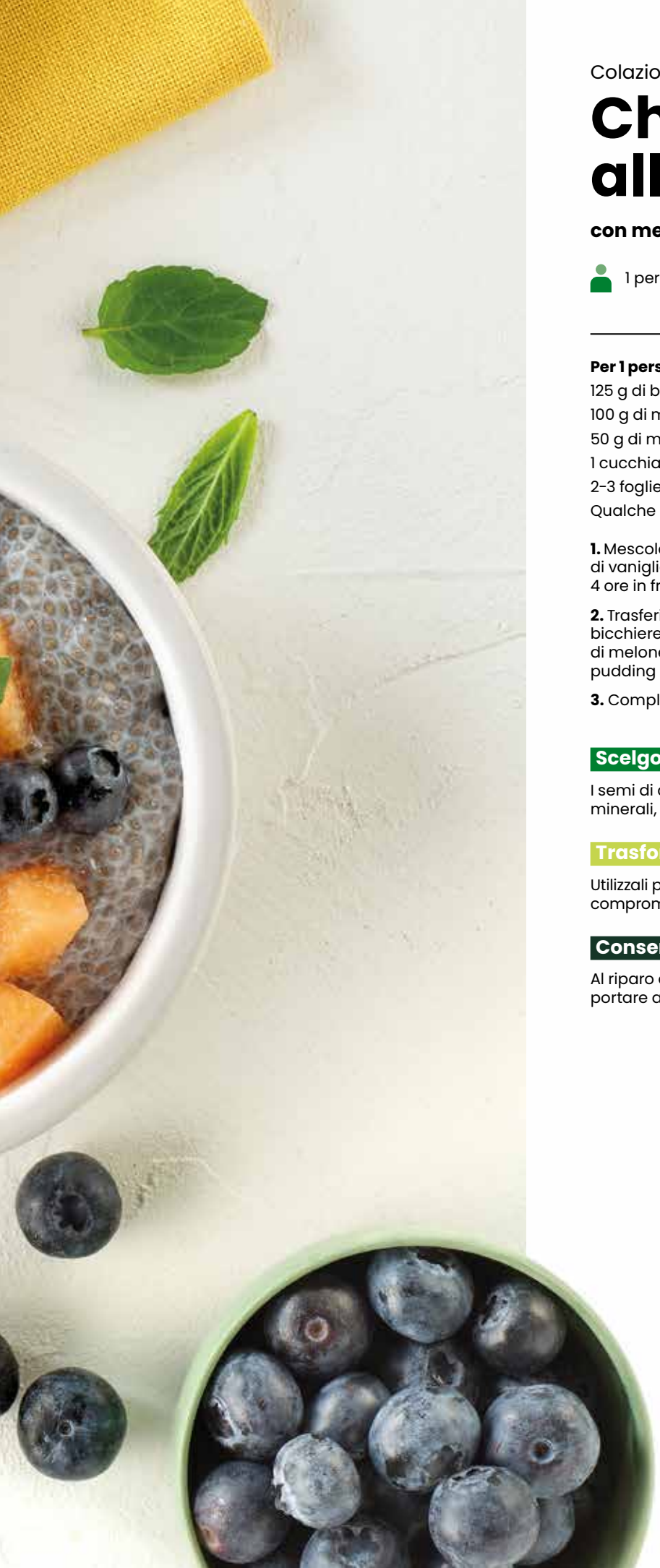
Prepara la tua ricetta con

Avena Drink Bio
Despar Veggie

Semi di chia
Despar Vital

Mirtilli
Despar Vital

Melone mantovano IGP
Despar Premium



Colazione

Chia pudding alla vaniglia

con melone, mirtilli e menta

1 persona | veloce

Per 1 persona

125 g di bevanda di avena senza zucchero
100 g di melone a pezzettini
50 g di mirtilli
1 cucchiaio di semi di chia
2-3 foglie di menta fresca
Qualche seme di bacca di vaniglia

1. Mescola bene la bevanda d'avena con i semi di chia e i semi di vaniglia e lascia addensare il composto coperto per almeno 4 ore in frigorifero (puoi prepararlo anche la sera precedente).

2. Trasferisci circa metà della quantità di chia pudding in un bicchiere o in una ciotola, aggiungi anche la metà dei pezzetti di melone e di mirtilli. Quindi aggiungi l'altra parte di chia pudding e la frutta rimanente.

3. Completa con le foglie di menta.

Scelgo

I semi di chia, semi oleaginosi ricchissimi di nutrienti: sali minerali, fibre e grassi sani.

Trasformo

Utilizzali preferibilmente a crudo: le alte temperature possono compromettere tutti i grassi buoni che contengono.

Conservo

Al riparo da luce diretta e da fonti di calore, che potrebbero portare a ossidazione e irrancidimento dei grassi.

Prepara la tua ricetta con

Riso integrale
Despar Vital

Olio extra vergine di oliva
100% italiano
Despar Premium

Marzaninetto
mini pomodoro oblungo
siciliano
Despar Premium

Limoni
Scelta Verde
Bio,Logico Despar

Pranzo

Risotto integrale al limone

con crudo di gamberi e pomodorini al timo

2 persone | medio | piatto unico

Per 2 piatti unici

160 g di riso integrale

300 g di gamberi freschi sgusciati, eviscerati e congelati a -18 °C per almeno 96 ore

1 cucchiaino di buccia di limone non trattato + il succo di mezzo di limone

2 rametti di timo fresco

300 g di pomodorini misti tra rossi e gialli

1 cipollotto

3 cucchiai di olio extra vergine di oliva

2 cucchiai di vino bianco secco

Sale e pepe nero q.b.

Per il brodo

400 g di acqua

Scarti misti di pesce compresi i carapaci e le teste dei gamberi

1 cipolla dorata, 2 carote, 1 costa di sedano

2 pezzettini di buccia di limone non trattato

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva

1 mazzettino di erbe aromatiche miste

Sale q.b.

1. Lava le carote e il sedano, priva la cipolla della buccia. Trasferisci le verdure, gli aromi, la buccia di limone e gli scarti di pesce lavati in una casseruola assieme all'olio e a poca acqua. Fai riscaldare a fiamma bassa per 2 minuti, quindi aggiungi l'acqua e fai sobbollire dolcemente il brodo per mezz'ora.

2. Lava i pomodorini e ripassali per 2 minuti in padella con un cucchiaio d'olio, sale e timo.

3. Taglia finemente il cipollotto, trasferiscilo in una casseruola con l'olio e poca acqua. Lascia appassire dolcemente, quindi aggiungi il riso e tosta leggermente. Sfuma con il vino e aggiungi poco brodo per volta, mescolando di tanto in tanto fino a cottura.

4. A cottura ultimata, a fuoco spento aggiungi il succo di limone, il sale e una macinata di pepe, mescola bene. Trasferisci in un piatto il risotto, adagia sopra i pomodorini e i gamberi ancora crudi. Completa con un filo d'olio e zeste di limone.

Scelgo

Il pomodoro, verdura estiva ricca di vitamina C e di licopene (carotenoide dal potere antiossidante).

Trasformo

Per assumere la vitamina C è meglio mangiare il pomodoro crudo. Con la cottura, invece, rendi maggiormente disponibile all'assorbimento il licopene. Per questo ti consiglio di alternare il consumo crudo e cotto.

Conservo

Quando i pomodori sono più maturi, puoi utilizzarli per preparare una conserva.

Invitante questa piadina, vero? Scopri la ricetta a pagina seguente!

Spuntino

Piadina integrale

con borlotti e zucchine marinate, pomodori secchi, lattuga e sesamo

1 persona | veloce

Per 1 piadina

1 piadina integrale
70 g di fagioli borlotti cotti
70 g di zucchine
3 pomodori semi secchi
2 foglie di lattuga
1 cucchiaino di succo di limone
Mezzo cucchiaino di semi di sesamo
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
Sale e pepe nero q.b.

1. Affetta sottilmente la zucchina e condiscila con il succo di limone, un pizzico di sale e i semi di sesamo.

2. Scalda una padella antiaderente e cuoci le piadine a fiamma bassa per un paio di minuti per lato.

3. Schiaccia grossolanamente i fagioli con la forchetta e mescolali con i pomodorini secchi spezzettati e un pizzico di sale.

4. Farcisci la piadina con i fagioli schiacciati al pomodoro, la lattuga e le zucchine marinate ben sgocciolate. Completa con semi di sesamo a piacere.

Scelgo

I fagioli borlotti, legume presente in diverse cucine regionali, come quella veneta, sono una ottima fonte di proteine vegetali.

Trasformo

Se utilizzi quelli in scatola, ricorda di scolarli e sciacquarli prima di consumarli.

Conservo

In estate puoi trovare anche i fagioli borlotti freschi. Una volta sgranati, lavati e asciugati puoi congelarli e conservarli per tre mesi a -18 °C.

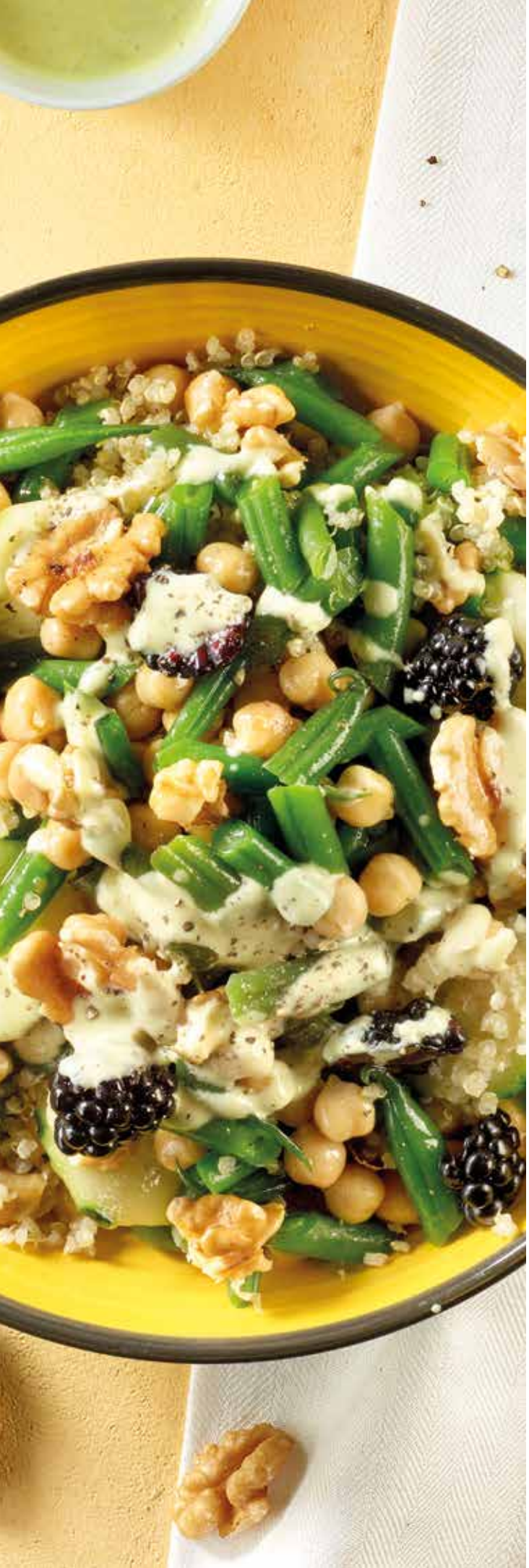
Prepara queste ricette con

Piadina integrale
Scelta Verde Bio,Logico Despar

Fagioli borlotti
Despar

Quinoa gialla
Despar Vital

Noci Mariposa
Equo Solidale Despar



Cena

Insalata di quinoa

con ceci, fagiolini, cetrioli, more e noci con salsa al cocco e curry

1 persona | veloce | piatto unico

Per 1 piatto unico

80 g di quinoa
150 g di ceci ammollati per 12 ore
200 g di fagiolini
Mezzo cetriolo
1 manciata di more
1 manciata di gherigli di noci
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
Brodo vegetale o acqua naturale q.b.
Rosmarino o alloro q.b.
Sale e pepe nero q.b.

Per la salsa al cocco e curry

50 ml di latte di cocco
Mezzo cucchiaino di curry
Un pizzico di zenzero in polvere
1 cucchiaino di salsa tahina
1 cucchiaino di succo di limone

1. Cuoci i ceci in abbondante acqua non salata con il rosmarino o l'alloro.

2. Cuoci i fagiolini sfruttando il vapore emesso per la cottura dei ceci.

3. Lava il cetriolo, privalo della buccia e taglialo a rondelle. Lava anche le more e asciugale delicatamente.

4. Scalda leggermente il latte di cocco assieme alle spezie, al succo di limone e alla tahina. Mescola bene e lascia raffreddare.

5. Sciacqua la quinoa per eliminare eventuali impurità, poi cuocila per assorbimento in una casseruola coperta dopo aver aggiunto il brodo vegetale o l'acqua naturale (seguendo le indicazioni riportate sulla confezione). Una volta evaporato tutto il liquido, aggiungi l'olio e il sale, e mescola. Lascia raffreddare.

6. Assembla la quinoa con i fagiolini, i cetrioli, le more e le noci spezzettate. Completa con la salsa al cocco e curry.

Scelgo

La quinoa è uno pseudo-cereale che non appartiene alla famiglia delle graminacee. Dal punto di vista nutrizionale è da considerarsi in prevalenza una fonte di carboidrati, pur contenendo un buon quantitativo di proteine vegetali.

Trasformo

Risciacquala prima della cottura perché contiene naturalmente saponine, sostanze che la pianta autoproduce per proteggersi dai parassiti.

Conservo

Puoi tenerla in frigo da cotta per un paio di giorni e utilizzarla per realizzare in anticipo delle insalate estive.

Conta su di noi

Ieri, oggi, domani.

Garantiamo qualità e risparmio

Siamo sempre convenienti.

Scopri tutte le nostre proposte per la tua spesa su

www.desparsupermercati.it Despar Nordovest

DESPAR express
DESPAR
EUROSPAR

Il valore della scelta

Scelti per te da Di Vita

I nostri consigli per la tua spesa firmata Despar

Di Vita ha selezionato 4 prodotti per la tua spesa. Ognuno riflette un nostro interesse: la **sostenibilità**, perché teniamo all'ambiente che ci circonda; la **praticità**, perché vogliamo offrirti soluzioni veloci ma piene di gusto; il **territorio**, perché attraverso i nostri prodotti vogliamo supportare i produttori locali; la qualità e la sicurezza del **biologico**, attraverso il quale promuoviamo la tutela del Pianeta.

Prodotti Cura Casa Despar

Perché sceglierli...

- I flaconi sono realizzati in plastica 100% riciclata.
- Sono prodotti gentili con la tua casa e con l'ambiente.
- Regalano un delicato profumo di lime e menta o di lavanda mentre li utilizzi.

Frutta secca monoporzione Despar Enjoy

Perché sceglierla...

- È una soluzione pratica e tascabile per i tuoi spuntini spezzafame.
- È disponibile in tantissimi gusti tutti da provare.
- Apporta tanti grassi sani, fibre e sali minerali (magnesio, potassio, ferro, fosforo e calcio).

Mozzarella di Gioia del Colle DOP Despar Premium

Perché sceglierla...

- È la prima mozzarella vaccina DOP.
- Il latte con cui è prodotta proviene da allevamenti nella Murgia barese e tarantina: con questo prodotto sosteniamo i produttori del nostro territorio.
- Le vacche in lattazione devono essere allevate in stabulazione che prevede il ricorso al pascolamento, per almeno 150 giorni per anno da pascoli naturali di erbe spontanee, al latte viene poi addizionato il siero-innesto autoctono.

Stracchino Scelta Verde Bio,Logico Despar

Perché sceglierlo...

- È prodotto con latte fieno STG (Specialità Tradizionale Garantita), che proviene da bovine alimentate esclusivamente con erba, legumi, cereali e fieno e che hanno accesso al pascolo libero. Il disciplinare vieta i mangimi Ogm e gli insilati (ovvero il foraggio fermentato).
- È biologico, sicuro e di qualità.
- È un prodotto fresco e versatile, ingrediente ideale per i tuoi piatti estivi.

Speciale pranzo d'estate

DESPAR SCELTA VERDE Bio, Logico

Rendi unico il tuo menu
con gli ingredienti più buoni

Scelta Verde Bio,Logico

Olio extra vergine di oliva 100% italiano **Scelta Verde Bio,Logico Despar**

Ceci **Scelta Verde Bio,Logico Despar**

Misticanza **Scelta Verde Bio,Logico Despar**

Ricotta **Scelta Verde Bio,Logico Despar**

Patate **Scelta Verde Bio,Logico Despar**

Pistacchi sgusciati **Scelta Verde Bio,Logico Despar**

Antipasto

Tataki di manzo

marinato alla soia, misticanza, pesto "orientale" e lamponi ghiacciati

4 persone | veloce

Ingredienti

600 g di filetto di manzo o scamone
60 g di salsa di soia
30 g di zucchero di canna
10 lamponi
200 g di **Misticanza Scelta Verde Bio,Logico Despar**
Finocchietto selvatico o prezzemolo q.b.

Per il pesto "orientale"

4 cucchiai di salsa di soia
1 cucchiaio di miele
2 cucchiai di olio di semi di sesamo
1 cucchiaio di semi di sesamo tostati
1 cucchiaio di zenzero fresco grattugiato
Mezzo cipollotto tritato finemente
20 g di prezzemolo tritato finemente

1. Ricava dal filetto un cilindro, mettilo a marinare nella salsa di soia in frigorifero con lo zucchero per un'ora e mezza. Al termine, asciugalo con della carta assorbente.

2. Sigilla la carne del filetto: puoi rosolarlo in una padella antiaderente con un filo d'olio oppure immergerlo in acqua bollente per 30 secondi e poi raffreddarlo in acqua e ghiaccio. Arrotolalo poi nella pellicola molto stretta e lascialo riposare in frigo per almeno mezza giornata.

3. A parte prepara il pesto: prendi il prezzemolo, aggiungi l'olio di sesamo, il cucchiaio di miele, la salsa di soia e lo zenzero grattugiato. A questo composto aggiungi il sesamo tostato e il cipollotto.

4. Qualche ora prima, metti a congelare i lamponi. Una volta ghiacciati, schiacciali con un batticarne, a creare delle piccole pepite che andranno conservate in freezer.

5. Impiatta le fettine di filetto tagliate molto sottili e predisponile intorno al piatto leggermente arricciate con al centro il ciuffetto di misticanza con della rucola, del finocchietto selvatico o del prezzemolo e condiscila con il pesto. Sopra adagia le pepite di lamponi congelati e qualche lampone fresco, completa con qualche goccia di pesto a "macchiare" il filetto.

Antipasto

Polpette di legumi

con crudaiola di verdure ed erbe aromatiche

4 persone | medio

Ingredienti

500 g di **Ceci Scelta Verde Bio,Logico Despar** cotti a vapore
125 g di farina di riso o 150 g di pane grattugiato
1 mazzetto di maggiorana fresca tritata
1 cucchiaino di curcuma
1 cucchiaio di erba cipollina tritata
Sale e pepe nero q.b.

Per la crudaiola

20 pomodori datterino
1 peperone verde
Mezza cipolla rossa
20 fagiolini cotti al vapore
Mix di erbe aromatiche
(basilico, menta, maggiorana, origano) q.b.
Olio extra vergine di oliva q.b.

1. Schiaccia a mano o con uno schiacciapatate i ceci, aggiungi la farina di riso o il pane grattugiato, la maggiorana, la curcuma, l'erba cipollina, sale, pepe, quindi crea l'impasto. Forma delle piccole polpette e lasciale riposare in frigo per compattarle.

2. A parte taglia a dadini i pomodorini e il peperone, a losanghe la cipolla rossa, da sbollentare qualche secondo in acqua acidulata (acqua e aceto di vino rosso o aceto normale) per mantenere il rosso brillante.

3. Riunisci tutte le verdure della crodaiola e condisci con il mix di erbe aromatiche, sale, olio e pepe.

4. Cuoci le polpette come preferisci: al vapore (per un piatto più leggero), al forno a 160 °C per 15 minuti con un filo d'olio in superficie o rosolate in padella con poco olio per qualche minuto.

5. Componi il tuo piatto con le polpette e la crudaiola.

Primo

Lasagnetta di carasau

zucchine, menta, cipolla, pomodori confit

4 persone | veloce

Ingredienti

16 fogli di pane carasau
40 pomodori ciliegino tagliati a metà
4 zucchine
20 foglie di menta fresca
1 cipolla di Tropea a rondelle
200 g di feta sbriciolata
1 limone non trattato
20 g di zucchero di canna
1 cucchiaino di origano secco
Olio extra vergine di oliva q.b.
Salsa di pomodoro a piacere
Sale q.b.

1. Disponi i pomodorini in una teglia coperta con carta forno e spolverali con lo zucchero, il sale, l'olio, la buccia del limone e l'origano. Cuoci in forno a 90 °C per 2 ore (al termine, tienili in forno spento e chiuso perché si asciughino).

2. Scotta in padella con un filo d'olio la cipolla a rondelle.

3. Taglia le zucchine a fettine per lungo, cuocile a tua scelta con un filo d'olio e un pizzico di sale al forno, in padella o al vapore.

4. Immergi i fogli di pane carasau molto velocemente per qualche secondo in acqua, poi inizia a fare degli strati all'interno di una pirofila alternando pane, pomodori, cipolle spadellate, zucchine, foglioline di basilico e così via a terminare gli ingredienti (4-5 strati). Irrora con dell'olio, poi cuoci in forno per qualche secondo per rendere croccante il pane carasau.

5. Impiatta a piacere con della salsa di pomodoro a specchio alla base del piatto.

Primo

Gnocchetti di patate

al pesto di pistacchi e prezzemolo, cozze, triglie e limone

4 persone | medio

Ingredienti

1 kg di cozze
4 triglie di scoglio già sfilettate e spinate
1 bicchiere di vino bianco secco
1 spicchio di aglio
Peperoncino in polvere q.b.
1 limone biologico
Olio extra vergine di oliva q.b.

Per gli gnocchi

700 g di **Patate Scelta Verde Bio,Logico Despar**
cotte al vapore o bollite, poi schiacciate
e subito raffreddate per far perdere più acqua possibile
150 g di farina integrale
1 uovo piccolo
5 g di sale
Farina per spolverare q.b.

Per il pesto di pistacchi e prezzemolo

25 g di **Pistacchi sgusciati Scelta Verde Bio,Logico Despar**
70 g di prezzemolo fresco
100 g di olio extra vergine di oliva
1/4 spicchio di aglio
5 g di sale

1. Prepara gli gnocchi: riunisci le patate, l'uovo, la farina integrale e il sale. Impasta, ma non troppo.
Forma gli gnocchetti, spolverando con la farina.

2. A parte prepara il pesto: frulla pistacchi, prezzemolo, aglio, olio e sale, fino a ottenere un pesto molto fine.

3. Pulisci le cozze, togliendo la barba dalla parte del peduncolo. Mettile in un tegame con l'aglio, il peperoncino, il vino e l'olio, poi copri con coperchio. Saranno pronte quando inizieranno ad aprirsi. Conserva il loro liquido, servirà per sfumare gli gnocchetti. Taglia le triglie a pezzi abbastanza grandi (andranno aggiunte a crudo a fine cottura agli gnocchi).

4. In una padella scalda il succo delle cozze, a parte cuoci gli gnocchi in acqua salata, poi spadellali nel succo stesso. Aggiungi il pesto agli gnocchi e manteca. Unisci i filetti di triglia e le cozze. Guarnisci con con le zeste di limone e qualche foglia di prezzemolo.

Secondo

Calamaro

farcito con pappa al pomodoro, basilico e olive

4 persone | medio

Ingredienti

8 calamari già puliti
500 g di pomodori maturi
150 g di pane integrale raffermo
1 costa di sedano
Mezza cipolla
10 foglie di basilico
200 g di pomodorini tagliati a metà
30 g di olive taggiasche
2 spicchi di aglio
Foglie di erbe aromatiche per decorare
Olio extra vergine di oliva 100% italiano Scelta Verde Bio,Logico Despar q.b.
Sale q.b.

1. In un tegame fai un leggero soffritto di cipolla e sedano, aggiungi i pomodori a pezzettoni e lascia cuocere a fuoco lento. A fine cottura aggiungi il pane secco e con una frusta schiaccia il tutto fino a ottenere un composto abbastanza denso. Condisci con basilico, sale e olio. Fai raffreddare.

2. Farcisci i calamari con la pappa al pomodoro ottenuta, poi chiudili con uno stuzzicadenti.

3. Cuoci in padella i calamari con i pomodorini, le olive taggiasche, gli spicchi di aglio e un filo d'olio.

4. Impiatta mettendo due calamari in ogni piatto, la salsa di pomodoro, qualche foglia di erba aromatica e del pane croccante.

Dolce

Crostata

senza cottura con crema di ricotta al limone, pesche e rosmarino

4 persone | medio

Ingredienti per 1 crostata (tortiera diametro 24 cm)

Per la frolla

120 g di nocciole tostate o di mandorle

40 g di fiocchi di avena

180 g di fichi secchi o di datteri leggermente rinvenuti in acqua tiepida per mezz'ora

130 g di burro di arachidi

10 g di cacao amaro in polvere (facoltativo)

Per la crema

250 g di **Ricotta Scelte Verde Bio,Logico Despar**

2 pesche

50 g di miele

50 g di zucchero mascobado (o di canna)

La buccia di 1 limone non trattato e qualche goccia di succo

Alcuni rametti di rosmarino in fiore

100 g di acqua

1. Per la frolla unisci tutti gli ingredienti e frullali insieme fino a ottenere un composto omogeneo. Lascialo riposare mezz'ora in frigo, poi prelevalo e appiattiscilo con le mani in una tortiera.

2. Per la crema, monta con le fruste la ricotta con il miele, il succo di limone e una bella grattugiata di buccia di limone. Tieni da parte e conserva in frigo.

3. A parte prepara uno sciroppo mescolando acqua, zucchero e un rametto di rosmarino. Metti in infusione nello sciroppo le pesche tagliate sottili per almeno 15 minuti.

4. Impiatta mettendo alla base del piatto il disco di frolla (lasciato in frigo a rassodare per almeno mezz'ora), sopra la crema di ricotta (puoi aiutarti con una sac a poche) e per ultime le fette di pesca sciroppata disposte in maniera casuale. Decora con qualche foglia di rosmarino fresco.

Filab: dai sani valori di famiglia al buono in tavola

Testi **Ufficio Sviluppo Prodotto a Marchio Despar**

Di Vita magazine è da sempre lo spazio ideale per raccontare storie di valore, storie fatte di impegno, di rispetto, di serietà e di grande professionalità, legate al territorio, alla tradizione, alla passione delle persone. Come quello dell'azienda Filab, storico fornitore di Despar, che per l'insegna realizza alcuni dei prodotti italiani più amati come la mozzarella o la burrata di Bufala campana. Filab produce infatti tantissimi latticini freschi per le linee Despar Premium e Despar Free From.

Filab (Filiera Latte Bufalino) nasce nel 1998 per iniziativa di un gruppo d'imprenditori e allevatori salernitani e nel 2015, anno in cui viene acquisita dalla famiglia Consalvo-Valvano, diventa a tutti gli effetti "**A family Company**".

Da sempre la politica adottata da Filab è votata alla **ricerca della più alta qualità, del controllo e del miglioramento continuo dei processi di produzione e dei prodotti** ed è stato proprio questo il segreto della sua crescita: dai sistemi di gestione certificati per le materie prime, ai processi di produzione per i propri prodotti che rispondono a precisi requisiti di sicurezza e qualità, a un rigido sistema di autocontrollo, fino alle certificazioni da enti terzi, in particolare la certificazione International Food Safety (IFS), la Standard Globale per la Sicurezza Alimentare (BRC), la certificazione per la produzione biologica, la certificazione ISO 22005 per l'intera filiera produttiva.

La gestione dell'intera filiera ha permesso l'integrazione del comparto agricolo-zootecnico all'interno del sistema di controllo della qualità, in cui il produttore del latte e il trasformatore sono coinvolti allo stesso modo.

Filab ha fidelizzato i propri fornitori di latte seguendone direttamente la gestione degli allevamenti con particolare **attenzione all'alimentazione e al benessere animale**.

Il latte di bufala, prodotto esclusivamente in provincia di Salerno e raccolto con moderni mezzi di proprietà della società, arriva nelle migliori condizioni d'igiene e di temperatura al caseificio, dove viene poi trasformato in **Mozzarella di Bufala Campana DOP** dal mitico e inconfondibile sapore, nonché in **Ricotta di Bufala Campana DOP** e **Burrata di Bufala**.

Il controllo dell'intera filiera ha permesso di far adottare anche ai propri fornitori **le migliori pratiche agronomiche**, come la rotazione dei campi, indispensabile per ottimizzare l'efficacia e la produzione delle aree coltivabili e per ridurre il rischio di malattie capaci di danneggiare i raccolti.
Allo stesso modo, Filab si è adoperata per il miglioramento del benessere animale, raggiungendo standard superiori a quelli previsti dalla legge.

L'azienda ha fatto del **rispetto del lavoro** un suo fiore all'occhiello con una particolare **attenzione alle donne**, sapendo creare un ambiente di lavoro sereno e inclusivo. Attualmente dà occupazione a circa cinquanta persone coinvolte in un vero e proprio piano di welfare aziendale associato alla retribuzione fissa e variabile dei propri dipendenti con periodiche elargizioni liberali da parte della proprietà.
Anche questo per Filab significa essere "sostenibili".

È così che quando porterai in tavola una di queste specialità casearie, non starai semplicemente assaporando un prodotto fresco e di qualità: starai dando voce a un'azienda fatta prima di tutto di persone, ai loro valori e ai loro principi.

Scopri nel tuo punto vendita i prodotti Despar realizzati in collaborazione con Filab

Della linea Despar Free From trovi: Mozzarella di Bufala Campana D.O.P.
Della linea Despar Premium trovi: Mozzarella di Bufala Campana D.O.P., Ricotta di Bufala Campana e Burrata di Bufala Campana

A piede libero

Testi **Michela Caputo**, scrittrice di libri per bambini

Manteniamo i piedi per terra e siamo realistici. Non sogniamo troppo, accontentiamoci della situazione conosciuta. In fondo i nostri piedi appoggiati al terreno hanno anche questa funzione: darci sicurezza.

Perché, allora, i nostri bambini e i loro piedi si ribellano alle certezze perpetue che come adulti spesso vogliamo imporre? Nonostante i divieti continuano a salire uno scivolo al contrario, ad appendersi a testa in giù, a tentare di salire su un albero.

Nella mia esperienza di pedagogista ho compreso che in realtà **i nostri piedi non sono nati per stare fermi**. La terra è certo un contatto naturale per l'essere umano ma proprio questo contatto ci ha portati nella storia a sollevarci in posizione eretta, a camminare, a migrare in tutti i luoghi. Mettere un piede a terra è stato un atto evolutivo e, allo stesso modo, anche per il bambino che cresce imparare a camminare costituisce una grande conquista.

Noi adulti, però, fin da subito rischiamo di interrompere questo contatto con il terreno. Mettiamo dei calzettini, poi passiamo il prima possibile alle scarpe e sempre più si registra la tendenza a far sì che questi piedi restino fermi, che la sicurezza data dal contatto con il suolo non sia un preludio di esplorazione, ma uno stare al sicuro.

Se proprio devono muoversi si prepara un territorio cerebrale, un parchetto giochi standardizzato, dove muoversi sia uguale in qualunque posto ci si trovi, in Trentino come in Sicilia.

Anche lo sport in questa visione si organizza a standardizzare il gesto (escludendone altri), a eliminare il pericolo, a ripetere infinite volte un movimento per renderlo performante e addestrato, salvo poi accorgersi che per ottenere alti risultati questa istruzione forzata spesso mette a rischio la salute.

La motricità di base dei bambini di oggi, così, è compromessa da tutta una serie di restrizioni che il gioco libero ha avuto. Il piede addestrato non è esploratore ma ripetitore: è frutto di una sicurezza totale che è impossibile da ottenere; ha perso quella possibilità di "essere pronto" all'inatteso, di essere strumento per cercare nuove sicurezze e nuovi equilibri in situazioni inesplorate. Il gioco libero, d'altro canto, chiede al piede una pratica che dovrebbe cominciare fin dai primi passi.

I pediatri consigliano dove c'è sicurezza, di lasciare che il bambino muova i primi passi scalzo sui diversi terreni, dal pavimento di casa, alla sabbia, all'erba del giardino. Un'esplorazione sensoriale che porta benessere dal punto di vista della salute e attiva processi di autoeducazione: ci si sente più sicuri, si ha un migliore rapporto con il proprio corpo, si misura meglio il mondo attraverso le sensazioni e si crea uno sviluppo di adattamento e attenzione a ciò che ci circonda. Con le scarpe camminiamo su tutto, a piedi nudi prestiamo attenzione a dove camminiamo e facciamo delle scelte.

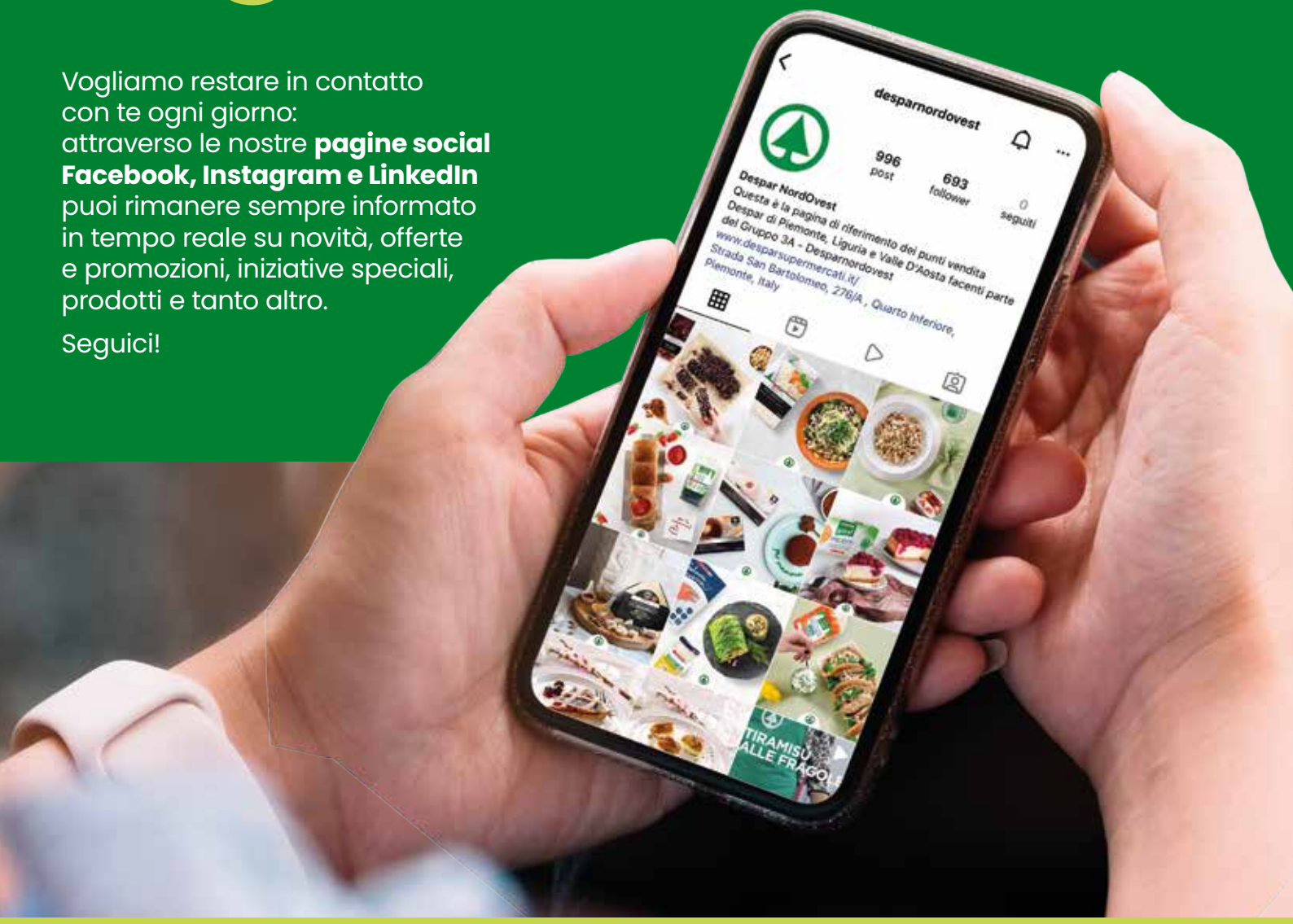
I giochi liberi, in natura ma anche in città (che cos'è il parkour se non una evoluzione del camminare su un muretto?), sono **grandi fonti di equilibrio dinamico, di concentrazione, di benessere anche interno**, per nuove possibilità sconosciute, presa di coscienza conscia e inconscia di vedersi capaci di affrontare situazioni non calcolate.

Nei giochi liberi i terreni cambiano e i piedi si adattano, ma soprattutto il terreno serve per "spiccare il volo", per staccare i piedi da terra saltando una corda, per arrampicarsi, per iniziare nuove esplorazioni. E, a pensarci bene, abbiamo così tanto staccato i piedi da Terra da arrivare a metterne uno anche sulla Luna.

Il nostro mondo è sui social: seguici!

Vogliamo restare in contatto
con te ogni giorno:
attraverso le nostre **pagine social**
Facebook, Instagram e LinkedIn
puoi rimanere sempre informato
in tempo reale su novità, offerte
e promozioni, iniziative speciali,
prodotti e tanto altro.

Seguici!



Despar Nordovest desparnordovest Gruppo 3A – Despar Nordovest

www.desparsupermercati.it

DESPAR express
DESPAR
EUROSPAR

Il valore della scelta

4 libri per star bene con sé stessi e con l'ambiente

La prima frase è sempre la più difficile

di Wisława Szymborska
Terre di Mezzo

Parole e concetti della poetessa Premio Nobel per la letteratura che vengono valorizzati e resi unici dalle illustrazioni di Guido Scarabottolo. La forza della poetessa è quella di ripetersi "non so" ogni giorno, in un percorso infinito di domande, scoperta, stupore e ispirazione, che appartiene anche a chiunque ami ciò che fa e a chiunque scelga di non smettere mai di cercare. Un testo prezioso che diventa rifugio per l'anima, un porto sicuro dove trovare pace e sollievo e allontanarsi dal caos quotidiano.

Il giro del cuore in 365 giorni

di Francesca Pachetti
Pentagora

Poetica della terra, delle stagioni e della vita nelle parole di una contadina scrittrice, che sa usare la penna bene come la zappa e il cuore. La scrittrice condivide la sua visione della vita attraverso una metafora così semplice e chiara, quella della coltivazione: "Sei un campo, tutto quello che ti permetterai in qualche modo resterà, a volte uscirà fuori con la successiva aratura, altre dopo qualche fresatura, scegli bene, dunque, perché tutto quello che ti metterai sopra, addosso e dentro non andrà più via".

Le pianure

di Federico Falco
SUR

Un romanzo sull'amore, sulla ricostruzione di sé stessi e soprattutto sulla natura, una lettura in cui ognuno troverà un po' di sé. Quando la soluzione è agire, fare per non pensare, per non soffrire. In quanti hanno vissuto questa fase in cui si passa il tempo aspettando che il tempo passi? Questa è la storia di Federico, un uomo che si ritira in mezzo alla campagna, dopo la brusca e inaspettata fine di una relazione, ricercando un nuovo equilibrio attraverso il contatto con la natura.

Giocate all'aria aperta!

Perché il gioco libero nella natura rende i bambini intelligenti, forti e sicuri

di Angela, J. Hanscom
Il leone verde

Un invito a giocare liberi nella natura, a rotolarsi per terra, a riappropriarsi di esperienze sensoriali e emotive ludiche, legate al gioco e all'aria aperta. L'autrice parla di epidemia silenziosa nei bambini, di sottrazione di esperienze, di deprivazione di occasioni di autonomia, e suggerisce nello stesso tempo strategie divertenti per superare gli effetti dannosi di questa iperprotezione che porta ad aver timore degli altri, a rassegnarsi alla povertà urbanistica e all'inaccessibilità alla natura, al predominio della ludicità elettronica.

Despar Enjoy: da gustare quando e dove vuoi

Hai poco tempo e cerchi un **pasto veloce, sfizioso e ricco di gusto**? La soluzione è una fresca insalata Despar Enjoy! Scegli tra i tanti abbinamenti, dalla classica misticanza e pomodorini 100% biologica agli accostamenti più particolari con olive e pomodori secchi oppure noci e crostini. Gustale quando e dove vuoi, posate e condimenti sono già nella confezione!

Visita **desparitalia.it**

INSEGNA DELL'ANNO ITALIA 2021-2022

DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR

Il valore della scelta

Tu conta su di noi, noi contiamo su di te!

Vota Despar come Insegna dell'Anno 2022-2023
categoria "Supermercati"

Q&A RESEARCH ITALIA SRL
INSEGNA DELL'ANNO ITALIA
2022 - 2023
VOTATA DAI CONSUMATORI ITALIANI
INSEGNADELLANNO.IT

Non c'è due senza tre!
Dopo le vittorie degli ultimi due anni,
insieme possiamo vincere ancora!

Premia la qualità, la convenienza e la competenza che scegli ogni giorno nei nostri supermercati.

Vota Despar

Inquadra il QR Code o vai su **www.insegnadellanno.it/despar**
Con il tuo voto puoi vincere tanti premi!

DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR

Il valore della scelta