

# DiVita

Giugno 2023  
anno 15 / n. 56

Alla scoperta del pesce,  
il dono prezioso del mare



Trimestrale di attualità e benessere / Copia omaggio

DESPAR  
EUROSPAR  
INTERSPAR



Il valore della scelta

**Conta su  
di noi**

**Ieri, oggi, domani.**

**Oltre 250  
prezzi bloccati.**

**Siamo sempre  
convenienti.**



**Il valore della scelta**

# L'editoriale

Un mare di consigli preziosi, informazioni alimentari e ricette da far venire l'acquolina in bocca. E senza perdersi in un bicchiere d'acqua, ecco che il numero estivo di Di Vita punta dritto alla **filiera del pesce**. Così, dopo il numero dedicato alla frutta e alla verdura (per chi se lo fosse perso è sfogliabile su [despar.it](http://despar.it)) continua il nostro viaggio **alla scoperta di sapori, territori e curiosità**, seguendo il filo conduttore (questa volta) dell'acqua, dolce o salata che sia.

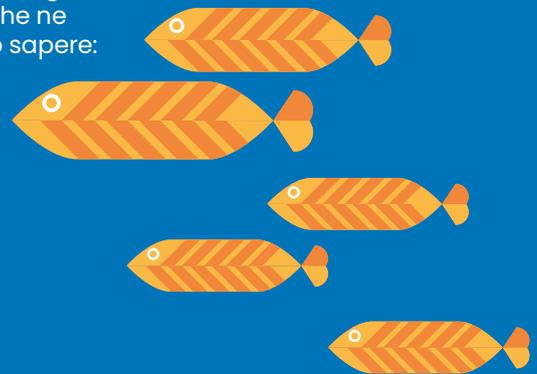
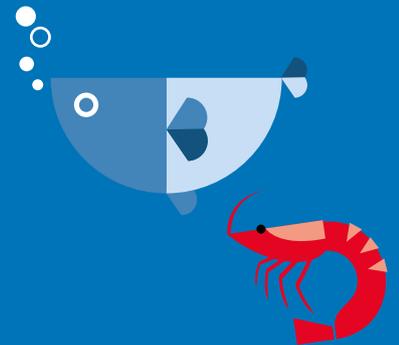
Il valore di questo elisir di lunga vita ricco di omega-3 ce lo insegna la dieta mediterranea e le prossime pagine racconteranno proprio quali sono le proprietà del pesce (molluschi e crostacei compresi), come lo si sceglie e lo si conserva, per chi è adatto e come cucinarlo: non possono certo mancare le nostre **ricette**, oltre alle **voci degli esperti**.

E poi una storia, quella di un **produttore virtuoso** che della pesca ha fatto una passione, lavorando ogni giorno per portare sulle nostre tavole il dono prezioso del mare: il pesce più fresco e buono.

Con un colpo di pinna arriva puntuale la rubrica che porta i lettori alla scoperta dei territori: è la volta della Sardegna, meta imperdibile per pianificare un inedito viaggio capace di accendere lo stupore davanti alle sue infinite distese d'acqua cristallina. Ci sono poi le **letture da portare in vacanza** e una **ricetta a tema pesce da preparare assieme ai più piccoli**.

Di Vita vi aspetta dopo le vacanze estive con una bella novità: il **numero di settembre** sarà infatti tutto **digitale**, per entrare comodamente nel vostro smartphone e farsi leggere in ogni momento e in ogni luogo. Che ne pensate? Se volete, fatecelo sapere: [redazione@ad010.com](mailto:redazione@ad010.com)

Buona lettura!



## La nostra squadra



**Erika Bertossi**

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



**Michela Caputo**

Redattrice per Le Buone Abitudini e 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.



**Selene Cassetta**

Copywriter specializzata in turismo e sostenibilità.

## Il valore della scelta

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

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

 Despar Nordovest

 desparnordovest

 Gruppo 3A – Despar Nordovest

Scarica l'App

 **I Am Despar Nord Ovest**

Registrazione Tribunale di Padova  
nr. 2179 del 04.06.09

Trimestrale di attualità e benessere

**Direttore Responsabile**  
Erika Bertossi

**Editore**  
Ad 010 Srl  
via San Marco, 9/M - 35129 Padova  
T. 049 8071966  
[www.ad010.com](http://www.ad010.com) - [redazione@ad010.com](mailto:redazione@ad010.com)

**Coordinamento generale**  
Despar Italia C. a r.l.

**Redazione e Progetto grafico**  
Ad 010 Srl

**Illustrazione di copertina**  
Luca Morganti

**Fotografia**  
Roberto Sammartini

**Ricette**  
Stefano Polato da pag. 9 a 13 e da pag. 18 a 25  
Daniele Nucci pag. 15

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



# 6

**Prodotti Despar**

**Gruppo Del Pesce:**  
una passione che  
nasce dal mare

# 9

**Speciale ricette**

**Il menu della  
tua estate**





# 18

## Cibo di Vita

Cosa mangio  
in una giornata  
d'estate

# Sommario

## Cibo di Vita

**4** Il pesce fa bene alla tua salute

## Prodotti Despar

**6** Gruppo Del Pesce: una passione  
che nasce dal mare

## Speciale ricette

**9** Il menu della tua estate

## Genitori e bambini

**14** Mangiare per crescere: il pesce

## Spesa Despar

**17** Scelti per te da Di Vita

## Cibo di Vita

**18** Cosa mangio in una giornata d'estate

## Turismo del Territorio

**26** Sardegna unica: terra dai mille volti

## Letture di Vita

**28** 4 libri per l'estate

# Il pesce fa bene alla tua salute



Testi **Daniele Nucci**

Certamente ti sarà capitato molte volte di sentire o di utilizzare l'espressione "sano come un pesce" per esprimere una condizione di ottima salute. In effetti il **rapporto tra pesce e salute** esiste ed è provato scientificamente.

Innanzitutto il pesce, e più in generale i prodotti ittici (che comprendono oltre al pesce anche molluschi e crostacei), rappresentano un'ottima **fonte di proteine facilmente digeribili e di elevata qualità biologica** in quanto contengono **tutti gli aminoacidi essenziali**, ovvero quegli amminoacidi che il nostro organismo non può sintetizzare autonomamente e che vanno quindi assunti attraverso gli alimenti. Per questa caratteristica, **il pesce rientra tra le migliori fonti proteiche previste dal piatto unico**.

Inoltre, i prodotti della pesca rappresentano anche una valida fonte di **vitamine** in particolare quelle **del complesso B**, inclusa la vitamina B12, e alcuni importanti **minerali** come ferro, zinco, rame, iodio, fosforo e selenio.

C'è però una caratteristica che rende i prodotti ittici, e il pesce in particolare, **unici rispetto a tutti gli altri alimenti** (fatta eccezione per alcune alghe), cioè il fatto di essere **fonte di acidi grassi omega-3 a lunga catena** (EPA e DHA), nutrienti essenziali che, non potendo essere prodotti dal nostro organismo, vanno quindi assunti con la dieta. Questi acidi grassi sono particolarmente importanti per lo sviluppo e il mantenimento in buona salute del **sistema nervoso e cardiovascolare** grazie alla loro **azione antinfiammatoria, antiaggregante** (riducono la formazione di coaguli e quindi il rischio di trombi) e **vasodilatatrice**. Negli ultimi anni, inoltre, molti studi hanno evidenziato effetti positivi, attribuibili al consumo di pesce, sulla resistenza insulinica e sulle concentrazioni plasmatiche di leptina e grelina (ormoni che regolano l'appetito e la sazietà).

Per potersi assicurare il giusto apporto di omega-3 a lunga catena, il suggerimento è quello di preferire il consumo di pesce delle specie più grasse come ad esempio il **pesce azzurro** (alice, aringa, aguglia, alaccia, palamita, sardina, sugarello,



sgombro, ecc.) **tipico del Mediterraneo**. Quantità apprezzabili sono presenti anche in orate o spigole e in specie di acqua dolce come le trote. Anche molluschi e crostacei contribuiscono a soddisfare il fabbisogno di omega-3 e di importanti minerali.

Se è vero, come abbiamo detto, che gli omega-3 a catena lunga sono così importanti per la nostra salute, ci sono poi delle categorie di soggetti che dovrebbero porre particolare attenzione nel soddisfare il loro fabbisogno di omega-3 EPA e DHA. Tra questi le **donne in gravidanza e in allattamento** che necessitano di una quota aggiuntiva di questi acidi grassi al fine di assicurare al feto prima e al lattante poi il giusto apporto di EPA e DHA utile al loro corretto sviluppo neurologico e cognitivo.

Anche gli anziani possono trarre numerosi benefici dal consumo di pesce. Oltre all'importante quota proteica necessaria per il mantenimento della massa muscolare, che nell'anziano tende a ridursi, numerosi studi hanno sottolineato come la presenza di omega-3 (EPA e DHA) e di minerali come il fosforo e il selenio possa contribuire a ridurre il rischio di malattie neurodegenerative come ad esempio la demenza.

È quindi raccomandato un adeguato consumo di pesce e di prodotti della pesca durante tutte le fasi della vita.

**Per le donne in gravidanza e in allattamento** si suggerisce, per le ragioni descritte in precedenza, un **consumo settimanale di pesce pari a 3-4 porzioni**. Una porzione di pesce equivale a 150 g se parliamo di pesce fresco o surgelato o a 50 g per il pesce conservato (es. in scatola o affumicato) che andrebbe in ogni caso consumato con frequenza limitata.

Se gli effetti positivi per la salute dovuti al consumo regolare di pesce sembrano ormai chiari e in gran parte riconducibili alla presenza degli acidi grassi omega-3 EPA e DHA, questo non deve indurci a pensare di poter sostituire questo alimento con gli **integratori** che oggi troviamo sul mercato. Infatti gran parte degli studi scientifici sono concordi nel dimostrare come non vi siano evidenze di un effettivo ruolo benefico dell'integrazione con omega-3 per la prevenzione, in particolare delle patologie cardiovascolari. L'integrazione infatti non può sostituire una dieta equilibrata e gli alimenti che la compongono e andrebbe in ogni caso **prescritta da un medico** dopo un'attenta valutazione di possibili carenze o particolari necessità del singolo individuo.

Per assicurarci tutti i benefici che il consumo di pesce può portare al nostro organismo e alla nostra salute, il consiglio è quello di inserirlo nella nostra dieta almeno nelle frequenze e nelle quantità raccomandate. Per farlo, tieni sempre presente lo schema del **piatto unico** e sarai sicuro di non sbagliare.

**Le linee guida per una corretta alimentazione raccomandano un consumo settimanale di 2-3 porzioni di pesce.**



# Gruppo Del Pesce: una passione che nasce dal mare

Testi Ufficio Prodotti a Marchio Despar

Quando acquistiamo il pesce fresco, spesso ci capita di richiamare alla mente l'immagine del mare e ci interroghiamo su quale sia il percorso che ha fatto per arrivare da lì sino a noi.

Oggi ti raccontiamo la storia di una realtà virtuosa, Gruppo Del Pesce, che si occupa di questo, di acquacoltura.

È nel **mar di Sicilia**, nella splendida località di Licata in provincia di Agrigento, che l'azienda trova la sua origine con un **allevamento a mare di spigole e orate**.

Gruppo del Pesce ha incontrato **Despar** all'inizio del proprio percorso e subito le due realtà hanno iniziato a collaborare. Una crescita parallela quella delle due aziende: lo sviluppo del commercio in Despar ha infatti contribuito significativamente all'**espansione delle produzioni con nuovi impianti**. Oggi i siti produttivi sono 6, dislocati in quattro regioni italiane (Lazio, Sicilia, Toscana, Liguria).

Quella di Gruppo Del Pesce è una filiera "corta" per eccellenza, controllata e completamente italiana, che dà occupazione a oltre 200 dipendenti e che

**da sempre è attenta e impegnata a mantenere un alto livello di benessere per l'animale.**



Tanto da aver investito fin da subito nell'Avannotteria, realtà che si dedica alla riproduzione dei pesci al fine di aumentare il benessere animale e lo standard qualitativo delle produzioni.

In linea con quanto prevede l'agenda ONU sul tema, Gruppo Del Pesce ha avviato un percorso di sostenibilità ambientale, sociale ed economico, sviluppando e mettendo in previsione azioni da intraprendere nel breve, medio e lungo periodo.

Oggi, per esempio, l'azienda si occupa del **riciclo di materiali in disuso**, come le reti o i big bag (i grossi sacchi in rafia di polipropilene destinati alla movimentazione della materia prima), che in ottica di economia circolare vengono trasformati in PA poliammide (materiale utilizzato nell'industria automobilistica e in quella degli elettrodomestici).

A garanzia dell'operato virtuoso dell'azienda, Gruppo Del Pesce ha ottenuto la **certificazione Global Gap**, il cui protocollo definisce le buone pratiche relative agli elementi essenziali per lo sviluppo delle best practice applicabili agli allevamenti, alla salute e sicurezza dei lavoratori e alla gestione aziendale.

Non si ferma qui l'impegno di Gruppo Del Pesce, attiva anche sul fronte dell'**energia rinnovabile** (ha installato pannelli fotovoltaici all'interno dei propri impianti) e sul fronte del **sociale**, attraverso il progetto di formazione per i dipendenti, l'inserimento di figure femminili all'interno degli impianti (tecniche, biologhe e operatrici di stabilimento) e il supporto da molti anni dell'associazione "Cieli Azzurri", che opera a sostegno di ragazzi disabili.

Despar e Gruppo Del Pesce hanno molti tratti in comune: grazie a questa condivisione e al rapporto di reciproca fiducia e trasparenza che lega le due realtà da oltre 20 anni, **ogni giorno sui banchi del reparto Pescheria del tuo punto vendita di fiducia trovi le spigole e le orate italiane più fresche a marchio Despar Passo dopo Passo**. Da oggi, quando le acquisterai, assaporerai ancor di più tutto il loro gusto!

Scopri su [casadivita.it](https://www.casadivita.it) tante ricette per preparare l'orata e la spigola



# I AM DESPAR CARD, E TU ?



## FACILE

la carta fedeltà è **gratuita**,  
è tua in pochi passaggi.



## VELOCE

accumuli punti  
fin dalla prima spesa.



## COMODO

converti i punti in buoni  
spesa quando vuoi.



## Guadagnare punti è facile ed immediato



ogni



**DI SPESA**  
oltre la soglia dei 5€



ogni



**per l'acquisto dei  
prodotti firmati Despar**

(scontrino unico)



**Il valore della scelta**



# Il menu della tua estate

Per i tuoi pranzi della domenica in famiglia o per le cene con gli amici un **menu di mare dal sapore d'estate**: fresco, leggero, colorato, sorprendente nella sua semplicità, irresistibile nella sua originalità.

Quattro ricette che puoi replicare per dar vita a un menu completo o a cui puoi ispirarti anche solo per una singola portata.

Antipasto, primo e secondo sono tutti preparati con il **pesce** che trovi **ogni giorno freschissimo nel reparto Pescheria o praticissimo e sempre disponibile nel reparto Surgelati del tuo punto vendita di fiducia Despar, Eurospar e Interspar.**



Antipasto

# Terrina gratinata di alici

peperoni e capperi

 4 persone |  veloce

## Ingredienti

300 g di alici private della lisca e della testa

2 peperoni rossi

2 cucchiaini di capperi dissalati

4 fette di pane raffermo

Un misto di erbe aromatiche (timo, origano, basilico)

2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

1 macinata di pepe

1 cucchiaino di zeste di limone

**1.** Lava i peperoni, privali dei semi e delle nervature bianche e cuocili interi in forno preriscaldato a 140 °C. Una volta cotti, privali della buccia e tagliali a fettine longitudinali.

**2.** Trita grossolanamente il pane raffermo, le erbe aromatiche e i capperi, quindi mescola bene questi ingredienti assieme all'olio e al pepe.

**3.** In una pirofila stendi le alici lavate, sopra adagia le fettine di peperone, quindi cospargi con il trito di pane, erbe aromatiche e capperi. Procedi con un altro strato fino a esaurimento degli ingredienti.

**4.** Cuoci in forno preriscaldato per circa 30 minuti o finché la terrina non risulterà leggermente dorata.



Primo

# Orzotto con pesto di zucchini

basilico, pinoli e capesante

 4 persone |  medio

## Ingredienti

320 g di orzo  
1 litro di brodo vegetale (o fumetto di pesce)  
400 g di zucchini  
20 foglie di basilico fresco  
1 spicchio di aglio  
20 g di pinoli  
12 capesante  
5 cucchiaini di olio extra vergine di oliva  
Sale q.b.

**1.** Sciacqua l'orzo per eliminare eventuali impurità, poi cuocilo per assorbimento coprendolo con il brodo (o il fumetto) e fai cuocere dolcemente. Mescola di tanto in tanto e aggiungi brodo vegetale all'evenienza, come per un risotto.

**2.** Nel frattempo, lava le zucchini e tagliale a pezzetti, quindi trasferiscile in un bicchiere dai bordi alti assieme al basilico, l'aglio, i pinoli, l'olio e un paio di pizzichi di sale. Frulla con un mixer ad immersione fino a ottenere un pesto.

**3.** Stacca le capesante dalla conchiglia, rimuovi le parti nere sabbiose e sciacquale sotto acqua corrente. Scottale in una padella antiaderente bella calda per 2 minuti e mezzo per parte.

**4.** Quasi a fine cottura dell'orzo (sono sufficienti 5 minuti prima), aggiungi il pesto di zucchini e mescola.

**5.** Servi il l'orzotto in una fondina con le capesante adagiate sopra, qualche fogliolina di basilico a piacere e un filo d'olio a crudo.

Secondo

# Insalatina di gamberi

**lamponi e lime  
con yogurt alla menta**

 4 persone |  veloce

## Ingredienti

20 gamberi

20 lamponi

1 lime + qualche fettina per la decorazione

120 g di yogurt bianco intero (senza zucchero)

5 foglioline di menta fresca

4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

3 pizzichi di sesamo (preferibilmente nero)

2 pizzichi di sale

**1.** Sguscia i gamberi, privali dell'intestino e sciacquali. Cuocili in un cestello a vapore coperto per circa 5 minuti.

**2.** Una volta cotti i gamberi, lasciali raffreddare e tagliali in due parti. Condiscili con il succo di un lime, il sale e l'olio.

**3.** Amalgama lo yogurt con la menta spezzettata, quindi trasferisci i gamberi in una ciotolina assieme ai lamponi. Completa con lo yogurt alla menta colato sopra, qualche fettina di lime tagliata sottile e un pizzico di sesamo nero.



Dolce

# Sorbetto all'ananas

salvia  
e zenzero

 4 persone |  veloce

## Ingredienti

1 kg di ananas maturo  
1 cm di radice di zenzero grattugiata  
5 foglie di salvia fresca  
2 cucchiaini di miele di acacia

1. Elimina la buccia e il torsolo, quindi, taglia a pezzi piccoli l'ananas e mettila nel congelatore per almeno 3 ore.
2. Preleva l'ananas congelato dal freezer e fai trascorrere 4/5 minuti. Poi trasferiscilo, assieme allo zenzero grattugiato e al miele, in un mixer e frulla fino a ottenere un composto omogeneo.
3. Aggiungi la salvia tritata, mescola bene e riponi nel freezer per mezz'ora prima di servire.



# Mangiare per crescere: il pesce



Testi **Daniele Nucci** e **Michela Caputo**  
Ricetta **Daniele Nucci**

Il pesce, comprendendo tutti i prodotti della pesca (molluschi e crostacei inclusi), oltre a essere uno dei cibi tipici della Dieta Mediterranea, ha un ruolo di rilievo nella nostra alimentazione e in tutte le fasi della vita, in particolare, nel periodo dello sviluppo.

## Quanto è importante il pesce nell'alimentazione dei bambini?

È importantissimo che i bambini di tutte le età consumino regolarmente pesce, in quanto fornisce proteine di ottima qualità ed è fonte di acidi grassi essenziali che il nostro organismo non è in grado di produrre. In particolare il DHA (acido docosaesaenoico) e l'EPA (acido eicosapentaenoico), **omega-3 contenuti solo nel pesce, sono fondamentali nel periodo fetale e nell'allattamento (derivano dall'alimentazione della madre), nei primi anni di vita e durante tutta la crescita per il corretto sviluppo della funzione visiva e del sistema nervoso.** Nella fase di accrescimento, gli acidi grassi omega-3 si rivelano anche protettivi verso i potenziali fattori di rischio per le malattie cardiovascolari. Inoltre, recenti studi hanno evidenziato uno stretto legame tra gli omega-3 provenienti dalla dieta e il buon funzionamento del sistema immunitario.

Il consiglio è quindi di preferire i pesci definiti "grassi", più ricchi in omega-3, come quelli appartenenti alla categoria "pesce azzurro": alaccia, alice, aringhe, palamita, sardine, sgombrò, suro, ecc.

## Come avvicinare i bambini al consumo di pesce?

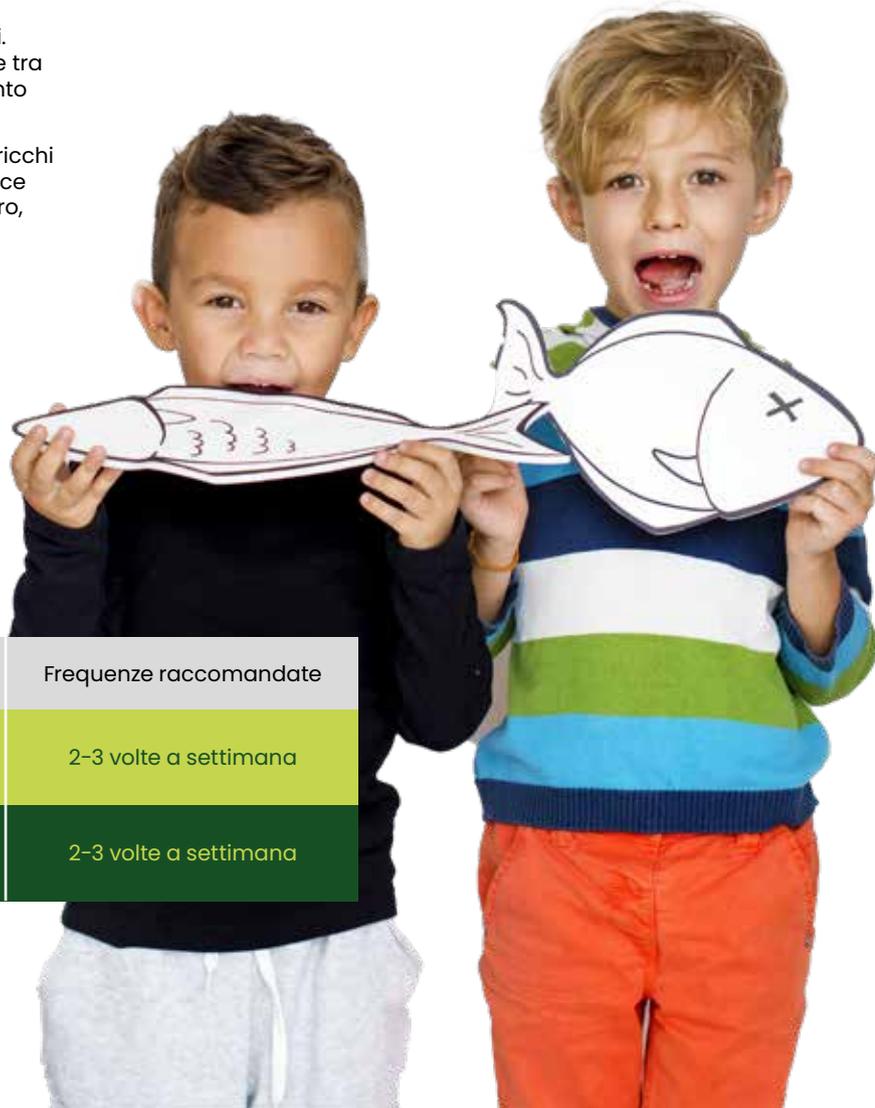
Il pesce è tra gli alimenti che vengono più spesso rifiutati a causa dello scarso consumo in famiglia e talvolta del gusto.

- 1 Proponiamo ricette che attirino la curiosità, diamo forme particolari e rendiamo colorato il piatto.
- 2 Coinvolgiamo il bambino nella realizzazione delle ricette.
- 3 Utilizziamo erbe aromatiche e spezie per insaporire e ridurre l'uso del sale.

## Quantità e frequenze di consumo per bambini di 4-6 anni e 7-10 anni

Linee Guida per una Sana Alimentazione, Revisione 2018

Età	Alimenti	Quantità	Frequenze raccomandate
4-6 anni	Pesce, molluschi e crostacei	60 g	2-3 volte a settimana
7-10 anni	Pesce, molluschi e crostacei	80 g	2-3 volte a settimana



# Stecco-pesce di sgombro e patate



6 stecchi



veloce

## Ingredienti

380 g di filetto di sgombro senza pelle (porzione adulto 150 g; porzione bambino 80 g)

3 patate a buccia rossa

Sale fino q.b.

2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

10 cucchiaini di granella di pistacchio

Buccia di limone non trattato grattugiata (facoltativa)

Basilico fresco (facoltativo)

6 stecchi per ghiaccioli

- 1.** Cuoci le patate con la buccia in acqua bollente. Verifica la cottura provando a forarle con una forchetta. Se le patate sono cotte, la forchetta entrerà senza problemi. Una volta cotte, pelale e schiacciale con uno schiaccia patate o con una forchetta.
- 2.** Cuoci i filetti di sgombro per 7-10 minuti al vapore, sminuzzali con un frullatore e uniscili alla patata; impasta tutto aggiungendo l'olio e il sale. Se ti piace, aggiungi buccia di limone grattugiata e basilico sminuzzato per dare freschezza, esaltare il sapore e ridurre il sale. Fai riposare l'impasto ottenuto in frigorifero un paio d'ore perché si rassodi.
- 3.** Con l'impasto di pesce e patate crea 6 ovali. Posiziona metà della granella di pistacchio su un piatto e sopra alla granella adagia gli ovali ottenuti facendo una leggera pressione con il palmo della mano per far aderire la granella. Copri gli altri lati del "gelato" con la granella rimanente e infila la base con lo stecco per ghiaccioli.

## Suggerimenti

Se decidi di cucinare le patate in acqua bollente, puoi sfruttare il vapore prodotto per cuocere contemporaneamente i filetti di sgombro. Questo ti permetterà di velocizzare la realizzazione della ricetta e anche di contribuire al risparmio energetico così importante in ottica di sostenibilità ambientale.

## Cosa può fare il bambino per aiutarti

- Schiacciare le patate
- Azionare il frullatore
- Impastare le patate con il pesce frullato
- Formare gli ovali di impasto e ricoprirli con la granella di pistacchio
- Infilzare lo stecco



# USARE I PUNTI ACCUMULATI È SEMPLICE E CONVENIENTE

Richiedi il  
tuo buono spesa



500  
PUNTI



750  
PUNTI



1400  
PUNTI



Il valore della scelta

# Scelti per te da Di Vita

Dai più valore alla tua spesa quotidiana scegliendo i prodotti più buoni, con la qualità e la sicurezza che cerchi e a cui sei abituato. Qui ti guidiamo con 4 scelte che abbiamo pensato per la tua tavola.

I nostri consigli per una spesa di valore firmata Despar

## Parmigiano Reggiano D.O.P. grattugiato Despar Premium

Perché sceglierlo...

- ▶ È certificato D.O.P. (Denominazione di Origine Protetta): una garanzia per te che lo scegli della sua produzione nella sola zona delle province di Parma, Reggio Emilia, Modena e Bologna (per la regione Emilia-Romagna) e Mantova (per la regione Lombardia).
- ▶ La lunga stagionatura di 30 mesi e il latte con cui è prodotto gli conferiscono un sapore ricco e avvolgente. È indicato anche per chi ha intolleranza al lattosio perché ne è naturalmente privo.
- ▶ Praticissimo perché già grattugiato e pronto all'uso nella sua confezione con zip salvafreschezza.



## Passata di pomodoro Despar Scelta Verde Bio, Logico

Perché sceglierla...

- ▶ La sua etichetta parla chiaro, solo 2 ingredienti: pomodori e sale. Nessuna aggiunta di zucchero, conservanti o aromi. Tutto il sapore naturale e intenso dei pomodori più sugosi e maturi.
- ▶ Proviene da agricoltura biologica, che si prende cura delle piante e del terreno utilizzando sinergie già presenti in natura ed escludendo l'utilizzo di diserbanti e di organismi geneticamente modificati.
- ▶ È uno dei simboli più riconosciuti della nostra cucina da nord a sud: ingrediente versatile e perfetto in tutte le stagioni e le preparazioni.

## Tonno all'olio di oliva Despar

Perché sceglierlo...

- ▶ Sostiene il programma che si impegna nella salvaguardia e nel rispetto dell'ambiente marino. Sulla confezione trovi indicata la zona FAO di pesca e puoi ricevere informazioni aggiuntive, scrivendo a [chiedidespar@ninocastiglione.it](mailto:chiedidespar@ninocastiglione.it) e indicando il codice di produzione.
- ▶ Ha ottenuto il certificato da pesca sostenibile "Friend of the Sea". Per maggiori dettagli visita il sito [www.friendofthesea.org](http://www.friendofthesea.org).
- ▶ Nella tua dispensa è un ingrediente versatile con cui inventare moltissime ricette. Fatti ispirare da quelle che trovi su [www.casavivita.it](http://www.casavivita.it).



## Caponata siciliana Despar Premium

Perché sceglierla...

- ▶ A maggio 2023 nel corso del "World of Private Label" International Trade Show di Amsterdam, si è aggiudicata il prestigioso riconoscimento "PLMA's 2023 International Salute to Excellence Awards" nella categoria "Antipasti".
- ▶ Nasce dalla stretta collaborazione di Despar con un produttore locale di Ragusa, che da oltre 12 anni si occupa di trasformare in salse e conserve solo materia prima 100% italiana.
- ▶ È preparata solo con ortaggi freschissimi (melanzane e peperoni prodotti in loco) e con olio evo 100% italiano, secondo la ricetta tradizionale siciliana.

# Cosa mangio in una giornata d'estate



Ricette **Stefano Polato**

Mai come in questa stagione dell'anno quello che più ricerchiamo nei piatti di ogni giorno sono **praticità, leggerezza ed energia**. Non servono ricette complicate, al contrario: l'ingrediente principale è la semplicità!

Dall'importantissima **colazione** agli irrinunciabili **spuntini** spezzafame, dal **pranzo a casa, in ufficio** o – perché no – **su un prato o su una spiaggia** al mare, fino alla **cena in famiglia**, puoi nutrirti con tutto il gusto e il benessere che solo il cibo buono e sano sa offrirti.

Le ricette delle prossime pagine sono lo spunto per iniziare a prenderti cura anche in estate della tua alimentazione. Inoltre trovi, come sempre, alcuni consigli con i nostri prodotti a marchio per una **spesa di qualità, sicura e conveniente**.

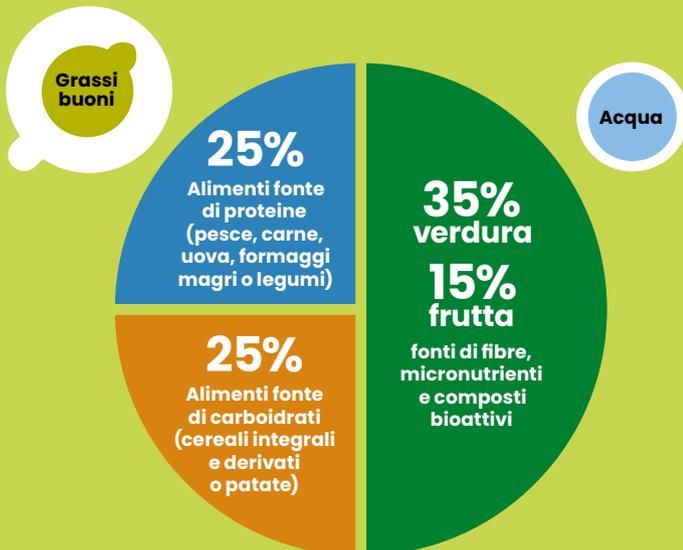
## Come è fatto il Piatto Unico?

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

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

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

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



Prepara la tua ricetta con



Fiocchi di avena  
**Despar Vital**



Pesche  
**Despar**  
Passo dopo Passo



Ova fresche  
**Despar Scelta Verde**  
Bio, Logico



Cannella in polvere  
**Despar**



Colazione

# Barrette morbide di avena

con pesche e more

 6 barrette |  veloce

## Ingredienti

2 uova intere  
100 g di farina di avena  
130 g di fiocchi di avena  
40 g di olio extra vergine di oliva delicato  
30 g di zucchero  
1 cucchiaio di miele  
150 g di pesca a pezzetti  
150 g di more intere o tagliate se grandi  
1 cucchiaino di succo di limone  
Mezzo cucchiaino di cannella in polvere

1. Preriscalda il forno a 160 °C. Nel frattempo, mescola la frutta con il succo di limone e la cannella. Sbatti le uova.
2. Amalgama bene tutti gli altri ingredienti, quindi stendi 2/3 del composto in una pirofila da 20x20 per 10 cm di altezza circa.
3. Aggiungi la frutta aromatizzata e stendi sopra il composto restante facendo un po' di pressione per compattare il tutto.
4. Cuoci per circa 40 minuti o finché la superficie non risulterà leggermente dorata. Una volta raffreddato bene il composto, taglia a rettangoli e servi.

## Scelgo

I fiocchi di avena, cereale ricco di fibre, utile per regolare i livelli di colesterolo e glucosio nel sangue, ma anche per il benessere intestinale. Sceglili sempre nella loro versione naturale, senza aggiunta di zucchero o altri dolcificanti.

## Trasformo

Per il classico porridge dolce così come per realizzare snack sfiziosi, possono essere utilizzati anche per preparazioni salate, come ad esempio un fresco porridge al pomodoro e basilico.

## Conservo

Come tutti i cereali fiocchi, è opportuno evitare che perdano la croccantezza evitando di lasciare aperte le confezioni per lunghi periodi. Trasferiscili in un contenitore con tappo ermetico che blocca l'ingresso di umidità e ossigeno.

Prepara la tua  
ricetta con



Yogurt greco  
bianco intero  
**Despar**



Fagioli cannellini  
**Despar Scelta Verde  
Bio, Logico**



Carote  
**Despar  
Passo dopo Passo**



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

Pranzo

# Tramezzini con carote e cannellini

con salsa tzatziki

2 persone | veloce | vegetariano

## Ingredienti

240 g di pane da tramezzino  
(preferibilmente integrale)  
200 g di carote  
2 manciate di valeriana  
300 g di fagioli cannellini cotti  
1 cucchiaino di curry  
2 pizzichi di sale  
2 cucchiari di olio extra vergine di oliva

## Per la salsa tzatziki

125 g di yogurt greco  
Mezzo cetriolo a cubetti  
1 pezzettino di aglio  
2 foglioline di menta  
1 rametto di aneto  
1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva  
Un pizzico di sale

**1.** Lava le carote, pelale e tagliale a pezzettini. Mescolale con il curry, il sale e l'olio. Cuocile in una padella con un paio di cucchiari d'acqua fino a quando si saranno ammorbidite, quindi aggiungi i fagioli cannellini. Lascia raffreddare.

**2.** Trita finemente la menta e l'aneto con l'aglio quindi mescola bene tutti gli ingredienti necessari per ottenere la salsa tzatziki.

**3.** Mescola bene le carote e i fagioli con la salsa tzatziki.

**4.** Spalma generosamente la salsa con le verdure su una fetta di pane e richiudi il tramezzino. Procedi fino a esaurimento degli ingredienti.

## Scelgo

I cannellini, una delle varietà di fagioli maggiormente utilizzate in Italia. Protagonisti di tante ricette tipiche nazionali, rappresentano una buona fonte di proteine, ma anche di fibre e sali minerali (magnesio e potassio).

## Trasformo

Come tutti i legumi, se secchi, l'ammollo è importantissimo e va protratto per circa 10/12 ore. Non aggiungere sale in cottura, altrimenti la buccia si indurisce.

## Conservo

Se ne prepari in abbondanza puoi conservarli in frigo o in freezer, senza condirli, ma semplicemente scolati e raffreddati.





Carne  
100% italiana,  
allevata a terra  
senza OGM

# Carne bianca Despar Premium: 0% antibiotici, 100% italiana

Gusta la **qualità firmata Despar Premium** con la nuova linea di **carni bianche**.

Tanti tagli diversi con le stesse caratteristiche, garanzia di eccellenza: **zero antibiotici** in allevamento, **alimentazione vegetale** no OGM, polli e tacchini **allevati a terra** e carni **100% italiane**.



Scopri tutta la linea su: [www.desparitalia.it](http://www.desparitalia.it)



Il valore della scelta



Pranzo

# Tagliata di manzo

con rucola, salsa di susine e cipolle alla paprika, patate alla menta e pinoli

2 persone | medio | piatto unico

## Ingredienti

200 g di medaglioni di controfiletto (entrecote) di manzo di circa 3 cm di altezza

160 g di rucola

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva

2 pizzichi di sale

### Per la salsa

4 susine mature

1 cipolla dorata di medie dimensioni

Mezzo cucchiaino di paprika affumicata

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva

1 pizzico di sale

### Per l'insalata di patate

400 g di patate da fetta

6 foglioline di menta

15 g di pinoli

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva

1 cucchiaino di aceto di mele

Sale e pepe q.b.

**1.** Lava le patate, sbucciale e tagliale a pezzi. Cuocile in un cestello a vapore coperto per circa 15 minuti.

**2.** Una volta cotte e raffreddate, condiscile con la menta spezzettata, i pinoli, il sale, l'olio, l'aceto e il pepe.

**3.** Lava le susine, privale del nocciolo e tagliale a fettine. Affetta finemente anche la cipolla. Trasferisci cipolla e susine in un padellino assieme alla paprika, l'olio, il sale e un paio di cucchiai di acqua. Lascia cuocere dolcemente fino a quando le susine e le cipolle non si saranno sfaldate fino a formare una salsa morbida. Aggiungi poca acqua al bisogno per non far attaccare durante la cottura.

**4.** Scalda bene una bistecchiera e cuoci la carne da entrambi i lati per 2 minuti per lato circa. Una volta scottata, cospargi il pezzo di carne con un paio di pizzichi di sale e un cucchiaio d'olio. Taglia la carne a fettine (spessore di circa 0,5 cm).

**5.** Condisci la rucola con un pizzico di sale e un cucchiaio d'olio, quindi trasferiscila su un piatto. Adagia sopra le fettine di tagliata e cospargi con la salsa di susine e cipolla. Accompagna con l'insalata di patate, menta e pinoli.

## Scelgo

Le patate, di cui ne esistono circa 5.000 varietà, 36 solo in Italia. Vengono classificate in base al colore della pasta e della buccia: pasta bianca, pasta gialla, pasta gialla e buccia rossa e patata novella.

## Trasformo

A pasta bianca è adatta come base per purè e gnocchi. A pasta gialla è ottima arrosto, lessata e fritta. A pasta gialla e buccia rossa è ideale al forno o al cartoccio. Novella è ideale bollita, arrosto, anche con la buccia.

## Conservo

Lontano da luce o umidità. Non utilizzare contenitori ermetici, in quanto hanno bisogno di rimanere arieggiate per non deperire velocemente. Meglio usare il classico sacchetto forato.



Spuntino

# Bruschette integrali con robiola

e albicocche aromatizzate al miele e timo

 2 persone |  veloce |  vegetariano

## Ingredienti

160 g di pane integrale da bruschetta a fette

100 g di robiola

2 albicocche

10 g di mandorle sgusciate non salate

1 cucchiaino di miele

1 rametto di timo fresco

Una macinata di pepe nero

**1.** Priva le albicocche del nocciolo, tagliale a metà e cuocile per 5 minuti in una padella con un paio di cucchiaini d'acqua, il miele colato sopra e le foglioline di timo.

**2.** Bruschetta in padella il pane da entrambi i lati, evitando di formare bruciacature.

**3.** Spalma la robiola sul pane bruschettato, quindi adagia sopra le albicocche aromatizzate e completa con le mandorle tritate grossolanamente.

## Scelgo

Il miele, che rispetto allo zucchero bianco apporta micronutrienti (calcio, ferro, potassio, fosforo, magnesio e vitamine). Questo però non significa poterne abusare, perché contiene comunque l'80% di zuccheri semplici! Scegli sempre miele 100% italiano.

## Trasformo

Da utilizzare sia per preparazioni dolci che salate in base alla sua intensità e al suo profumo. Più intenso di castagno, più delicato di acacia o millefiori.

## Conservo

In luogo fresco e asciutto, al riparo da fonti di luce diretta, da correnti fredde o fonti di calore. Evita le aree della cucina vicine al fornello o al forno.

Cena

# Quinoa con fagiolini, taccole, mirtilli

e crema d'uovo alla senape

2 persone | medio | piatto unico | vegetariano

## Ingredienti

160 g di quinoa  
200 g di fagiolini  
200 g di taccole  
60 g di mirtilli  
4 uova  
1 cucchiaio di senape  
4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva  
Sale e pepe q.b.

**1.** Sciacqua la quinoa per eliminare la saponina presente nei chicchi, quindi cuocila in acqua bollente leggermente salata rispettando i tempi indicati nella confezione.

**2.** Lava i fagiolini e le taccole, spuntali e tagliali in tre parti. Cuoci le verdure in un cestello coperto sfruttando il vapore emesso per la cottura della quinoa.

**3.** Cuoci anche le uova in un pentolino partendo da acqua fredda per circa 6 minuti dal bollore. Raffredda le uova, sguscialle e separa il tuorlo dall'albume.

**4.** Trasferisci in un recipiente dai bordi alti i tuorli assieme alla senape, due cucchiaini d'olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Frulla fino a ottenere un composto liscio. Aggiungi poca acqua al bisogno per raggiungere la consistenza desiderata. Taglia l'albume a quadratini quindi aggiungilo alla salsa e mescola bene.

**5.** Mescola bene in una fondina la quinoa, le verdure, i mirtilli ben lavati, un pizzico di sale e un cucchiaino d'olio. Completa con la crema d'uovo e senape.

## Scelgo

Le taccole fanno parte della famiglia dei legumi ma il loro apporto proteico è minimo, ecco perché vengono assimilati sotto il profilo nutrizionale alla verdura. Apportano fibra alimentare, vitamine e minerali.

## Trasformo

La cottura deve essere veloce, al vapore bastano 15 minuti così da mantenerle croccanti.

## Conservo

Dopo la cottura possono essere conservate sott'olio, sotto aceto o in congelatore al naturale. È importante in tutti i casi sbollentarle velocemente per 4-5 minuti e raffreddarle in acqua e ghiaccio per bloccare la cottura.

Prepara la tua ricetta con



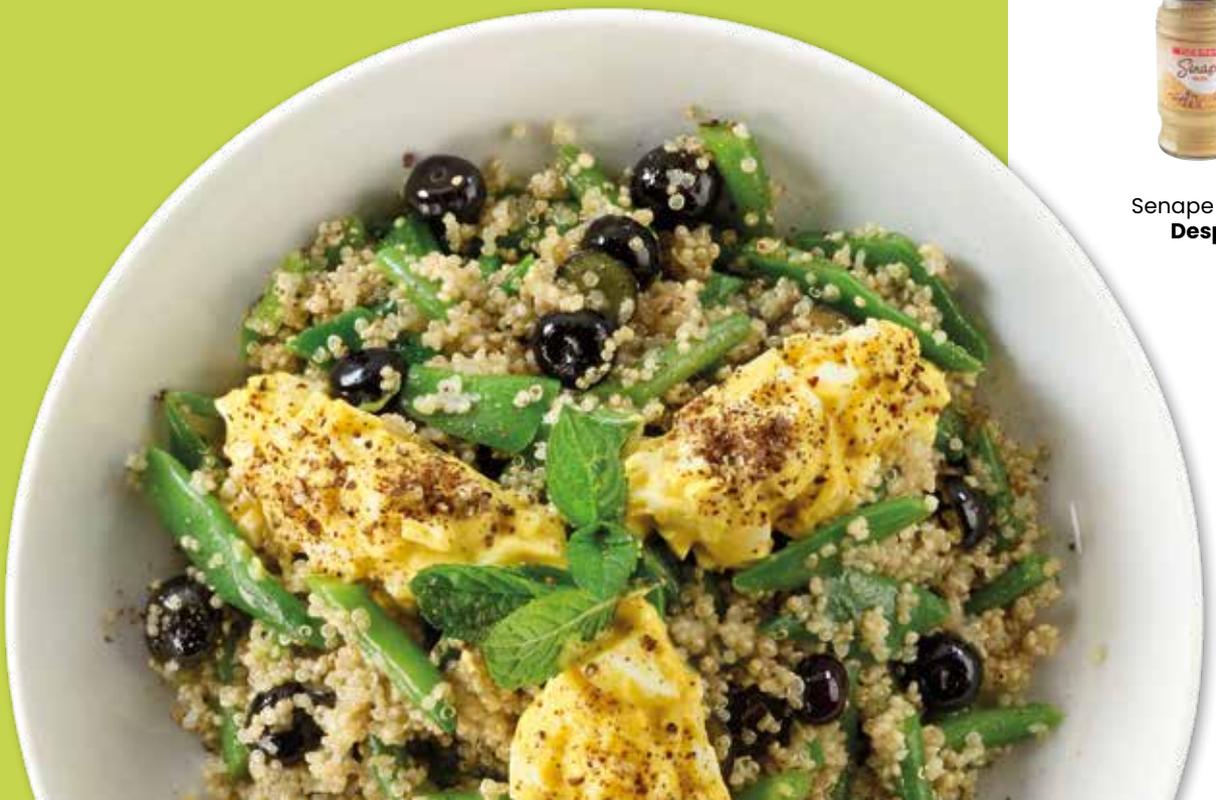
Quinoa  
Despar Vital



Uova fresche  
Despar Scelta Verde  
Bio, Logico



Senape media  
Despar



DESPAR 

PREMIUM

# Nuove capsule in alluminio, aroma al 100%

Le **nuove capsule in alluminio** garantiscono la miglior conservazione dell'aroma. Scegli tra **nove diverse intensità** e gusta l'eccellenza Despar Premium.



Scopri tutte le eccellenze firmate **Despar Premium**.



**Il valore della scelta**

# Sardegna unica: terra dai mille volti



Testi **Selene Cassetta**

“Questa terra non assomiglia ad alcun altro luogo, incantevole spazio intorno a un individuo e distanza da viaggiare, nulla di finito, nulla di definito, è come la libertà stessa” (D.H. Lawrence). La Sardegna è un’esperienza di assoluto. Tracce di antichi popoli si nascondono tra una natura selvaggia, a volte aspra, altre lussureggiante, spesso incontaminata. Cime innevate lasciano il posto ad altipiani, deserti e paludi nel giro di pochi chilometri, stretti nell’abbraccio di un mare incredibilmente cristallino. Un’isola intatta, appena scalfita dall’opera dell’uomo che si è raccolto in poche città e piccoli borghi, dove la vita scorre autentica, immersa in tradizioni millenarie.





## Perdersi tra il mercato coperto di Cagliari

C'è cibo che toglie la fame e cibo che nutre: i prodotti freschissimi del mercato di **San Benedetto** pulsano di una vitalità che sostiene non solo il corpo, ma anche l'anima. È il **mercato coperto più grande d'Italia**: un'esposizione su due piani dove i **doni della terra e del mare** sono opere d'arte che rapiscono i sensi. Qui trovi tutti i sapori della Sardegna: i "cocconi prena", tortini tipici dell'Ogliastra, il pecorino, la frutta e la verdura a Km 0. Ma è il pesce ad avere uno spazio privilegiato, con un intero piano riservato ai banchi col pescato del giorno. Pesce guizzante, cannolicchi, ricci crudi, cozze di Arbatax, orziadas (gli anemoni di mare), ostriche di San Teodoro, per finire con la pregiata bottarga di Cabras: San Benedetto è il mercato col mare dentro. Ti ci puoi solo tuffare, ammalciato dal vocio dei venditori, come canto di sirene. Per i cagliaritari questo mercato è una seconda casa, per i turisti un'esperienza indelebile che impreziosisce la scoperta di Cagliari. Una scoperta da fare a piedi: tra le stradine che portano in cima ai colli, sbirciando nelle botteghe del centro, godendosi il panorama sulle vecchie mura spagnole fino al tramonto sulla spiaggia di Spiaggia del Poetto, la baia di sabbia bianca della città.

## Nel selvaggio ovest

Terra e acqua danzano sul canto del vento, dando la forma a un paradiso incontaminato: è la **Penisola del Sinis**. Da Capo Mannu a Capo San Marco è **area marina protetta**, riconosciuta dalla Commissione europea come destinazione d'eccellenza, un vero santuario della natura, dove nidificano volatili marini e vivono tartarughe e cetacei. Questo è anche l'habitat ideale per i cefali, una specie perfetta per la produzione della bottarga che viene lavorata con la stessa tecnica imparata dai Fenici. Dalle spiagge di lucente quarzo agli stagni abitati da fenicotteri rosa, fino all'isola granitica popolata solamente da tortore e cormorani: il Sinis è **natura selvaggia che si mostra in tutta la sua meraviglia**. Le rare tracce dell'uomo si ritrovano nelle rovine di Tharros, una delle più rilevanti e suggestive eredità archeologiche del Mediterraneo. Fu villaggio nuragico, colonia fenicia, porto cartaginese, città in età romana, capoluogo in età bizantina. Un susseguirsi di stratificazioni che ne dimostrano l'importanza strategica, visto che si trovava al centro delle rotte commerciali tra l'Africa e la Spagna. Poco distante, il **villaggio di San Salvatore**, sorto in un'area sacra sin dall'età nuragica e che ancora custodisce le testimonianze di marinai giunti qui da diverse parti del Mediterraneo, attratti dalla fede. Oggi il borgo è disabitato: si anima a settembre, durante la tradizionale corsa degli scalzi.

## Dove batte il cuore della Sardegna: il centro

I territori del Nuorese, della Barbagia e dell'Ogliastra sono il cuore nascosto e silenzioso dell'isola, dove il mare lascia il posto a un **paesaggio montano ricco di foreste e fiumi**, in una cornice naturale mozzafiato. Le cime sono quelle del **Gennargentu** e del **Supramonte**: proprio quassù si apre una ferita profondissima, la **Gola di Su Gorropu**. Risultato del lavoro paziente e millenario dell'acqua, è infatti tra i canyon più profondi d'Europa. Puoi scoprirne la magnificenza percorrendo uno dei vari sentieri che si snoda nell'area, facendoti accompagnare da una guida esperta. Più a nord, il **Lago del Cedrino**, un'oasi d'acqua abbracciata da un verde rigoglioso, ideale per una pausa rigenerante. Conoscere la storia sarda non può prescindere da una visita al **villaggio preistorico di Tiscali**: incredibile pensare come alcuni uomini siano arrivati a vivere nascosti all'interno di una dolina carsica. Il centro dell'isola è anche il custode del tradizionale canto a tenore, il miglior racconto della cultura pastorale sarda, riconosciuto dall'Unesco patrimonio immateriale dell'umanità.

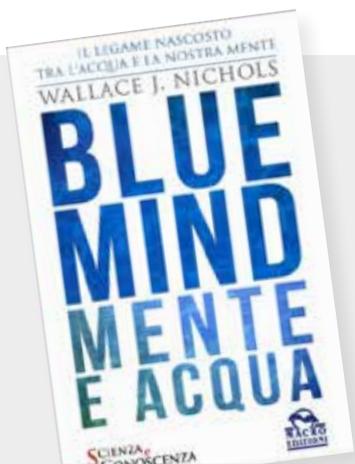
# 4 libri per l'estate

## Pesce

Come sceglierlo e rispettare il mare

di Cinzia Scaffidi  
Slow Food Editore

Impariamo a conoscere più da vicino il pesce grazie a questa guida illustrata edita da Slow Food Editore e scritta dalla Direttrice del Centro Studi Slow Food. Consigli per scegliere quello giusto, preziose indicazioni per imparare a leggere le etichette, trucchi in cucina, spiegazione dettagliata dei vari tipi di cottura e oltre 60 ricette per gustarlo nei modi più diversi. Della stessa collana anche "Carne", "Cereali e legumi", "Verdure", "Pane e lievitati", "Naturalmente dolci".



## Blue mind

Mente e acqua

di Wallace J. Nichols  
Macro Edizioni

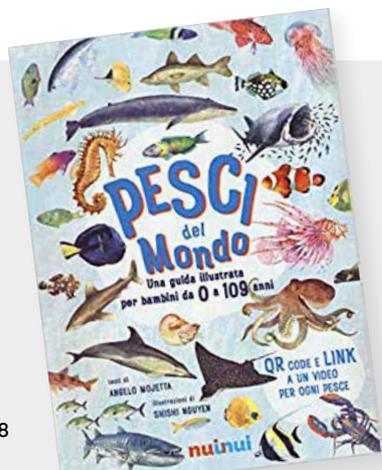
"Fai un profondo respiro e immaginati il salto...l'acqua riempie la luce, il suono, l'aria e la tua mente". C'è qualcosa nell'acqua che da sempre attrae e affascina: un legame sconosciuto tra questo elemento e la nostra mente. È tanto sorprendente quanto ormai dimostrato scientificamente che stare a contatto con l'acqua è in grado di regalare tantissimi benefici al nostro corpo e alla nostra anima: dalla felicità, alla salute, all'attenuazione dello stress e dell'ansia, al miglioramento della performance creativa. La felicità, insomma, è blu!

## Il respiro degli abissi

Un viaggio nel profondo

di James Nestor  
EDT

Le meraviglie del mondo sommerso: un libro che porta a compiere un viaggio a oltre 700 metri di profondità. Tutto ha inizio da James Nestor, giovane scrittore e giornalista inviato in Grecia per i campionati mondiali di nuoto in apnea. Capitolo dopo capitolo ci si immerge negli abissi del mare, alla scoperta dell'uomo e della sua storia evolutiva. Un testo dedicato a chi desidera avvicinarsi all'apnea attraverso l'esperienza reale di chi ha vissuto questa disciplina come ispirazione e modalità per entrare in contatto con il mare nella sua totalità.



## Pesci del mondo

Una guida illustrata per bambini da 0 a 109 anni

di Angelo Mojetta  
e Shishi Nguyen  
Nuinui

Un albo immancabile nella libreria dei più piccoli (e non solo come dice il titolo!). Meravigliose le oltre 400 illustrazioni, ricche ma sempre semplici le informazioni sui pesci del mondo, i loro habitat, la loro evoluzione, i fondali e la vegetazione marina. Arricchiscono l'esperienza i video selezionati su YouTube accessibili con QR Code. Un libro maneggevole e di facile consultazione grazie al pratico formato "da viaggio" per immergersi nel mondo magico del mare.

# Il tuo futuro imprenditoriale con Despar

**6**  
società

**17**  
regioni

**1.404**  
punti vendita

**16**  
linee di prodotti  
a marchio

**3.600**  
prodotti  
firmati Despar



Despar è presente sul territorio italiano con **1.374 punti vendita**, il 68% dei quali in affiliazione: un elemento che dimostra il **ruolo strategico dei negoziati affiliati** per il Consorzio.

Scegliere di diventare imprenditore con Despar significa ricevere un **supporto dall'azienda** e intraprendere un **percorso di crescita e affermazione** guidato dai **valori** propri di Despar: **competenza, prossimità, inclusione e partecipazione.**

**Despar, Eurospar e Interspar:** tre insegne per tutte le esperienze d'acquisto.

Scopri come diventare affiliato su **[desparitalia.it](http://desparitalia.it)**



**Il valore della scelta**

# Il tuo voto ci sta a cuore!

Ogni giorno scegli la qualità,  
la convenienza e la competenza  
firmate Despar.

Oggi puoi premiarle grazie al  
concorso **Insegna dell'Anno  
2023-2024**, il tuo voto per noi  
è importante!



**Vota  
ora!**



**Inquadra il QR Code e vota!**

Oppure vai su [www.insegnadellanno.it/despar](http://www.insegnadellanno.it/despar)  
e prova a vincere uno dei tanti premi in palio.



**Il valore della scelta**