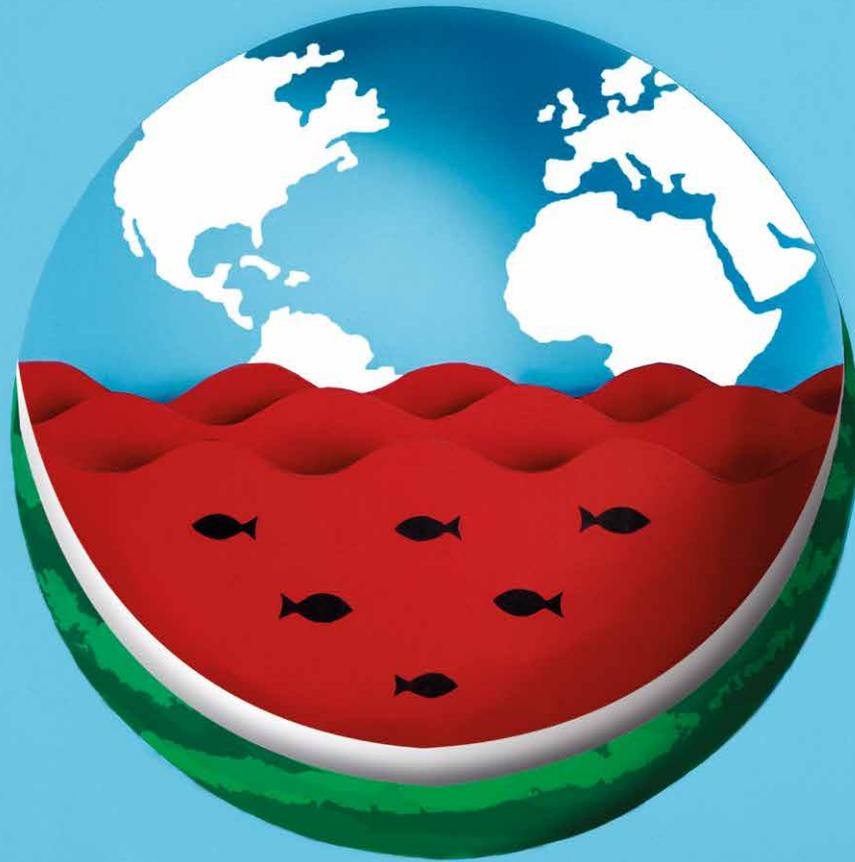


# DiViViTa

Giugno 2021  
anno 13 / n. 48



## Cibo, salute, Pianeta, amore, futuro.

Parole che diventano scelte,  
scelte che diventano vita.



**Il valore della scelta**

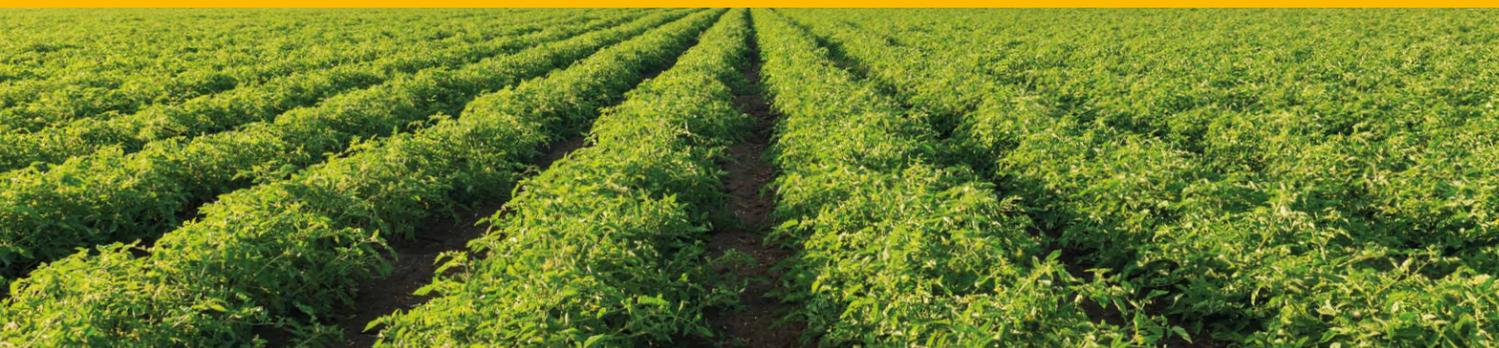


# Abbiamo a cuore il nostro territorio

Con i nostri prodotti firmati Despar scegliamo di dare valore al territorio. Dare valore, per noi, significa instaurare relazioni forti e durature con centinaia di aziende, di cui il **98%** è **orgogliosamente italiano**. Dare valore, per noi, significa dare spazio ogni giorno nei nostri punti vendita a oltre **200 prodotti firmati Despar DOP e IGP** provenienti da tutta Italia. Sosteniamo così chi lavora nel nostro Paese, i produttori italiani e il nostro territorio.

**98%**  
fornitori italiani  
per i prodotti  
firmati Despar

**Oltre 200**  
prodotti a marchio  
DOP e IGP



# L'editoriale

Questo numero di giugno per noi è davvero speciale. Parla di quel senso di **rinascita** che in questo momento più che mai stiamo iniziando a vivere.

Nelle prossime pagine vorremmo riflettere con te su quanto ognuno di noi, nei piccoli gesti quotidiani, possa contribuire al proprio benessere e a quello del Pianeta.

Lo faremo focalizzandoci su quelle scelte a cui normalmente non prestiamo attenzione, ma che in realtà hanno un grande impatto su di noi e sull'ambiente che ci circonda. Siamo infatti convinti che nulla possa migliorare il nostro stato di salute quanto **le nostre scelte** e nulla possa incidere sullo **stato di salute del nostro Pianeta** quanto il **nostro stile di vita**. Grazie a questa consapevolezza, leggere l'etichetta di un prodotto, pianificare la propria spesa, scegliere la cottura più "gentile" per i propri cibi o adottare uno stile di vita "slow", sono azioni che possono acquisire un significato diverso e più profondo.

In questo numero ti accorgerai di quanto sia forte la **connessione tra il nostro stile di vita, la nostra salute e quella del Pianeta**.

Giuseppe Cordioli



Inquadrandolo con il tuo smartphone, potrai scoprire in un breve video cosa c'è dietro questa copertina.

La copertina di questo numero è molto più di quello che può sembrarti: nasce dalle **mani** e dalla **creatività** di un artista internazionale, il **fotografo spagnolo Hugo Castro**, conosciuto anche come Sheiku, che per Di Vita magazine ha realizzato anche la copertina del numero di marzo 2021.

Abbiamo scelto di collaborare con Hugo perché abbiamo rivisto in lui lo stesso desiderio di **creare e trasmettere qualcosa di grande** che anima il nostro magazine da quando è nato.

## La nostra squadra



**Giuseppe Cordioli**

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



**Daniele Del Rio**

Dipartimento di Scienze degli Alimenti e del Farmaco Università di Parma



**Michela Caputo**

Scrittrice di libri per bambini



**Oscar di Montigny**

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



**Stefano Polato**

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



**Tatiana Berlaffa**

Professional coach specializzata in mindfulness



**Daniela Martini**

Dipartimento di Scienze per gli Alimenti, la Nutrizione e l'Ambiente - Università degli Studi di Milano



**Emanuela Caorsi**

Holistic Nutritionist, influencer, ideatrice di ricette e autrice del libro "Riparto da me"



**Roberto Sammartini**

Food photographer di fama internazionale



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)



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](http://www.ad010.com) - [redazione@ad010.com](mailto:redazione@ad010.com)

**Coordinamento generale**  
Aspiag Service Srl

**Redazione e Progetto grafico**  
AD 010 Srl

**Foto di copertina**  
Hugo Castro

**Fotografia**  
Roberto Sammartini

**Ricette**  
Stefano Polato, Emanuela Caorsi,  
Andrea Valentinetti

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

Ricette Di Vita

Speciale festa  
d'estate

26



# Sommario

Cucina sostenibile

Le cotture "gentili":  
con il cibo  
e con l'ambiente

12



4 5 cose che questo  
numero mi insegnerà

Orientamento Di Vita

5 Come la Posidonia

Cibo Di Vita

9 L'etichetta: uno  
strumento per fare  
scelte consapevoli

Cucina sostenibile

12 Le cotture "gentili": con  
il cibo e con l'ambiente

Ricette Di Vita

18 Le ricette dell'estate  
di Emanuela Caorsi

28 Il piano settimanale

29 La lista della spesa  
d'estate

30 Speciale festa d'estate

Genitori e bambini

40 Stiamo insieme  
per gioco

Evoluzione personale

43 Le cose migliori  
sono quelle per cui vale  
la pena aspettare

Prodotti Despar

48 Scelti per te da Di Vita

Ricette Di Vita

Le ricette dell'estate  
di Emanuela Caorsi

18



# 5 cose che questo numero mi insegnerà

## Le mie scelte possono fare bene all'ambiente

Gli ecosistemi marini e costieri liberano l'atmosfera ogni anno da 33 miliardi di tonnellate di CO<sub>2</sub>; la forza di queste piante diventa per me fonte d'ispirazione ed esempio. Per agire nel rispetto del mondo che mi circonda, coinvolgendo anche chi vive nella mia comunità.

## Scelgo gli ingredienti dei miei pasti consapevolmente

Quando vado a fare la spesa e scelgo i prodotti da mettere nel mio carrello mi fermo qualche minuto a leggere l'etichetta. Un gesto tanto semplice quanto prezioso, che mi permette di prestare attenzione agli ingredienti dei cibi che acquisto. È il primo passo verso una scelta più consapevole di quello che porto in tavola.

## La gentilezza è fondamentale anche ai fornelli

Scopro che anche in cucina esiste la gentilezza. Come posso praticarla? Preferendo metodi di cottura che rispettano non solo il cibo ma anche l'ambiente, così da ottimizzare i consumi energetici, oltre a tempo ed energie fisiche. Provo a pianificare i miei pasti, per scegliere in anticipo il metodo di cottura e, quando possibile, cuocere tutti i cibi con lo stesso.

## Le relazioni si sviluppano giocando

Cosa si impara giocando? A stare insieme agli altri, a sperimentare regole e limiti e a entrare in empatia con chi abbiamo vicino. Provo a scegliere per il mio bambino luoghi di gioco liberi, anche "selvatici", che gli permettano di scoprire il piacere degli imprevisti e di sviluppare la sua capacità di adattamento. Scelgo di mettere da parte le mie paure per lasciare spazio alla sua crescita spontanea.

## Rallento per vivere la mia vita appieno

La mia vita è fatta di mille impegni, da quando mi sveglio al mattino a quando torno a letto la sera, in mezzo a tutti questi obblighi mi provo a mettere al primo posto il benessere, cercando di vivere "slow". Mi impegno per concedermi del tempo tutto per me e per privilegiare la qualità, cerco di applicare questo modus operandi in tutti gli aspetti della mia vita.

Orientamento Di Volta

# Come la Posidonia

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

Nel mar Mediterraneo, al largo delle coste della bellissima isola spagnola di Formentera, vive una pianta acquatica lunga quindici chilometri. Si chiama *Posidonia oceanica*. È un organismo molto longevo che cresce estendendo le proprie radici sotto i sedimenti e così riesce da solo a costituire una prateria estesa anche per svariati ettari.

La Posidonia, come gli altri ecosistemi costieri quali ad esempio le foreste di mangrovie e le paludi marine, è molto importante per la salvaguardia del nostro ambiente e per contrastare la crisi climatica. Intanto perché è la casa di una buona parte dell'ecosistema

marino viste le centinaia di specie che la abitano, poi perché penetrando nei fondali con le sue radici, non solo ne evita l'erosione ma li consolida anche.

Ma vi è di più, questa pianta acquatica che grazie al suo sviluppo fogliare è capace di liberare nell'ambiente fino a 20 litri di ossigeno al giorno per ogni mq di prateria, riesce a catturare in maniera formidabile l'anidride carbonica presente nell'atmosfera e a trasformarla in materia vegetale. Si parla in questo caso di "carbonio blu", ovvero la CO<sub>2</sub> che viene sottratta all'atmosfera e conservata sotto forma di biomassa.



Infatti, come ci dice un rapporto recentemente pubblicato dall'Unesco, il carbonio blu creato ogni anno dagli ecosistemi costieri e marini presenti sul nostro magnifico pianeta, è circa 33 miliardi di tonnellate che consistono in pratica nei tre quarti delle emissioni globali del 2019, per esempio.

Uno studio, questo, che dimostra tra l'altro come in un anno un solo ettaro di Posidonia possa assorbire la stessa quantità di anidride carbonica di quindici ettari di foresta pluviale.

Alcune delle ragioni per le quali gli ecosistemi acquatici risultano così tanto efficienti nel proteggere l'ambiente, risiedono nel loro essere molto fitti, nella capacità di intrappolare oltre ai residui galleggianti e alla materia organica anche le microplastiche che disperdiamo nelle nostre acque, e nel non essere incendiabili. Quest'ultima caratteristica è difatti importantissima se pensiamo che invece il carbonio verde, cioè la CO<sub>2</sub> che viene stoccata dalle foreste e dai loro suoli, quando queste vanno a fuoco, e lo fanno con sempre maggiore frequenza e spesso per cause legate al consumismo e al profitto oltre che per il riscaldamento globale, viene nuovamente rilasciato nell'atmosfera da dove era stato assorbito.

Un importante lavoro condotto dai ricercatori dell'università di Stanford, negli Stati Uniti, ci dice che **gli incendi più gravi possono addirittura invalidare per sempre la capacità di assorbimento di CO<sub>2</sub> di una foresta** perché favoriscono la predominanza delle specie di alberi a crescita lenta in quanto queste risultano essere più resistenti al fuoco. Tuttavia, queste specie, pur avendo una maggiore capacità di sopravvivere agli incendi sono meno capaci di assimilare anidride carbonica rispetto a quelle a crescita veloce.

Ma oltre a essere immuni agli incendi e a fungere da vere e proprie spugne per i gas serra, le foreste marine hanno anche la capacità di proteggere quelle coste che si presentano più vulnerabili ai cicloni. È stato calcolato infatti in uno studio condotto in 59 paesi subtropicali, che le foreste di mangrovie svolgendo il loro ruolo di barriere naturali che proteggono dalle onde in tempesta, ogni anno contribuiscono a difendere più di quindici milioni di persone oltre che a far risparmiare diverse decine di miliardi di dollari che servirebbero per risolvere gli eventuali danni.



**Gli ecosistemi costieri sono molto importanti per la salvaguardia del nostro ambiente**

**Che siano "blu" o "verdi", è del tutto evidente quanto sia necessario oltre che auspicabile, tutelare gli ecosistemi esistenti e ripristinare quelli danneggiati o distrutti per mano umana. Il bello è che ne abbiamo la possibilità, i mezzi e anche le evidenze scientifiche.**

Un esempio molto rilevante è quello avvenuto grazie a un imponente programma postbellico che è riuscito nell'arco di vent'anni a ripristinare le mangrovie del delta del fiume Mekong che erano state pressoché dimezzate dall'uso del napalm e di alcuni erbicidi durante la guerra del Vietnam. Ma ve ne sono anche altri come quello frutto di un accordo tra la Ong Conservation International e il colosso statunitense Apple per la protezione di undicimila ettari di mangrovie lungo le coste californiane. Un progetto che ha la capacità di assorbire un milione di tonnellate di anidride carbonica.

Ma se da un lato esistono casi ed esempi positivi che nascono dall'azione della società civile, della scienza e del mondo del business, dall'altro anche la politica si sta attivando sempre più per promuovere un'azione sinergica a livello planetario. Per quanto riguarda noi cittadini europei, dobbiamo sapere che la Commissione europea ha annunciato di voler finalmente passare dalla fase della comprensione del problema climatico a quella della definizione di soluzioni. **Questo significa che l'attuale scopo è passare ai fatti pianificando queste soluzioni e attuandole.**

Quando le società e i paesi non sono sufficientemente preparati a fronteggiare gli imprevisti, le conseguenze possono essere veramente disastrose per tutti. Ce lo ha ricordato, purtroppo con estrema durezza, la pandemia. Dunque, se per fronteggiare la pandemia è risultata vincente l'azione sinergica tra la

politica e la scienza di tutto il mondo, perché non usarla anche per prepararci a un domani resiliente ai cambiamenti climatici?

**La resilienza è la capacità di certi materiali di assorbire un urto senza rompersi.**

È una capacità importante anche per le persone e per le organizzazioni sociali perché le rende in grado di superare un evento traumatico riorganizzandosi in modo positivo cioè ricercando le opportunità che le mutate condizioni offrono e non ritraendosi.

Programmi politici condivisi per la costruzione di un domani resiliente non significano quindi più solo quantificare le perdite economiche dovute alla maggiore frequenza degli eventi meteo estremi, che già a livello comunitario superano una media di 12 miliardi di euro annui ma si stimano intorno ai 170 miliardi qualora il riscaldamento globale aumentasse di 3 gradi centigradi rispetto ai livelli preindustriali.

Ma significano anche rispondere a un tema di salute e di benessere di tutti i cittadini e non solo di quelli europei.

Possiamo lavorare tutti insieme per costruire una società che reagisca con flessibilità ai cambiamenti climatici in primo luogo sapendone di più, informandoci sui loro effetti e scoprendo le possibili soluzioni che possiamo adottare, ma anche contribuendo a rafforzare il perseguimento di questo obiettivo a livello mondiale.

Tra l'altro noi italiani abbiamo già dei buoni esempi da offrire visto che siamo il primo paese in Europa in tema di riciclo dei rifiuti, che possediamo una delle agricolture più sostenibili a livello europeo e che il più grande operatore in tema di energie rinnovabili è italiano. Ma è anche vero che tutti questi risultati sono stati il frutto di azioni private. **Domandiamoci allora quali e quanti ulteriori progressi potremmo raggiungere se ciascuno di noi vivesse come la Posidonia, impegnandosi quotidianamente ad agire seguendo buone pratiche fatte di attenzione all'ecosistema, di lotta allo spreco delle risorse e di consolidamento presso la collettività del sentimento di rispetto verso la nostra casa comune.**

Fino al 28 luglio 2021

E tu...quale Keep Me sei?

Keep Me  
Jewels

Colleziona i  
preziosi gioielli  
per illuminare  
la tua estate

Ogni 15€ di spesa  
per te una bustina  
con 1 dei 15 keeps



+1€

Ogni 15€ di spesa  
per te uno dei 5 bracciali  
in ecopelle nei quali inserire  
i tuoi keeps



+3,90€

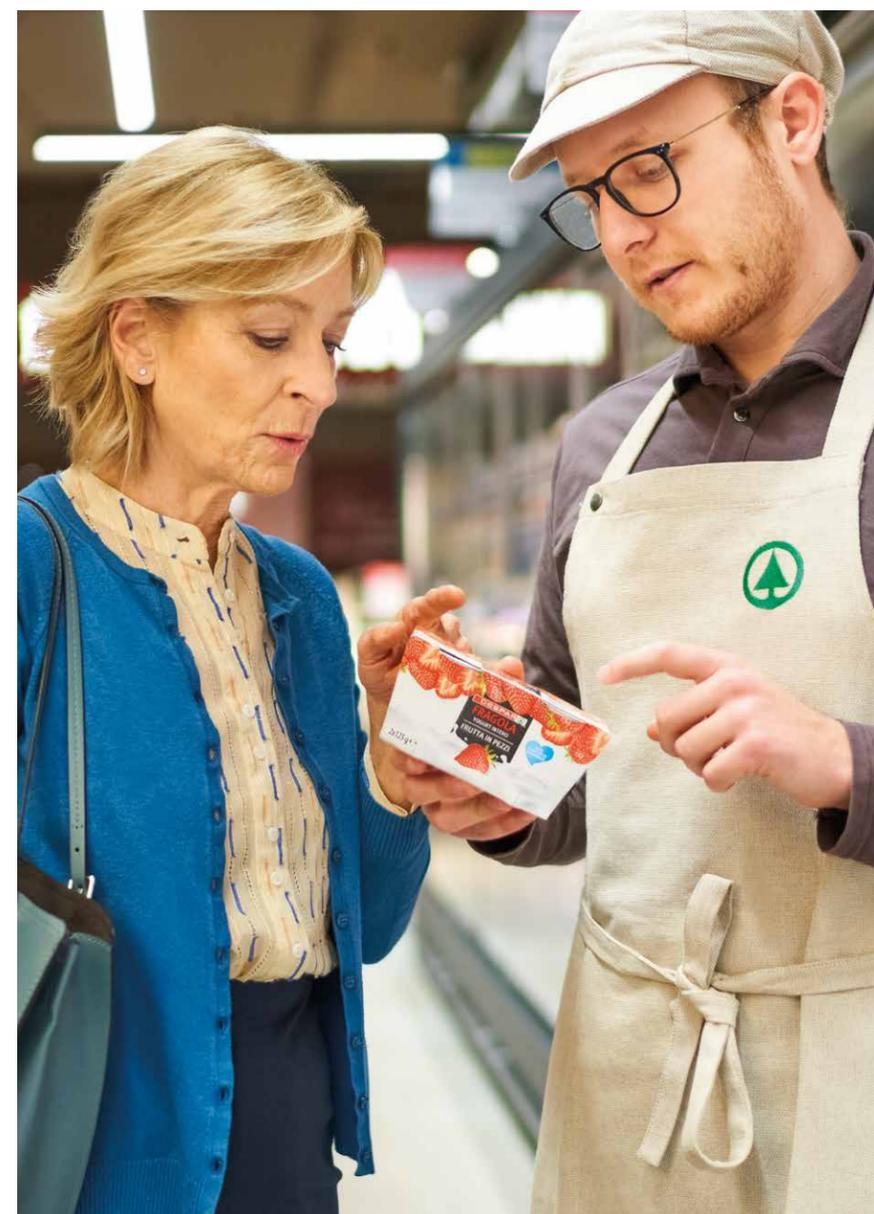
Il regolamento completo è disponibile presso i punti vendita aderenti all'iniziativa.

DESPAR  
express  
DESPAR  
EUROSPAR   
Il valore della scelta

Cibo Di Vita

# L'etichetta: uno strumento per fare scelte consapevoli

Testi Daniela Martini, Dipartimento di Scienze per gli Alimenti, la Nutrizione e l'Ambiente - Università degli Studi di Milano e Daniele Del Rio, Dipartimento di Scienze degli Alimenti e del Farmaco - Università di Parma



L'etichetta degli alimenti è stata pensata per contenere **tutte le informazioni ritenute essenziali per definire un prodotto**, con l'obiettivo di dare a chi lo consuma tutti gli elementi per compiere delle scelte informate e consapevoli. Non solo informazioni su ingredienti e data di scadenza, l'etichetta dà indicazioni anche sulla sicurezza alimentare: il **codice di lotto**, ad esempio, permette di risalire ad informazioni inerenti **la giornata e il luogo di produzione, le materie prime utilizzate e le analisi compiute sul prodotto prima della distribuzione**. Si tratta di informazioni utili da recuperare in caso di segnalazioni sui prodotti a cui seguono le dovute verifiche.

Prosegue a pagina seguente



## Che cos'è un'etichetta? E cosa deve contenere?

L'etichetta alimentare può essere definita come "l'insieme delle indicazioni, marchi di fabbrica e di commercio, immagini o simboli che si riferiscono al prodotto alimentare e che figurano direttamente sull'imballaggio o su un'etichetta appostavi o sul dispositivo di chiusura o su cartelli, anelli o fascette legati al prodotto medesimo o sui documenti di accompagnamento del prodotto alimentare".

Le informazioni contenute in etichetta sono decise da leggi europee e nazionali, in particolare il Regolamento (UE) n. 1169 del 2011 definisce quali sono le informazioni obbligatorie da riportare:

- la denominazione dell'alimento
- l'elenco degli ingredienti riportati in ordine decrescente di peso
- in grassetto, tramite sottolineatura o altro segno grafico sono evidenziati ingredienti o derivati da sostanze che provocano allergie o intolleranze
- la quantità di alcuni ingredienti (ad esempio olio di oliva 5,1%)
- la quantità netta dell'alimento
- il termine minimo di conservazione o la data di scadenza
- le condizioni particolari di conservazione e/o le condizioni d'impiego
- il nome o la ragione sociale e l'indirizzo dell'operatore del settore alimentare
- il luogo di provenienza
- la dichiarazione nutrizionale.

Una delle informazioni obbligatorie più importanti è la **dichiarazione nutrizionale**, che deve necessariamente includere l'**apporto di energia e il contenuto di grassi, grassi saturi, carboidrati, zuccheri, proteine e sale per 100 g o 100 ml di prodotto**. Poi possono essere aggiunte anche altre informazioni come il **contenuto di fibre e vitamine** ma anche i **valori nutrizionali per porzione** che possono aiutare a capire meglio come il consumo di quello specifico alimento si inserisce all'interno dell'alimentazione di chi acquista.

Ma come capire cosa stiamo davvero acquistando? È bene affidarsi alla **lista degli ingredienti** e ricordare un'informazione fondamentale: gli ingredienti in etichetta **sono scritti in ordine decrescente di peso**. Questo significa che il primo ingrediente della lista è quello presente in maggiore quantità che diminuisce man mano che prosegue l'elenco.

## Cos'è un claim nutrizionale?

Qualunque indicazione che affermi, suggerisca o sottintenda che un alimento abbia particolari proprietà nutrizionali benefiche, dovute:

- all'**energia** che apporta/ apporta a tasso ridotto o accresciuto/ non apporta
- alle **sostanze nutritive** o di altro tipo che contiene/ contiene in proporzioni ridotte o accresciute/ non contiene (Reg 1924/2006)

Esempi di claim **nutrizionali** sono "ricco in fibra", "senza grassi" o "fonte di vitamine e minerali" mentre di claim **salutistici** sono quelli legati ad esempio al mantenimento dei livelli di colesterolo o a funzioni specifiche dell'organismo. E i prodotti che non presentano il claim in etichetta? Non significa che non facciano altrettanto bene! Imparare a leggere correttamente l'etichetta ti farà capire che quello che più conta sono gli ingredienti e l'ordine con cui sono indicati.

Per tradurre i "claim" più comuni puoi fare riferimento all'elenco qui sotto: ti aiuterà a capire come **ogni indicazione faccia riferimento a un ingrediente presente in una data quantità**. Leggere e interpretare correttamente l'etichetta ci orienta nella scelta consapevole di prodotti che rispecchiano le nostre aspettative e di cui sappiamo comprendere le reali caratteristiche.

**A basso contenuto di grassi:** il prodotto contiene non più di 3 g di grassi per 100 g per i solidi o 1,5 g di grassi per 100 ml per i liquidi (1,8 g di grassi per 100 ml nel caso del latte parzialmente scremato).

**Senza grassi:** il prodotto contiene non più di 0,5 g di grassi per 100 g o ml.

**A basso contenuto di zuccheri:** se il prodotto contiene non più di 5 g di zuccheri per 100 g per i solidi o 2,5 g di zuccheri per 100 ml per i liquidi.

**Senza zuccheri:** il prodotto contiene non più di 0,5 g di zuccheri per 100 g o ml.

**Senza zuccheri aggiunti:** il prodotto non contiene mono- o disaccaridi aggiunti o ogni altro prodotto alimentare utilizzato per le sue proprietà dolcificanti. Se l'alimento contiene naturalmente zuccheri, l'indicazione seguente deve figurare sull'etichetta: "Contiene in natura zuccheri".

**A basso contenuto di sodio/sale:** il prodotto contiene non più di 0,12 g di sodio o un valore equivalente di sale, per 100 g o ml.

**A bassissimo contenuto di sodio/sale:** il prodotto contiene non più di 0,04 g di sodio, o un valore equivalente di sale, per 100 g o ml.

**Fonte di fibre:** il prodotto contiene almeno 3 g di fibre per 100 g o almeno 1,5 g di fibre per 100 kcal.

**Ad alto contenuto di fibre:** il prodotto contiene almeno 6 g di fibre per 100 g o almeno 3 g di fibre per 100 kcal.

**Fonte di proteine:** almeno il 12% del valore energetico dell'alimento è apportato da proteine.

**Ad alto contenuto/ricco di proteine:** almeno il 20% del valore energetico dell'alimento è apportato da proteine.



# Le cotture “gentili”: con il cibo e con l’ambiente

Testi **Stefano Polato**, Chef specializzato nella scelta, nella preparazione e nella conservazione degli alimenti



Materie prime, prodotti di stagione, piatto unico, pianificazione e riduzione degli sprechi: questi i temi del nostro **Manifesto della Cucina Sostenibile** che ti ho invitato, nello scorso Di Vita magazine, a completare insieme a me.

Le risposte ricevute sono state stimolanti e diverse tra loro: chi parla di prodotti biologici per salvaguardare la biodiversità, chi mette al primo posto ingredienti del territorio e a Km0 e chi fa riferimento ai metodi di cottura da preferire per essere più sostenibili.

Tanti spunti di riflessione interessanti che mi piacerebbe approfondire con te, a partire da quest'ultimo che mi sta particolarmente a cuore: **i metodi di cottura**. Con l'obiettivo di raggiungere una sostenibilità a 360°, all'interno della quale, chi acquista, lavora, cuoce il cibo ha una notevole responsabilità, voglio soffermarmi proprio sulla preparazione e sulla cottura degli alimenti. Sino a oggi, con Di Vita magazine e Casa di Vita, ci siamo soffermati sulla relazione tra cibo e benessere e abbiamo sempre trattato il tema cottura con un occhio di riguardo verso i metodi più rispettosi: quei sistemi di cottura che tendono a salvaguardare al massimo i nutrienti presenti negli ingredienti che acquistiamo, oltre che evitare o limitare la formazione di sostanze potenzialmente dannose per la salute, che possono generarsi utilizzando temperature troppo elevate.

In questa occasione voglio farti capire che esistono anche dei **metodi di lavorazione del cibo e di cottura “gentili” anche confronti dell'ambiente**.

Ti sei mai chiesto **quanta energia utilizzi per cuocere i tuoi piatti ogni anno?** Ti sei mai chiesto se **esiste un sistema per ottimizzare energia elettrica, oppure gas, oltre che tempo ed energie fisiche?**

L'organizzazione è tutto: quella che amiamo chiamare **pianificazione** è il **primissimo passo**.

Se non ho la più pallida idea di che cosa dovrò cucinare questa sera, al 99% finirò per mettere in pratica sistemi di cottura “improvvisati”, senza avere il tempo di ragionare su un eventuale risparmio energetico e arrivando a risultati dubbi anche sotto l'aspetto gustativo delle mie preparazioni. Al contrario, **se ho pianificato che cosa mangerò, avrò le idee ben chiare!**

Ma che cosa può significare avere le idee ben chiare?

Beh, significa ottenere risultati sorprendenti con minimi sforzi utilizzando il più possibile, ad esempio, le cosiddette **“cotture combinate”** per cuocere contestualmente e con un'unica fonte energetica più ingredienti. La regina, in questo senso è la **cottura a vapore**. La **cottura gentile per eccellenza**, un termometro naturale impostato a temperature pari o inferiori ai 100 °C. Cuocere a vapore non significa far bollire dell'acqua e cuocerla sopra qualche verdura, ma significa sfruttare la cottura di certi alimenti che prevedono lunghe tempistiche (come cereali integrali in chicco o legumi), per **realizzare piatti unici completi con un solo fuoco acceso**. Ecco che sopra il riso integrale, posso inserire negli appositi cestelli le mie verdure, ma anche dei filetti di pesce, o della carne bianca.

Un'altra soluzione è **utilizzare il forno in modo intelligente**: significa che quando decido di accenderlo, devo tentare di “infilarci” più ingredienti possibili. Carboidrati come le patate, verdure al cartoccio e qualche fonte proteica (carne o pesce, ad esempio). A differenza del vapore però, nel caso del forno sono io che deciderò la temperatura di cottura e non è sempre l'ideale cuocere tutto a 180 °C. Per molti alimenti si tratta di una temperatura esagerata e il consiglio che posso dare è quello di tagliare il cibo che stiamo per portare a cottura di dimensioni più piccole (laddove possibile) rispetto a quelle che siamo

abituati a fare. In questo modo potrai cuocere a temperature più basse. Fai questa prova: le prossime volte che cuocerai al forno, abbassa gradatamente la temperatura di 5 °C in 5 °C, vedrai che arriverai a cuocere certi alimenti che prima cuocevi a 180 °C, anche a 150/160 °C.

Ora arrivo con un **sistema di “non cottura”**: mi riferisco alla **marinatura**. Sotto il profilo nutrizionale è importantissimo variare alimenti crudi ad alimenti cotti e la marinatura ci permette, oltretutto, di ammorbidire determinati ingredienti (come le verdure ad esempio) senza utilizzare alcuna fonte energetica. La marinatura necessita però dei suoi tempi e del suo riposo (30 minuti almeno per la verdura) e, torno a ciò che dicevo in precedenza, se non pianifico, non riesco!

Ho citato i nostri amati piatti unici, che sempre proponiamo ed è proprio grazie a questo schema che riuscirai a fare, ancora una volta, il salto di qualità. Guardandolo con attenzione, ho capito che poteva offrire di più.

**Oltre a essere un facilitatore per la pianificazione alimentare, il piatto unico può diventare anche uno strumento utile a farci risparmiare energia e tempo, a farci acquistare le giuste quantità di cibo senza eccedere, il che significa non dover gettare alimenti acquistati sbadatamente.**

**Ciò che ti propongo oggi, quindi, è costruire in modo intelligente i tuoi piatti partendo proprio dallo schema del piatto unico.**

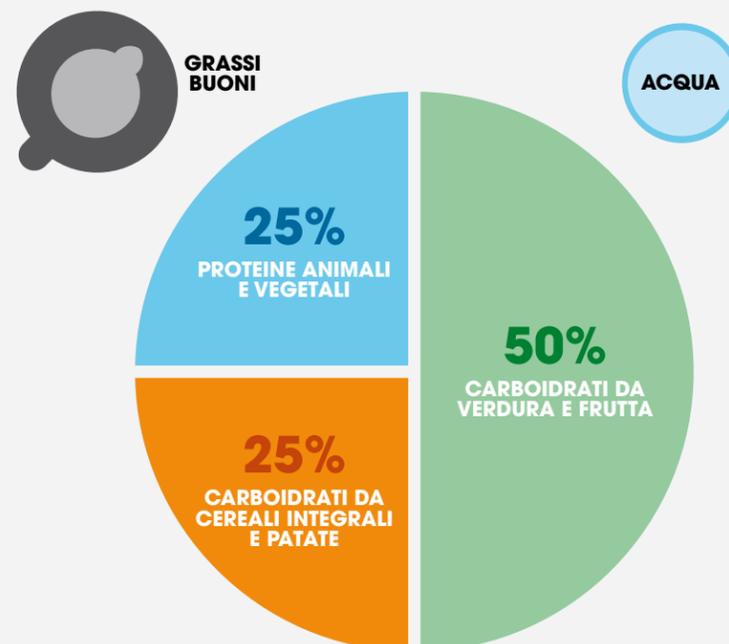
Facciamo un esempio:

- 1** **SCELGO UN ALIMENTO DI STAGIONE DA ACQUISTARE**  
ad esempio i peperoni
- 2** **PENSO A COME PREPARARE I PEPERONI**  
scelgo di farli al forno
- 3** **A QUESTO PUNTO INDIVIDUO UNA FONTE DI CARBOIDRATI E UNA FONTE PROTEICA DA AFFIANCARE CHE POSSANO ESSERE COTTE CONTESTUALMENTE AL FORNO**  
ad esempio patate e filetto di spigola

Ecco che in questo modo, oltre ad aver messo assieme ingredienti in modo sensato sotto il profilo nutrizionale, li ho accostati correttamente anche nell'ottica di risparmiare tempo ed energia necessaria per portarli a cottura: accendo solo ed esclusivamente il forno per cuocere tutte le parti del mio piatto unico.

**Ti ricordi come è fatto il piatto unico?**

Prova a comporre i tuoi pasti principali seguendo sempre le proporzioni di questo semplice schema.



Le **3 idee** che ti propongo in questo numero seguiranno questo iter. Partirò da un ingrediente di stagione (verdura o pesce o legumi freschi) per arrivare a creare piatti più sostenibili.

## Piatto unico al vapore



**Ingrediente di stagione:**

### Fagiolini

**Combinazione:**

- 50% di carboidrati da verdura e frutta: fagiolini
- 25% di proteine: sogliola
- 25% di carboidrati da cereali: avena (cotta nell'acqua della vaporiera)

## Piatto unico al forno



**Ingrediente di stagione:**

### Zucchine

**Combinazione:**

- 50% di carboidrati da verdura e frutta: zucchine
- 25% di proteine: pollo
- 25% di carboidrati da cereali: patate

# Piatto unico marinato



**Ingrediente di stagione:**

## Ricciola

**Combinazione:**

- 50% di carboidrati da verdura e frutta: peperoni, zucchine, pomodori e cetrioli
- 25% di proteine: ricciola
- 25% di carboidrati da cereali: pane integrale



casadivita.it

### La sostenibilità è...una sfida!

Ora che hai letto i miei consigli, è ora di metterti alla prova! Segui Casa Di Vita su Facebook e Instagram e cerca i video dedicati alla Sfida Sostenibile.

Ogni mese ti lancerò 2 sfide. Il tema? La cucina sostenibile, senza sprechi e orientata al risparmio! Mettiti alla prova e condividi con noi i risultati dei tuoi esperimenti: puoi taggare @casadivita nel tuo profilo oppure inviare una mail a [contatti@casadivita.it](mailto:contatti@casadivita.it).



# Quando il tempo è poco, scegli Riso Rapid e via

In soli due minuti, il piatto è pronto grazie a Riso Rapid Despar! La soluzione ideale per realizzare una ricetta saporita in pochissimo tempo. Integrale, Basmati e Gran Nero: scegli il tuo preferito e libera la tua fantasia.



Visita [desparitalia.it](http://desparitalia.it)



Il valore della scelta

# Le ricette dell'estate di Emanuela Caorsi

Ci siamo conosciuti nel numero di marzo e ci ritroviamo nella stagione per me più bella dell'anno: caldo, colori, un tripudio di verdura e frutta con cui dar vita a piatti che saziano senza appesantire, rinfrescano e rallegrano la tua giornata.

Oggi prepariamo insieme una colazione, che se vuoi potrai crearti dall'inizio alla fine, un'insalata unica per il pranzo, un gelato freschissimo, goloso e leggero per lo spuntino, un piatto unico per cena in due versioni, veg (con hummus di ceci) e non (con i calamari).



## Cucina con Emanuela!

Ho una novità per te: da oggi possiamo incontrarci ogni mese sul profilo Instagram di Casa Di Vita! Cucineremo insieme in diretta nuove ricette, ti svelerò i miei piccoli trucchi in cucina e risponderò alle tue domande e alle tue curiosità. Ti aspetto!



COLAZIONE

2 persone

media

## Green smoothie bowl

### PER 2 BOWL

1 pera biologica  
Mezzo avocado  
2 manciate di bieta  
80-125 ml di bevanda di mandorle  
Granola a piacere

1. Preleva la polpa dell'avocado e mettila nel frullatore insieme alla pera (con la buccia) tagliata a pezzetti e agli altri ingredienti. La quantità di bevanda di mandorla dipende dal tuo gusto.
2. Frulla alla massima velocità per 30-40 secondi.
3. Versa in una ciotola e decora con la granola. Mangiala subito.

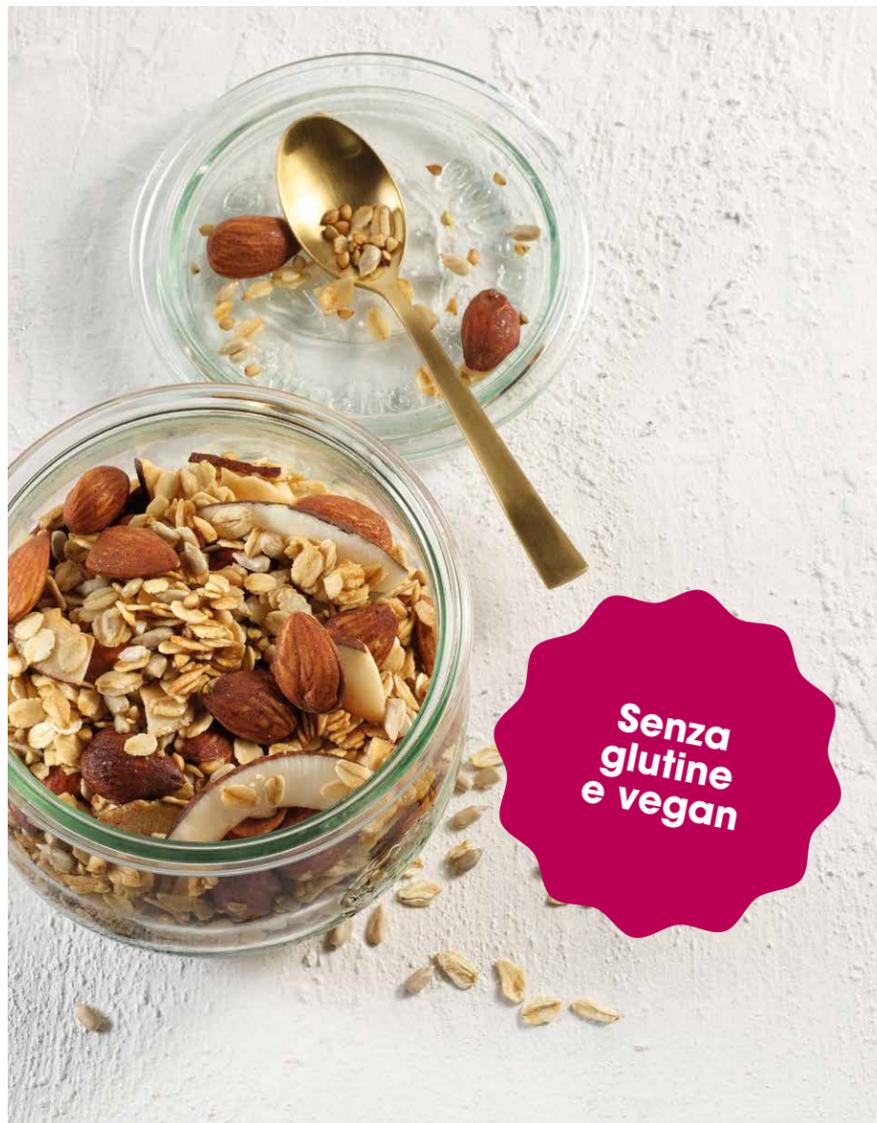


### PREPARA IN CASA LA TUA BEVANDA DI MANDORLE (1)

150 g di mandorle sgusciate  
750 ml di acqua naturale  
1 pizzico di sale integrale  
1 dattero per dolcificare (facoltativo)



1. Metti in ammollo le mandorle per 12-24 ore in acqua (se possibile non del rubinetto).
2. Scolale, sciacquale e mettile nel mixer.
3. Aggiungi l'acqua e frulla alla massima velocità. Filtra la bevanda ottenuta attraverso un sacchetto per bevanda vegetale e strizzalo bene.
4. Sciacqua il mixer e versa la bevanda filtrata. Aggiungi i restanti ingredienti e frulla nuovamente.
5. Trasferisci in una bottiglia di vetro a chiusura ermetica. Conserva in frigo per 1-2 giorni al massimo.



#### PREPARA IN CASA LA TUA GRANOLA (400 g)

100 g di fiocchi di avena senza glutine  
100 g di chicchi di grano saraceno  
100 g di mandorle sgusciate  
50 g di semi di girasole  
50 g di scaglie di cocco  
2 cucchiaini di olio di cocco  
4 cucchiaini di sciroppo d'acero  
Mezzo baccello di vaniglia  
Un bel pizzico di sale marino

1. Preriscalda il forno a 160 °C (statico) e rivesti la teglia con carta da forno.
2. Metti tutti gli ingredienti tranne l'olio di cocco e lo sciroppo d'acero in una ciotola e mescola con un cucchiaio.
3. Aggiungi l'olio di cocco fatto sciogliere in un pentolino e lo sciroppo d'acero e mescola per incorporarli.
4. Versa la granola sulla teglia e distribuiscila in modo uniforme. Inforna per 12-15 minuti, quindi girala con un cucchiaio e fai cuocere altri 5-7 minuti o fino a quando le scaglie di cocco saranno dorate sui bordi. Fai attenzione perché è molto delicata e si brucia facilmente!
5. Falla raffreddare prima di trasferirla in un barattolo di vetro. Conservala in luogo fresco e asciutto fino a 3 mesi.

#### Tips

- Le green smoothie bowl, così come i green smoothie (frullati verdi), sono un must sia in America che in Australia e sono il miglior modo per incorporare ancora più verdura verde alcalinizzante nella propria alimentazione partendo dalla colazione. Superata la prima diffidenza dovuta al colore e alla presenza della verdura, sono certa che, dopo averle provate, non potrai più farne a meno!
- Se vuoi portare con te a lavoro la tua smoothie bowl, conservala in un barattolo a tenuta ermetica in frigo e aggiungi la granola solo prima di mangiarla.

#### Prepara la tua ricetta con



**Mandorle sgusciate**  
Bio, Logico  
Despar

#### PRANZO

piatto unico

2 persone

media

## Insalata di quinoa, pollo sfilacciato, feta e vinaigrette alla cipolla di Tropea

#### PER 2 INSALATE UNICHE

60 g di rucola  
2 manciate di pomodori datterino  
1 cetriolo  
100 g di quinoa  
100 g di petto di pollo  
60 g di feta  
30 g di noci sgusciate  
1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

#### PER LA VINAIGRETTE

1/4 cipolla di Tropea  
2 cucchiaini di aceto di mele  
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
Sale integrale fino q.b.  
Sale grosso fino q.b.

1. Metti la quinoa in un colino a maglie fini e sciacquala sotto acqua corrente quindi mettila in un pentolino insieme a 250 ml di acqua naturale e 1/4 di cucchiaino di sale. Fai prendere il bollore, abbassa la fiamma copri con un coperchio e fai cuocere senza mai girarla fino a quando l'acqua non si sarà assorbita completamente (circa 12-15 minuti). Tieni da parte.

2. In una casseruola metti il petto di pollo e copri con acqua, aggiungi una piccola presa di sale grosso. Metti sul fuoco e da quando prende il bollore calcola 10-15 minuti. Quando è cotto, mettilo su un piatto e aiutandoti con due forchette sfilaccialo ottenendo degli straccetti. Tieni da parte.

3. Lava pomodorini e cetriolo. Dividi i pomodorini in due e il cetriolo a metà nel senso della lunghezza e nuovamente a metà, quindi taglialo a fette di circa mezzo centimetro ricavandone dei triangolini.

4. Taglia a brunoise la cipolla rossa o tritala grossolanamente al coltello o con la mezzaluna. In una ciotola metti l'olio, l'aceto, un bel pizzico di sale e due cucchiaini di acqua naturale. Emulsiona con una frusta o una forchetta. Aggiungi, infine, la cipolla.

5. Assembla l'insalata: sgrana la quinoa con una forchetta e versala in una ciotola. Condiscila con un cucchiaino di olio. Aggiungi il pollo sfilacciato, la rucola, i pomodorini e il cetriolo e mescola. Aggiungi la feta sbriciolata con le mani e infine la vinaigrette. Mescola nuovamente. In ultimo aggiungi le noci spezzettate con le mani.





### Sostituzioni

\* Per una versione vegetariana, sostituisci il pollo con 80 g di fagioli cannellini già cotti (vanno benissimo quelli precotti purché vengano scolati e sciacquati bene).

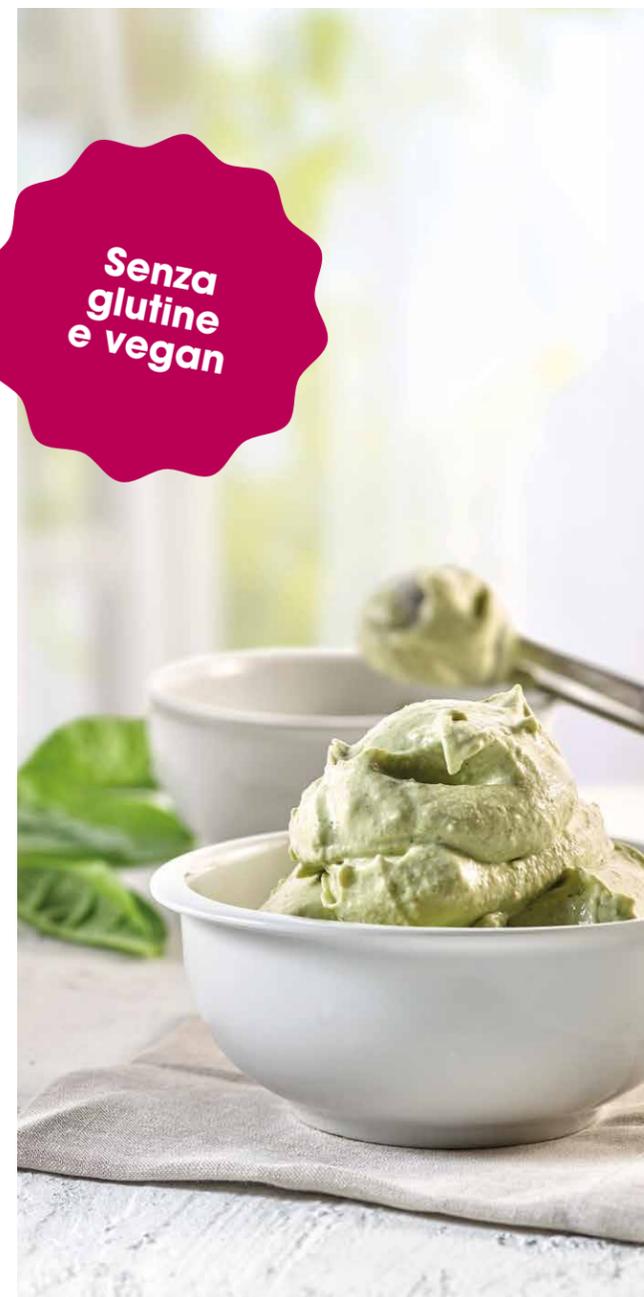
### Tips

● I formaggi di capra e pecora, come ad esempio la feta, sono molto più digeribili rispetto agli altri formaggi poiché contengono un tipo di caseina diverso da quello del latte e dei latticini vaccini. La feta contiene lattosio, quindi non è adatta ai soggetti intolleranti.

### Prepara la tua ricetta con



Quinoa  
Despar  
Vital



SPUNTINO

2 persone

veloce

# Nana ice cream al latte di cocco e spinacino

### PER 2 PORZIONI

2 banane mature congelate in freezer  
1 piccola manciata di spinacini  
60 g di latte di cocco (in lattina)  
o in alternativa 60 g di yogurt greco bianco

1. Tira fuori dal freezer le banane circa 5 minuti prima di fare il gelato.
2. Apri il latte di cocco e preleva solo la parte densa che è in superficie.
3. Metti le banane in un frullatore e frulla fino a ridurle in crema. Aggiungi gli spinacini e il latte di cocco. Frulla ancora pochi istanti, versa in una ciotola e servi subito.

### Tips

- Sbuccia le banane e tagliale a tocchetti quindi mettile in un sacchettino o un tapperware e riponile in freezer per almeno 5 ore prima di fare questo gelato.
- Riponi la lattina di latte di cocco in frigorifero la sera prima di fare il gelato. Puoi frullare il latte di cocco avanzato per renderlo omogeneo e usarlo per fare il pollo al curry o versarlo nello stampo per fare il ghiaccio

così da averlo pronto da usare al posto del latte di mandorle quando vuoi preparare la green smoothie bowl.

- Il nana ice cream è un'invenzione davvero geniale perché permette di avere un gelato deliziosamente cremoso senza bisogno di aggiungere alcun tipo di dolcificante e quindi perfetto anche (e soprattutto!) per la merenda dei bimbi. Per loro, aggiungere dei

frutti di bosco o delle fragole congelate o un cucchiaino di cacao può essere un'idea vincente!

### Prepara la tua ricetta con



Banane  
Passo dopo  
Passo Despar

# Calamari “fritti” in padella, peperoni spadellati e basmati alle mandorle, basilico e menta

## PER 2 PIATTI UNICI

200 g di peperoni  
100 g di riso basmati  
100 g di calamari freschi  
20 g di mandorle sgusciate  
5-6 foglie di menta fresca

5-6 foglie di basilico fresco  
20 g di pangrattato  
Sale integrale q.b.  
Olio extravergine di oliva q.b.

1. Metti il riso in un colino a maglie fini e sciacqualo sotto acqua corrente quindi mettilo in un pentolino insieme a 250 ml di acqua naturale e 1/4 cucchiaino di sale. Fai prendere il bollore, abbassa la fiamma copri con un coperchio e fai cuocere senza mai girarlo fino a quando l'acqua non si sarà assorbita completamente, circa 12-15 minuti. Tieni da parte.

2. Lava i peperoni, puliscili tagliandoli a metà e privandoli dei semi e delle venature interne. Tagliali a tocchetti. In una padella antiaderente metti un cucchiaino di olio e i peperoni. Salali e cuoci a fuoco vivo per 6-7 minuti girandoli spesso. Devono rimanere al dente. Tieni da parte.

3. Pulisci i calamari e tagliali a striscette ottenendo degli anelli. Impanali nel pangrattato. Scalda un cucchiaino di olio

in una padella antiaderente e, quando è caldo, aggiungi il pesce. Sala. Cuoci per 6 minuti a fuoco medio girandoli di tanto in tanto.

4. Nel frattempo in una padella antiaderente metti due cucchiaini di olio e le mandorle tritate al coltello, fai tostare leggermente a fuoco basso e dopo due minuti aggiungi il riso sgranato e fai saltare per 6-7 minuti a fuoco medio alto per renderlo croccante. Spegni il fuoco. Trita al coltello basilico e menta e aggiungili al riso.

5. Impiatta: dividi il riso tra i due piatti, aggiungi poi i calamari e concludi con i peperoni.

## Tips

- I peperoni appartengono alla famiglia delle solanacee (come anche pomodori, melanzane e patate) e contengono naturalmente solanine, sostanze che, se consumate in grandi quantità, risultano essere tossiche per il nostro corpo. Queste, infatti, possono irritare la mucosa intestinale e creare infiammazione. Evita quindi di abusarne nella stagione estiva, anche se so che non è semplice perché costituiscono gran parte delle verdure che la natura offre. Molti sostengono che, in caso di artrite o artrosi, eliminare le solanacee dalla propria alimentazione possa dare grande sollievo.

## Prepara la tua ricetta con



**Menta fresca**  
Bio, Logico  
Despar

Senza  
latticini e  
senza uova



**Scopri tanti piatti unici già pronti**  
oppure creali con il configuratore su [casadivita.it](http://casadivita.it)



**Senza glutine e vegan**

# Melanzane al forno con panatura di mandorle, hummus di ceci e riso Venere

## PER 2 PIATTI UNICI

- 80 g di riso Venere
- 200 g di melanzane tonde
- 30 g di mandorle sgusciate tritate grossolanamente
- 1 lattina di ceci precotti
- 2 cucchiaini di tahini chiaro
- Il succo di mezzo limone
- 1 spicchio d'aglio privato dell'anima (facoltativo)
- 80 ml di acqua naturale
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale integrale q.b.

4. Nel frattempo prepara l'hummus: scola i ceci e sciacquali bene sotto acqua corrente. Tritali in un robot da cucina. Aggiungi succo di limone, tahini, sale e aglio, se decidi di usarlo. Frulla nuovamente. Aggiungi l'acqua e frulla fino a ottenere una crema vellutata.
5. Impiatta dividendo il riso tra i due piatti e condendolo con un filo d'olio, quindi aggiungi le melanzane e l'hummus.

1. Cuoci il riso come da indicazioni sulla confezione, poi tieni da parte.
2. Lava le melanzane e tagliale a fette spesse circa mezzo cm. Disponile in uno scolapasta cospargendo ciascuna fetta con un bel pizzico di sale. Lascia riposare per almeno 10-15 minuti, così che possano perdere l'amaro. Trascorso il tempo, sciacqua le melanzane sotto acqua corrente e tampona con carta da cucina. Rivesti una teglia con carta da forno e accendi il forno a 200 °C (statico).
3. In un piatto versa poco olio e in un altro le mandorle tritate. Ungi leggermente le melanzane con l'olio (non buttarle nell'olio perché sono come delle spugne e lo assorbirebbero subito tutto quindi usa le mani per ungerle!), poi passale nelle mandorle e, infine, disponile sulla teglia. Fai così con tutte le fette di melanzana che hai e se necessario trita altre mandorle. Infornale per 25-30 minuti. Sono pronte quando le melanzane sono morbide e le mandorle dorate.

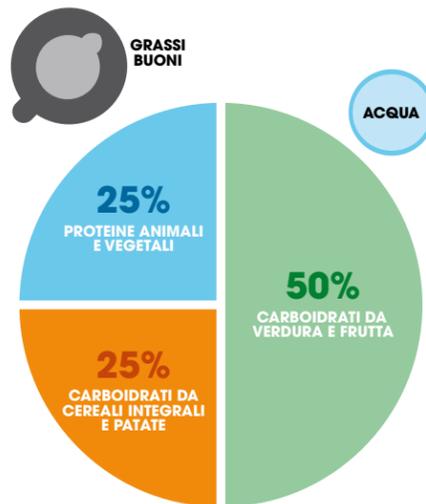
## Tips

- Se i ceci ti creano molto gonfiore, passali prima con il passino per eliminare la buccia esterna o sbucciali a mano prima di frullarli (ci vuole una gran pazienza però!). Altrimenti puoi utilizzare quelli secchi e cuocerli tu dopo averli messi in ammollo per 12-24 ore in acqua tiepida con un cucchiaino di aceto di mele.
- Se scegli i ceci secchi, cuocili in una pentola capiente con un pezzetto grande come un francobollo di alga kombu, che eliminerai a fine cottura.

## Prepara la tua ricetta con



Riso Venere  
Despar Premium



## Il piano settimanale

Se ti diciamo "piatto unico" cosa ti viene in mente? Non stiamo parlando della solita insalatona ma dello schema che vedi qui a lato! **Verdure protagoniste e poi cereali integrali e cibi fonti di proteine** per completare il piatto: ti va di provarlo?

Che tu già lo conosca o che sia il primo incontro abbiamo una proposta per te: **vivi una settimana "Di Vita style"**! Dal lunedì alla domenica segui lo schema del piatto unico a colazione, pranzo e cena lasciandoti guidare dalle indicazioni del piano qui sotto.

Segna nella lista della spesa tutti gli ingredienti che ti servono e per un'intera settimana ascolta i nostri consigli. Potrai provare nuovi metodi di cottura, ripensare agli ingredienti che usi in cucina e sperimentare nuovi abbinamenti e sapori che magari non hai mai assaggiato prima!

**Sei pronto? Noi non vediamo l'ora di iniziare!**

|     | SPUNTINO  | SPUNTINO   |  |
|-----|---|--|--|
|     | COLAZIONE   | PRANZO   | CENA   |
| LUN | Pancake con robiola e rucola                      | Insalata di avena, ceci e pomodori               | Riso rosso, pollo, zucchine                                |
| MAR | Smoothie bowl con mango e fiocchi di avena        | Pasta integrale, roastbeef, zucchine             | Cous cous integrale con rucola e noci, hummus di ceci      |
| MER | Toast con ricotta e salmone                       | Insalata di orzo, pomodori, olive, uova sode     | Insalata di grano saraceno con fagiolini e sgombrò         |
| GIO | Yogurt con carote, cetrioli e farro in fiocchi    | Farro, ricotta e misticanza                      | Orzo con peperoni, pomodorini e uova                       |
| VEN | Pane integrale con composta e ricotta             | Grano saraceno, fesa di tacchino, fagiolini      | Riso integrale con pomodorini secchi, sogliola, misticanza |
| SAB | Waffle salati con salsa tzatziki o hummus di ceci | Patate, salmone e melanzane al forno             | Farro con spinacini e albicocche, lenticchie               |
| DOM | Avocado, uova e pomodorini                        | Riso integrale, polpette di lenticchie e spinaci | Piadina integrale con feta e melanzane                     |

Piano settimanale a puro scopo esemplificativo. Non può essere utilizzato a scopo diagnostico o terapeutico per qualsiasi malattia o condizione fisica. Si consiglia in tal caso di consultare il proprio medico di fiducia.

### COLAZIONE

Anche a colazione vale lo schema del piatto unico che puoi provare a seguire il più possibile. Puoi alternare dolce e salato per sperimentare diversi ingredienti nei tuoi piatti e scegliere tra diverse fonti di macronutrienti per un piatto completo già di prima mattina!

**Trovi le ricette che ti abbiamo proposto su [casadivita.it](http://casadivita.it)** oppure puoi scegliere le combinazioni che vuoi tra questi macronutrienti:

- **Carboidrati da verdura e frutta:** frutta fresca di stagione, centrifugato o estratto
- **Proteine:** uova intere o albumi, farine di legumi, kefir bianco, yogurt (bianco, greco o vegetale), latte, bevanda vegetale di soia, ricotta
- **Carboidrati da cereali:** fiocchi di avena, pane integrale
- **Grassi:** frutta secca, semi oleosi

### PRANZO

### CENA

A pranzo e a cena utilizza lo schema del piatto unico per rispettare le giuste proporzioni tra i macronutrienti. Quelle inserite nel piano sono alcune proposte, tante altre ricette o ispirazioni per te su [casadivita.it](http://casadivita.it)!

### SPUNTINO

A metà mattina e a metà pomeriggio prevedi uno spuntino per non arrivare troppo affamato al pasto principale. Una manciata di frutta secca (es: mandorle, noci) o un frutto di stagione sono la scelta ideale.

### ECCEZIONI

In questo piano mancano la pizza o il dolce? Non significa che devi privartene! Al contrario, scegli 2 momenti a settimana in cui concederti con gusto e senza sensi di colpa la tua eccezione preferita!

### PER PIANIFICARE

L'avrai notato: alcuni cibi sono riproposti più volte a distanza di un paio di pasti o più. In particolare, cereali e legumi si conservano in frigo per un paio di giorni, questo ti permette di cuocere più porzioni e di sfruttarle per preparare piatti diversi: oggi riso integrale con le verdure, domani polpette di riso integrale!

## La lista della spesa d'estate

Ecco qui un aiuto in più per te che ti agevolerà quando andrai a fare la spesa nel tuo supermercato.

Quella che vedi qui sotto non è una lista della spesa qualunque, ma è piuttosto un "kit" del benessere, pensato per aiutarti a mettere nel carrello i prodotti con cui comporre i tuoi piatti unici e organizzare così i pasti della settimana.

Per evitare inutili sprechi, per rispettare i tempi della natura, per imparare a sentire il gusto delle cose davvero buone.

### CARBOIDRATI

da verdura e frutta

- pomodori
- zucchine
- cetrioli
- taccole
- fagiolini
- melanzane
- lattuga
- carote
- sedano
- ravanelli
- rucola
- cipolla
- spinacini
- bietole
- melone
- anguria
- pesche
- albicocche
- frutti di bosco
- ciliegie
- datteri
- mango
- avocado
- banane

### PROTEINE

animali e vegetali

- uova
- carne bianca (es: pollo, tacchino)
- carne rossa (es: manzo, vitello)
- pesce (es: calamari, ricciola, orata, sogliola, sgombrò)
- legumi (es: fagioli, piselli)
- formaggi e latticini (es: feta, ricotta, yogurt)

### GRASSI BUONI

- olio extra vergine di oliva
- olive
- frutta secca (es: mandorle, noci)
- semi oleosi (es: semi di girasole)

### ALTRO

- erbe aromatiche (es: menta, rosmarino, basilico)
- composta di frutta
- spezie (es: vaniglia)
- bevanda vegetale (es: soia, riso, avena)

### CARBOIDRATI

da cereali integrali o patate

- pasta integrale
- cous cous integrale
- riso (rosso, Venere, integrale, basmati)
- quinoa
- cereali in chicco e in fiocchi (es: avena, orzo, farro, grano saraceno)
- pane e panificati integrali
- patate
- farina integrale

# Speciale festa d'estate



**Rendi unico  
il tuo menù con  
gli ingredienti  
più buoni**



**Olio extra vergine di oliva biologico  
100% italiano**



**Fusilli integrali  
da agricoltura biologica**



**Orzo perlato biologico**



**Farina integrale  
di grano tenero biologica**



**Cracker con curcuma  
semi di lino e chia biologici**



**Limoni biologici**



## Estratto di mela, sedano, cetriolo e lime

☞ Per 1 caraffa da 2 l circa | ⌚ veloce

### INGREDIENTI

100 g di sedano verde  
50 g di sedano bianco  
5 mele verdi  
2 cetrioli  
2 lime spremuti

1. Lava, monda e taglia a pezzi frutta e verdura. Passala all'estrattore, raccogli il succo e aggiungi la spremuta di lime.
2. Mescola e tieni in frigo fino al momento di servire. Ogni tanto mescola per evitare la separazione.

## Sangria analcolica di frutta fresca

☞ Per 1 caraffa da 2 l circa | ⌚ veloce

### INGREDIENTI

250 g di ananas  
2 albicocche  
2 pesche bianche e 2 gialle  
2 cetrioli  
4 lime interi + il succo di 5 lime  
1 limone  
2/3 cm di zenzero fresco

30 g di foglie di menta fresca Bio,Logico Despar  
500 ml di sciroppo di sanbuco  
500 ml di ginger beer (o acqua tonica)  
Ghiaccio q.b.

1. Lava, monda e taglia a pezzi frutta e verdura. Adagiala all'interno della caraffa. Aggiungi la menta e mescola.
2. Inserisci il ghiaccio, la ginger beer, lo sciroppo e l'acqua.
3. Termina con il succo di lime, mescola e tieni al fresco prima di servire.

## Gazpacho di anguria, datterini e fragole

☞ 4 persone | ⌚ veloce

### INGREDIENTI

1 anguria baby  
500 g di fragole  
125 g di lamponi  
250 g di pomodori datterino  
1 lime  
45 g di aceto di mele

4 cucchiaini di olio extravergine di oliva Bio,Logico Despar  
Foglie di basilico fresco a piacere  
Sale q.b.

1. Taglia la frutta e la verdura a pezzi, elimina eventuali semi presenti, poi inserisci tutto nel mixer e frulla ad alta velocità.
2. Unisci aceto, sale, olio e succo di lime.
3. Servi il gazpacho in coppette con foglie di basilico, pomodorini e fragole tagliati a decorare.





## Tartare di manzo con capperi, aneto e Asiago

4 persone | veloce

### INGREDIENTI

350 g di filetto di manzo (o spalla) Una grattata di noce moscata  
 12 capperi dissalati Olio extravergine di oliva q.b.  
 100 g di Asiago stagionato grattugiato Un pizzico di sale e di pepe nero  
 1 cucchiaino di senape 4 cracker con curcuma semi di lino e chia Bio,Logico Despar  
 100 g di latte  
 Aneto fresco q.b.

1. Elimina eventuali parti grasse del manzo, battilo fino a ottenere una grana molto sottile. Condisci con olio, sale, senape e i capperi battuti molto finemente.
2. Forma dei mucchietti e adagiali sul piatto di servizio, adagia sopra dei ciuffi di aneto.
3. A parte fai bollire il latte con il pepe e la noce moscata, quindi aggiungi l'Asiago. Frulla per rendere omogeneo, poi servi accanto alla tartare e finisci con un filo d'olio e un cracker.

## Timballo di alici

4 persone | veloce

### INGREDIENTI

50 alici fresche (lunghezza di circa 8/10 cm) Prezzemolo q.b.  
 Finocchietto fresco q.b.  
 100 g di olive taggiasche denocciolate 1 spicchio di aglio  
 Olio extravergine di oliva q.b.  
 Succo di 1 limone Bio,Logico Despar Pepe nero q.b.  
 Buccia di 2 lime

1. Lascia in frigo le alici coperte per una notte, in modo che il corpo diventi più morbido e facile per togliere la lisca centrale. Il giorno dopo, puliscile, togliendo testa, spina e coda. Mettile all'interno di una ciotola e marinale con buccia di lime, succo di limone, aglio e olio per 45 minuti.
2. Prelevale dal liquido e prepara il timballo utilizzando un cerchio in acciaio, alternando il senso delle alici, mettendo anche foglie di prezzemolo fresco, finocchietto fresco e battuto di olive taggiasche. Finisci con una grattata di pepe, olio e buccia di lime.



## Orzotto con crema di peperoni rossi, burrata e limone

4 persone | veloce

### INGREDIENTI

200 g di orzo perlato Bio,Logico Despar 200 g di pomodori datterino  
 4 peperoni rossi 15 pomodori secchi  
 200 g di burrata Rosmarino fresco q.b.  
 2 limoni non trattati Sale e pepe nero q.b.  
 200 g di pomodorini gialli

1. Sciacqua bene l'orzo, poi cuocilo seguendo le indicazioni riportate in etichetta.
2. Cuoci i peperoni in forno a 170 °C, spellali e poi frullali con olio, sale, pepe fino a consistenza liscia.
3. Condisci l'orzotto con la crema di peperoni, poi aggiungi la burrata a pezzi, i pomodori crudi tagliati in quattro e conditi, i pomodori secchi, la buccia di limone e il rosmarino.

## Pasta fredda al pesto di basilico e pistacchio con molluschi

4 persone | medio

### INGREDIENTI

320 g di fusilli integrali Bio,Logico Despar 4 spicchi di aglio in camicia  
 Prezzemolo fresco q.b.  
 300 g di basilico fresco 1 bicchiere di vino bianco  
 100 g di pistacchi sgusciati non salati + granella a piacere Un pezzetto di zenzero fresco  
 250 g di vongole Olio extravergine di oliva q.b.  
 250 g di tartufi Sale q.b.  
 250 g di fasolari (o cozze)  
 250 g di cannolicchi

1. In un tegame metti olio, aglio, prezzemolo e zenzero, scaldi a fiamma viva, poi aggiungi le vongole, sfuma con il vino e lascia che si aprano piano. Tieni da parte e conserva l'acqua di cottura. Ripeti l'operazione anche per gli altri molluschi. Del cannolicchio conserva solo la parte bianca, senza guscio.
2. Sbollenta il basilico, poi raffreddalo con del ghiaccio. Metti in un mixer con i pistacchi interi a ottenere un pesto granuloso.
3. Cuoci la pasta, scolala e poi mantecala fuori dal fuoco con il pesto e dell'acqua di cottura dei molluschi. Servi la pasta con sopra i molluschi e i loro gusci, il basilico e la granella di pistacchio.



# Mini burger al pesce spada

🕒 12 mini burger | ⏱ veloce

## INGREDIENTI

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| 12 panini mignon integrali        | 1 cucchiaio di aceto di vino bianco    |
| 300 g di carpaccio di pesce spada | Un pizzico di peperoncino in polvere   |
| 125 g di formaggio spalmabile     | Fettine di cipolla rossa (facoltative) |
| 2 avocado maturi                  | Olio extravergine di oliva q.b.        |
| 1 mazzetto di aneto fresco        | Sale e pepe nero q.b.                  |
| Buccia di 1 limone                |  |
| Succo di 1 lime                   |  |
| Tabasco q.b.                      |  |

1. Taglia a metà i burger. Amalgama il formaggio spalmabile, l'aneto, il sale, il pepe, la buccia di limone e spalma entrambe le metà del pane.

2. Per la salsa guacamole frulla il resto degli ingredienti (a eccezione del pesce spada e della cipolla). Mettine un cucchiaio su una metà del burger, farcisci poi con il carpaccio di pesce spada, un filo d'olio e l'eventuale cipolla. Chiudi i burger con l'altra metà di pane.



# Insalata di frutta e verdura, con sorbetto al lampone

👤 4 persone | ⏱ veloce

## INGREDIENTI

|                   |                                |
|-------------------|--------------------------------|
| 2 albicocche      | 1 finocchio                    |
| 1 mango           | 1 cetriolo                     |
| 8 fragole         | 50 g di piselli (facoltativi)  |
| 1 pesca gialla    |                                |
| 80 g di lamponi   | <b>PER IL SORBETTO</b>         |
| 80 g di more      | 450 g di lamponi               |
| 50 g di mirtilli  | 90 g di zucchero di canna fine |
| 2 gambe di sedano | 175 g di acqua                 |
| 1 zucchini        |                                |

1. Realizza uno sciroppo con l'acqua e lo zucchero, poi versalo sui lamponi e frulla, metti in una sorbettiera e manteca per circa 20 minuti, finché il sorbetto risulterà pronto. Se non hai la sorbettiera, metti il composto a congelare in freezer e mantecalolo ogni ora.

2. Taglia a cubetti di circa 1 cm per 1 cm la verdura e la frutta più grandi, poi servi in un bicchiere trasparente: adagia frutta e verdura crude sul fondo e termina con il sorbetto.



## Mini cheesecake alle albicocche e pesche

🕒 12 mini cheesecake | ⌚ media

### INGREDIENTI

250 g di formaggio spalmabile  
50 g di zucchero a velo  
2 pesche gialle e 2 bianche  
3 albicocche  
30 g di granella di pistacchio  
25 g di mandorle a lamelle  
Buccia di 1 limone  
Buccia di 1 lime

### PER LA FROLLA

200 g di farina integrale Bio,Logico Despar  
250 g di farina tipo 0  
120 g di zucchero  
100 g di uova  
100 g di burro morbido  
40 g di cacao  
2 g di sale

1. Prepara la frolla: amalgama burro, zucchero, cacao, sale, uova e farina. Fai riposare in frigo per un'ora. Trascorso il tempo, stendila sottile, copri gli stampini monoporzione e cuoci in forno a 160 °C per 15 minuti.
2. Per la crema cheesecake unisci il formaggio spalmabile, lo zucchero a velo e la scorza degli agrumi.
3. Riempi ogni tartelletta con la crema e poi decora con la frutta tagliata a fettine, alternando i colori. Termina con la granella di pistacchio e le mandorle a lamelle.

# Diamo valore alla tua attività: entra a far parte del mondo Despar

Ascolto, innovazione, formazione e sostenibilità: sono anche i valori della tua attività? Allora scegli di associarti a Despar Nord Ovest, un gruppo che cresce ogni giorno di più.

### Quali sono i buoni motivi per entrare in Despar Nord Ovest?

- Sarai affiancato a un **team specializzato** nello sviluppo della tua attività
- Sarai supportato nella scelta dell'assortimento, con ampio **spazio ai prodotti locali**
- Avrai un **tecnico dedicato** che ti aiuterà a monitorare il tuo negozio.
- Entrare nel nostro gruppo significa avere un partner attento, proattivo e resiliente

Vuoi saperne di più? Scrivi a [marketing@centro3a.it](mailto:marketing@centro3a.it)



**DESPAR**   
Nord Ovest

# Stiamo insieme per gioco

Testi Luciano Franceschi, pedagista e formatore CEMEA e Michela Caputo, scrittrice di libri per bambini

Nel mio lavoro di pedagista, quando sento parlare di gioco ho sempre la paura che si tenti di ingabbiare e snaturare questa azione vitale a servizio di qualcos'altro, come ad esempio, di un apprendimento.

Lo sappiamo, e gli studi confermano, che il gioco è considerato un'attività di primaria importanza nella formazione del bambino e della persona, per lo sviluppo motorio e linguistico, ma soprattutto per le abilità sociali, per le relazioni. Nella nostra attuale società, però, stiamo imbrigliando il gioco e lo stiamo rendendo più povero in quella spinta naturale che ci dà verso l'ambiente e gli altri.

Se il gioco è relazione ha infatti bisogno di spazi adeguati, possibilmente meno standardizzati possibili. Il parco giochi è bello, ma spesso è uguale nelle proposte ovunque si vada. È sparita l'esperienza libera, anche "selvatica", dei cortili e dei giardini, si esigono spazi sicuri, e quindi luoghi chiusi, controllati, che propongono relazioni già previste, e previste da "altri". Eppure è proprio il non previsto che attiva la fatica di mettersi in relazione e attiva energie interne di adattamento e ricerca. Il gioco, in un ambiente non esplorato, rende questa fatica sopportabile, vince le paure, invita a cercare soluzioni, nuovi modi personali di "mettersi in gioco".

Nella relazione con le altre persone il gioco porta a esporsi, a sperimentare regole e limiti ma soprattutto empatia e tolleranza: se non trovi compromessi o soluzioni con gli altri non giochi più, oppure gli altri non giocano più con te. Certo, non dobbiamo fare finta che il gioco di per sé sia buono. Al gioco non interessano, infatti, le categorie morali, ed è qui che possiamo recuperare il nostro agire di educatori e genitori.

## 1. Non ingabbiamo il gioco in base alla nostra percezione.

Le relazioni non sono mai tutte visibili e spesso il gioco ha una sua parte di preparazione che si svolge all'interno dei pensieri e frequentemente i bambini usano molto tempo a mettersi d'accordo su come giocare. Se stanno discutendo i ruoli, trovando gli spazi e gli oggetti giusti, litigando anche, stanno già giocando e stanno giocando le relazioni che vedono e quelle che pensano.

## 2. Lasciamo scorrere il gioco finché possiamo.

La nostra ansia del pericolo, o di prestazione, potrebbe toglierci qualche gioia imprevista e qualche occasione di crescita spontanea.

## 3. I giocattoli talvolta precludono la possibilità di giocare con gli altri.

Chiediamoci quali giocattoli sono stati importanti per noi per giocare con gli altri e quali abbiamo regalato. Forse siamo noi che togliamo qualche esperienza ludica ai nostri bambini. Non è, per esempio, eliminando il videogiochi che si mettono in campo le relazioni, ma fornendo occasioni di gioco diverso, possibilmente all'aria aperta e possibilmente coinvolgendo molto il corpo. Bene lo sport, ma anche la corsa in gruppo, una ferrata in montagna, un nascondino nel bosco.

Il pedagista consiglia

# Caccia fotografica

## 1.

Delimita il campo di gioco con i bambini, in conformità all'età e alla sicurezza (il giardino, un quartiere, un parco, ecc.). Stilate insieme una serie di prove, in cui le foto daranno conferma dell'avvenuta risoluzione. Gli esempi sottostanti sono solo delle possibilità che indicano vari livelli. L'importante è dare ai bambini l'occasione di concordare tra loro le soluzioni e chiedere loro di relazionarsi con l'ambiente e le persone che incontrano.

### RELAZIONI CON L'AMBIENTE:

- Trovare e fotografare 4 animalletti diversi presenti in giardino.
- Trovare e fotografare 7 foglie diverse senza strapparle.
- Trovare e fotografare 10 cose rosse (oppure gialle, fucsia o verdi).
- Selfie di gruppo di fronte a un monumento o via precedentemente scelti.

### RELAZIONI CON LE PERSONE:

- Selfie di gruppo con persona, o più persone insieme, con cappello.
- Selfie di gruppo con 3 persone in bicicletta.
- Selfie di gruppo davanti a una gelateria con il gelato in mano.
- Foto di 3 persone che rappresentano la bandiera italiana.

## 2.

Divertitevi insieme a trovare possibilità ma non siate troppo buoni nelle richieste. Non è importante la soluzione in sé ma come il gruppo la troverà (es: le tre persone potrebbero avere tre colori per la bandiera, ma anche mimarla).

## 3.

Infine, offri una buona e sana merenda come premio e lascia che il gruppo racconti l'esperienza, le difficoltà e le soluzioni trovate.



Consiglio di lettura

## Giocare con la natura. A lezione da Bruno Munari

di Beba Restelli  
Le Comete FrancoAngeli



# Carta 100% riciclata. Per un ambiente che si rispetti

Scegli i nuovi prodotti Scelta Verde ECO, Logico Despar con carta 100% riciclata, certificazione Ecolabel e confezione in Mater-Bi biodegradabile e compostabile. La nostra linea che ha a cuore l'ambiente, la tua scelta che tutela il futuro.

Scopri di più su [www.desparitalia.it](http://www.desparitalia.it)



**DESPAR**  
**EUROSPAR**  
**INTERSPAR**



**Il valore della scelta**

Evoluzione personale



## Le cose migliori sono quelle per cui vale la pena aspettare

Testi **Tatiana Berlaffa**, professional coach specializzata in mindfulness

Per molti di noi, anche in questo periodo in cui abbiamo avuto delle restrizioni, la vita quotidiana è comunque un susseguirsi di cose da fare e obiettivi da completare: svegliati presto, prepara la colazione, prepara i bambini, inizia a lavorare, rispondi a mille e-mail, partecipa alla videocall...

Anche se siamo persone molto impegnate, non è detto che non si possa scegliere un ritmo più lento per condurre le nostre giornate.



Vivi slow:  
più qualità  
al tuo tempo

## Cos'è lo Slow Living?

Vivere in modo slow e più intenzionale significa **concederci il tempo** di gioire di tutte le piccole cose e **privilegiare la qualità** piuttosto che la quantità o la velocità.

È uno stile di vita che mette **al primo posto il benessere** rispetto al successo. Tutti noi, infatti, troppo spesso ci concentriamo su una to-do list da spuntare invece di goderci l'esperienza di ciò che stiamo facendo. Lo slow living arricchisce la nostra vita perché ci richiede di saper scegliere le cose davvero importanti per noi e dire di no a quelle che non lo sono.

Possiamo portare questo approccio slow in moltissimi aspetti della nostra vita. Lo **slow fashion** ci incoraggia a pensare di più ai vestiti che indossiamo e a considerare da dove arrivano, come sono stati creati e quanto dureranno. Lo **slow travel** ci invita a percorrere sentieri nuovi, insoliti e meno "battuti" rispetto a quelli presi d'assalto dai turisti. Lo **slow food**, movimento nato negli anni '80 in Italia da Carlo Petrini, ci esorta a difendere le tradizioni di cucina regionale, il ritmo lento della vita e il buon cibo. Privilegia, laddove possibile, gli ingredienti locali, promuove la bio-diversità e lavora per salvare le piante a rischio di estinzione.

In accordo con questa filosofia, il cibo che noi mangiamo dovrebbe essere coltivato o allevato con amore, preparato con cura e consumato con gusto.

Prendere il tempo di goderci davvero il pasto che abbiamo preparato e mangiare in modo mindful è un ottimo modo per coltivare il tuo **stile di vita slow**.

Quando mangi, nota i colori, i sapori, la consistenza e il profumo di ogni elemento del tuo piatto. Allontana da te le distrazioni: riponi il tuo smartphone lontano da tavola e tieni la televisione spenta. Concentrati sul cibo che hai preparato. **Nutrirsi in modo mindful** è positivo per la mente, ci regala un momento di rigenerazione e ha effetti positivi anche sul corpo.

## Una pratica per iniziare il tuo Slow Living

Connettiti con la natura in una "meditazione camminata"

Il tempo trascorso in natura ha effetti benefici per corpo e mente. Già la stessa vicinanza con la natura ti riconnette a ritmi più lenti e più vicini al nostro modo di essere più autentico e spontaneo.

### ● Scegli un parco

vicino a casa o un luogo in cui ci sia un po' di verde.

### ● Assumi la posizione corretta

Lascia le braccia rilassate lungo il corpo e concentra il tuo sguardo in un punto a circa 2 metri davanti a te.

### ● Senti il tuo corpo

Porta l'attenzione ai tuoi piedi. Fai passi lenti, senti il tuo piede che sta per alzarsi. Senti i muscoli del polpaccio e la tensione della caviglia. Immergiti nel momento della Walking Meditation in cui ti senti in bilico e devi mantenere l'equilibrio quando compi il passo. Se ti è utile, puoi provare ad annotare mentalmente l'azione che stai compiendo, ad esempio: "alza", quando il piede si sta alzando, "muovi" mentre lo porti verso l'alto e "appoggia" quando scende a terra. Nota anche come si manifesta dentro di te l'intenzione di alzare il piede per compiere il passo.

### ● L'importante non è raggiungere una meta

ma concentrarsi sulle sensazioni del corpo senza avere alcun obiettivo specifico a cui tendere.

### ● Riporta l'attenzione al presente

Quando ti accorgi che qualcosa ti distrae (un rumore, un pensiero, una sensazione fisica), riporta in modo gentile ma fermo l'attenzione al corpo. Se la distrazione dovesse essere davvero forte, puoi fermarti, prendere qualche respiro profondo, riportare l'attenzione ai tuoi piedi e, solo allora, ripartire di nuovo.

FINO AL 21 LUGLIO 2021  
**COLLEZIONA  
 E SOGNA IN GRANDE**



**1 BOLLINO  
 OGNI 15€  
 DI SPESA**

DISPONIBILE  
 IN GRIGIO E  
 CICLAMINO



La collezione letto Caleffi, in puro cotone, veste la tua camera di nuova luce!  
 Il raffinato decoro multirighe, proposto in due tonalità colore, si abbina alla  
 proposta in tinta unita, per vestire ogni letto con un tocco di design.



Tonalità Ciclamino

**8 bollini  
 + 4,49€**

FEDERA  
 A SACCO  
 STAMPATA,  
 100% COTONE.  
 Dimensioni  
 50x80 cm.



Tonalità Grigia

LENZUOLO  
 MATRIMONIALE  
 STAMPATO,  
 100% COTONE.  
 Dimensioni  
 240x280 cm.



Tonalità Ciclamino

**10 bollini  
 + 15,99€**



Tonalità Grigia



**8 bollini  
 + 4,49€**

FEDERA A SACCO  
 TINTA UNITA,  
 100% COTONE.  
 Dimensioni  
 50x80 cm.



SOTTOLENZUOLO  
 CON ANGOLI  
 ELASTICIZZATI  
 TINTA UNITA,  
 100% COTONE.  
 Dimensioni  
 170x200 cm.

**10 bollini  
 + 14,99€**

I colori sono indicativi. Eventuali differenze tra le immagini rappresentate e i premi rientrano nelle tolleranze produttive.

# Scelti per te da Di Vita

Sugli scaffali dei punti vendita Despar, Eurospar e Interspar ci sono molti prodotti delle nostre linee a marchio più "sostenibili" perché, a modo loro, contribuiscono a fare del bene all'ambiente.

Qui ne abbiamo scelti per te quattro, che ci piacciono particolarmente e ti raccontiamo perché.

## Yogurt Drink Despar Vital Ci piace perché...



- ▶ Il suo pack fa bene all'ambiente: è eco perché realizzato con il 70% di plastica in meno.
- ▶ È pratico da portare con te per uno spuntino goloso e leggero.
- ▶ Ha tutto il gusto della montagna: è preparato con latte 100% italiano delle Alpi dell'Alto Adige.
- ▶ Lo trovi nei gusti banana, fragola, pesca e frutti di bosco. Per variare e non stancarti mai!

## Piatti piani Scelta Verde Eco, Logico Despar Ci piace perché...



- ▶ Sono compostabili: gettali nell'umido dopo averli utilizzati!
- ▶ Sono fatti in fibra vegetale e confezionati in Mater-Bi biodegradabile.
- ▶ Della stessa linea trovi anche piatti fondi, piatti da dessert, bicchieri e bicchieri da caffè: sono perfetti per picnic e cene estive in compagnia.

## Mix noci Amazonia, macadamia, anacardi Equo Solidale Despar Ci piace perché...



- ▶ Proviene dal commercio equo e solidale che supporta le economie emergenti e i piccoli agricoltori nel Sud del Mondo.
- ▶ Il suo pack è ecosostenibile e completamente richiudibile: così conservi meglio il prodotto e non lo sprechi!
- ▶ È lo spuntino ideale per sentirti leggero ma sazio: contiene vitamine, acidi grassi sani, fibra e anche un po' di proteine.
- ▶ Della stessa linea per te anche noci Mariposa, di anacardio, dell'Amazzonia e altri prodotti.

## Pomodori ciliegino Passo dopo Passo Despar Ci piace perché...



- ▶ Di loro sappiamo davvero tutto grazie alla filiera Passo dopo Passo: la provenienza, come vengono coltivati e poi trasportati al punto vendita, prima di arrivare sulla tua tavola. Un percorso fatto di regole sicure che garantisce qualità e sicurezza.
- ▶ In estate sono una verdura di stagione: sceglierli significa rispettare i tempi della natura e mettere nel piatto più gusto!
- ▶ Si prestano a infinite preparazioni in cucina: provali ad esempio nel gazpacho con pomodorini e anguria (ricetta a pag. 33)!



# Anguria e Melone IGP Despar Premium: scegli l'alta qualità a tutto tondo

Anguria Reggiana e Melone Mantovano della linea Despar Premium sono prodotti IGP frutto di una forte relazione tra territorio, clima e colture che seguono la tradizione. Eccellenze tipiche dal sapore e dalla qualità inconfondibili, selezionate per offrirti un'esperienza di gusto unica.



Bontà regionali IGP



Il valore della scelta

# Promotori della qualità da sempre. Oggi, Insegna dell'Anno.

Da sempre promuoviamo la qualità e selezioniamo attentamente i nostri fornitori per offrirvi i prodotti migliori. Anche per questo, oggi Despar è Insegna dell'Anno 2020-2021 per la categoria supermercati. Grazie per la fiducia che ci riservate ogni giorno.



Il valore della scelta