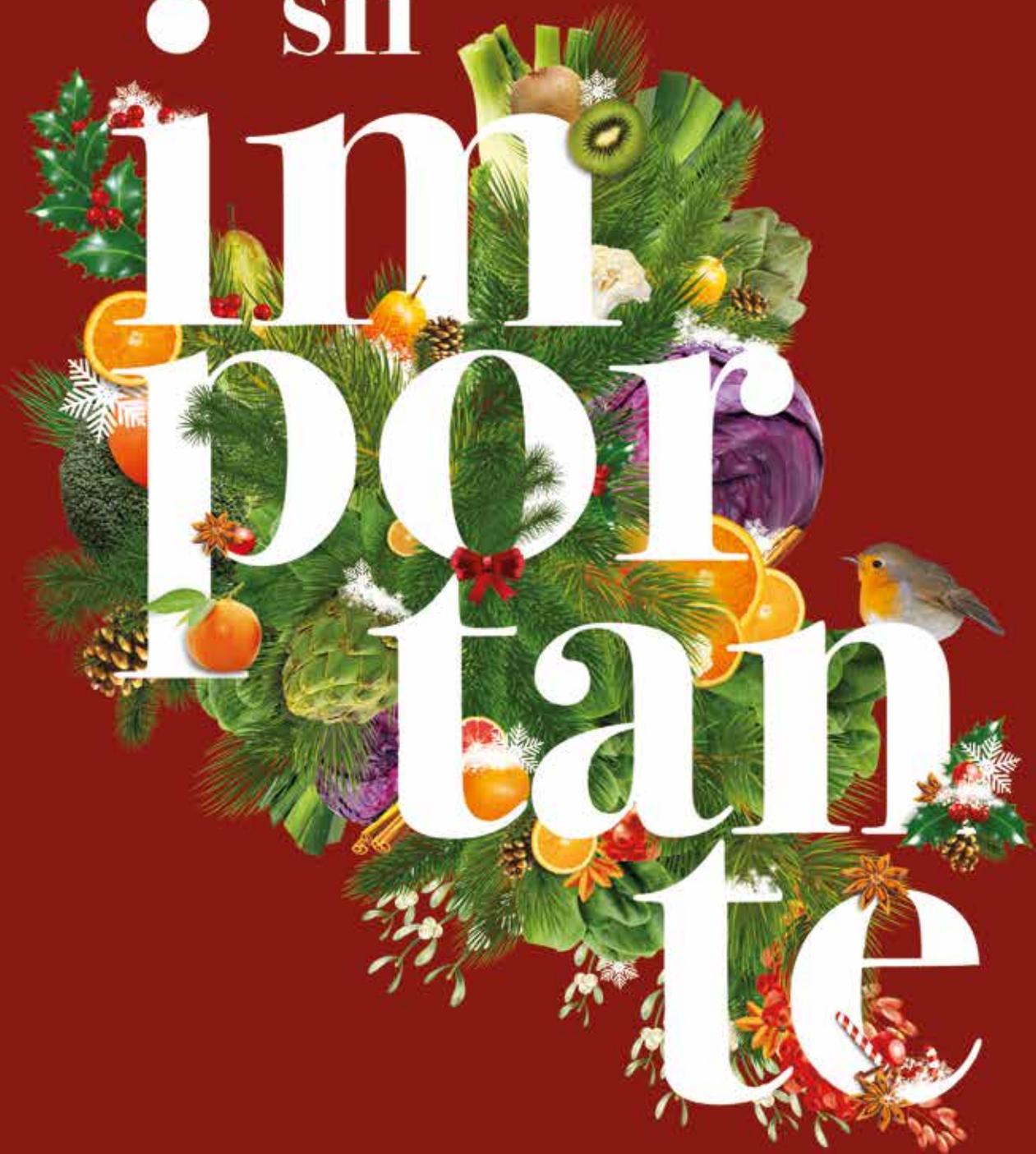




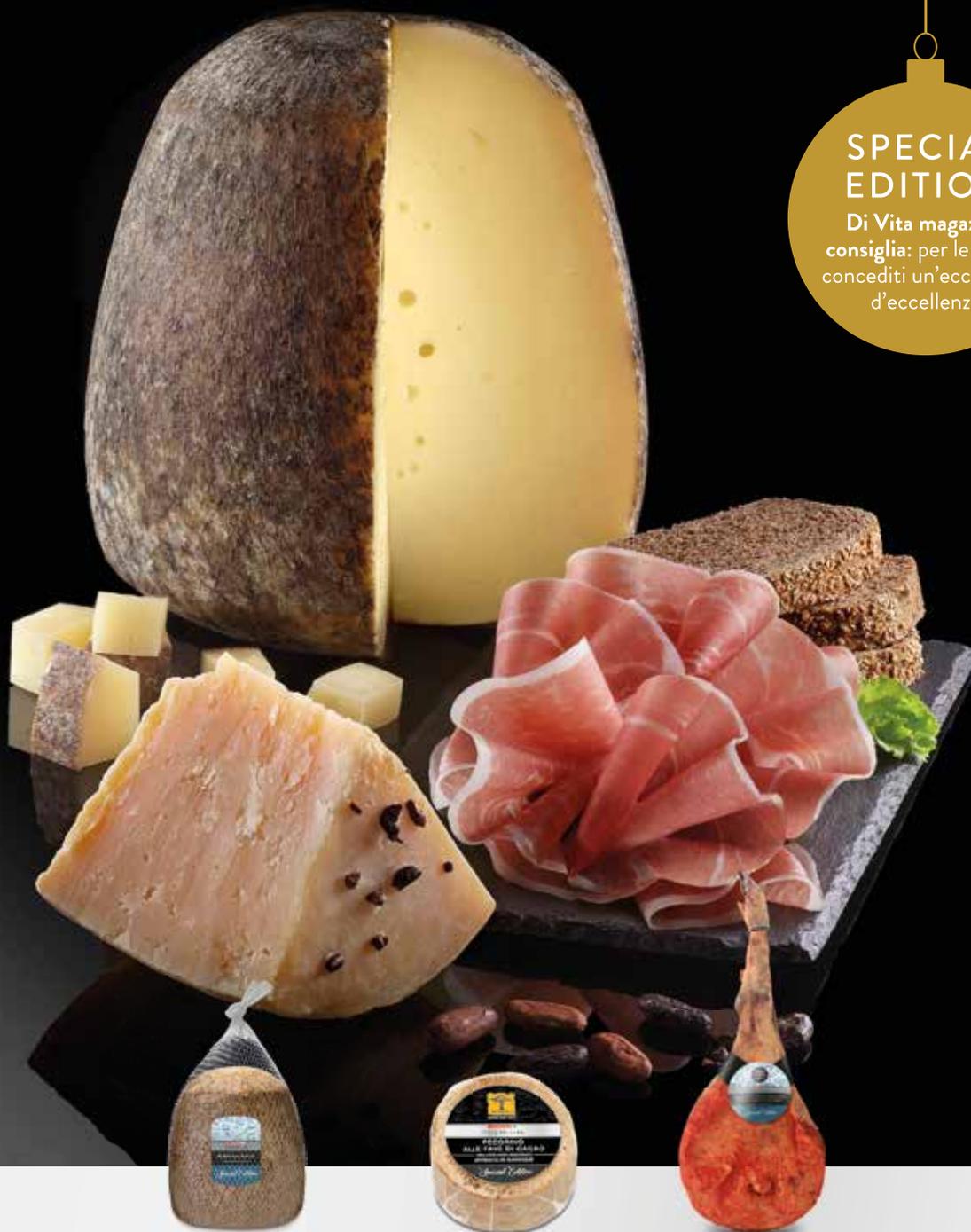
magazine

• sii



SPECIAL
EDITION

Di Vita magazine
consiglia: per le Feste
concediti un'eccezione
d'eccellenza



IL VALORE DEL TERRITORIO, IL SAPORE DELL'ECCELLENZA

Despar Premium celebra le eccellenze del territorio con **tre prodotti in edizione limitata**, per sottolineare l'**impegno**, la **cultura** e la **passione** che sono dietro a questa linea di grandissima qualità. Solo per il mese di dicembre potrai assaporare la **Schiena d'asino**, formaggio **realizzato solo con latte dell'Alta Irpinia** e stagionato in grotte di tufo e pietra, il **Pecorino** affinato in barrique da 90 a 120 giorni con **fave di cacao** sbriciolate e, infine, il **Prosciutto di suino nero di Calabria**, realizzato con suini autoctoni, allevati all'aperto, e stagionato 21 mesi. Il risultato è una Special Edition che ha come protagoniste Bontà, Qualità ed Eccellenza.



L'EDITORIALE

SEMPLIFICA. SCEGLI PER BENE.
COLTIVA BUONE IDEE. SII IMPORTANTE.

Sono questi i quattro messaggi che si sono alternati sulle nostre copertine di questo intenso 2019. Un altro, per noi, bellissimo viaggio vissuto attraverso le pagine della nostra rivista.

Ci auguriamo di essere stati dei buoni compagni di crescita, perché tu...TU per noi sei importante.

Ma il messaggio più importante che desideriamo lasciarti a fine anno, il più forte di tutti, è che **tu sei importante per TE**.

Sì, **sei importante prima di tutto per TE STESSO** e poi per gli altri e per il mondo che ti circonda.

Per questo meriti di essere felice e di trovare la tua strada. Se ancora non ti sembra di brillare a pieno, allora ricorda: **“Puoi cambiare solo te stesso, ma questo cambierà ogni cosa”**.

È così, i cambiamenti che nascono da un lavoro su te stesso e da una tua intima motivazione sono in grado di influenzare maggiormente ciò che ti circonda e hanno effetti più duraturi rispetto a quelli che continui a richiedere agli altri.

Ti è mai capitato di avere quella sensazione in cui tutto all'esterno ti sfugge e ti sovrasta? Ti è mai capitato di cercare di voler controllare tutto? Di correre a destra e sinistra per far ordine pensando invano di poterti così fermare e trovare pace?

In quel momento il miglior consiglio che ti diamo è: **ricorda a te stesso che sei importante**. E quindi fermati, sospendi il giudizio sull'esterno, respira, rimani in silenzio, amare fino a 10, chiediti davvero cosa conta per te.

Stabilisci dentro di te delle buone e sane priorità, inizia a chiedere aiuto e a trovare nuove soluzioni.

Solo allora ti sentirai **utile** e solo così tornerai a dar vita e far nascere **nuove energie dentro e attorno a te**, a essere quel famoso dono per gli altri di cui abbiamo parlato nei numeri scorsi.

Ne guadagnerai la scoperta della meraviglia che è dentro di te.

Ne guadagnerai la scoperta che tutti i viaggi più belli partono da dentro, come anche quello del gusto che ti invitiamo a fare a pagina 10 di questo numero.

Ma ci fermiamo qui e ti lasciamo alla lettura.

I nostri migliori auguri di Buon Natale e felice Anno Nuovo da trascorre con chi è importante, a partire da TE.

Con affetto,
La Redazione



LA NOSTRA SQUADRA



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



Oscar di Montigny
Manager,
divulgatore e fondatore
del movimento
culturale BYE



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



Selene Cassetta
Blogger
specializzata in
turismo sostenibile



Michela Caputo
Scrittrice di libri
per bambini



Roberto Sammartini
Food photographer
di fama internazionale

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 - F. 049 8071988

www.ad010.com - redazione@ad010.com

COORDINAMENTO GENERALE

Aspiag Service Srl

REDAZIONE

AD 010 Srl

PROGETTO GRAFICO

AD 010 Srl

FOTOGRAFIA

Roberto Sammartini

STAMPA

Mediagraf S.p.A. - viale Navigazione Interna, 89

35129 Noventa Padovana (PD)

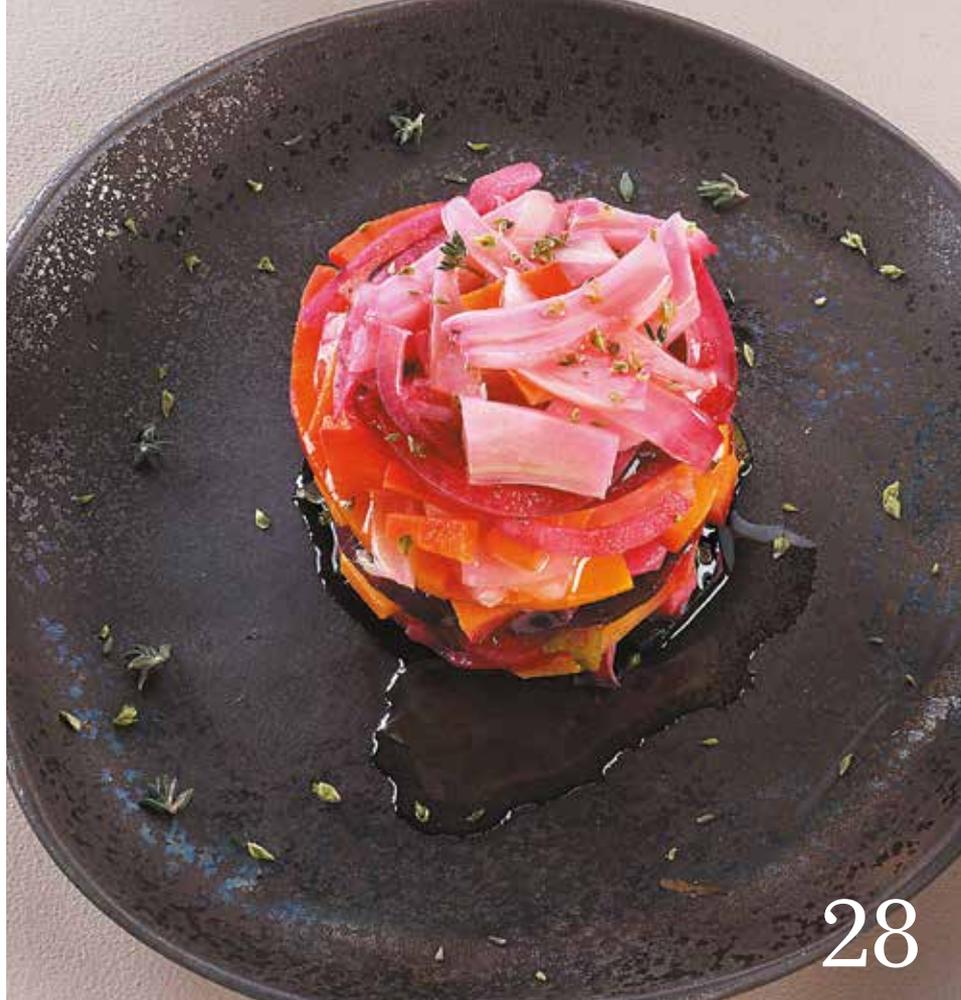
T. 049 8991511 - www.mediagrafspa.it

CHI SIAMO

Despar Italia è un consorzio che riunisce sotto il marchio Despar grossisti e dettaglianti indipendenti. Nata nel 1960 Despar si propone come una società attenta alle relazioni con il territorio, alla riscoperta delle tradizioni e soprattutto al rispetto di ogni individualità. Il legame tra Despar Italia e la sua gente si rinnova di giorno in giorno con entusiasmo, spirito di innovazione e voglia di crescere da più di quattro decenni. Per realizzare questo obiettivo Despar si articola in una serie di store format, insegne gemelle che rappresentano differenti tipologie di punti vendita; realtà che interpretano diversi stili di spesa per essere il più vicino possibile ai diversi stili di vita di tutti i consumatori. Diverse forme, un unico stile. Despar Italia rappresenta per i suoi consumatori un punto di riferimento nella valorizzazione delle peculiarità locali, nella riscoperta delle tradizioni, nella garanzia di una qualità che si può toccare con mano in ogni punto vendita. L'impegno per realizzare ogni giorno i nostri valori è la garanzia fondamentale che distingue il nostro marchio, e la base della continuità dei nostri successi.

Scopri molte altre novità su
www.desparitalia.it

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



28

Sommario

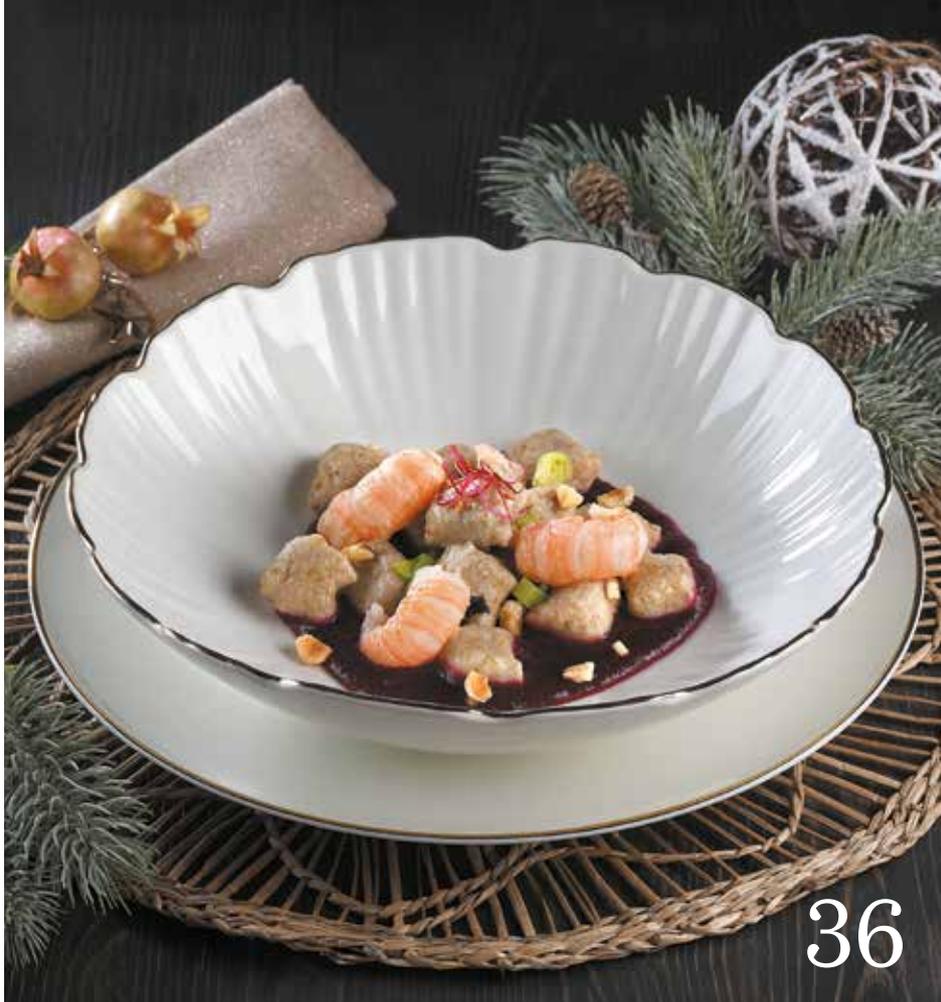
- 4 5 cose che questo numero
mi insegnerà

NUOVI EROI

- 6 Diventare i migliori PER il Mondo

CIBO DI VITA

- 10 È tutta questione di gusto
13 La nuova esperienza
del gusto: 6 ricette per 6 gusti
15 Ricette



36



17



7

BENVENUTO INVERNO

- 23 Pesci d'inverno
- 24 Verdura e frutta d'inverno
- 26 Ricette d'inverno
- 32 Speciale Natale
- 39 Libri da regalare

STORIE SPECIALI

- 42 Con te, io penso positivo
- 44 La bacheca dei lettori



15



14

5 cose che questo numero mi insegnerà

1

SCELGO DI ESSERE IMPORTANTE

Quando prendo una decisione, mi impegno a ricordare che ogni mia azione ha una conseguenza e quindi ha il potere di influire sui 7 livelli dell'esistenza: uomo, umanità, relazioni, ricchezza, prosperità, Madre Terra e convivenza pacifica.

2

RI-EDUCO IL MIO PALATO PER SENTIRE IL VERO GUSTO DEL CIBO

Scelgo di intraprendere un percorso graduale di ri-educazione del palato, che mi porterà a percepire finalmente il gusto autentico dei cibi.

3

I GUSTI NON SONO TUTTI UGUALI

Dolce e salato sono i gusti che riconosco più facilmente ma non sono gli unici che popolano i miei piatti. Sperimentando in cucina con ingredienti nuovi, ne scopro altri: aspro, amaro, umami e grasso, tutti da provare.

4

A NATALE TUTTO È PIÙ BUONO

A Natale gusto fa rima con eccellenza: quando voglio concedermi un'eccezione, in un momento speciale come quello delle Feste, scelgo la qualità prima di tutto, delle materie prime e dei prodotti che porto in tavola.

5

PENSO POSITIVO PER DARE SPERANZA

Il pensiero positivo non è innato, ha bisogno di sicurezza, fiducia e speranza. Per questo mi impegno a coltivare questi sentimenti ogni giorno, creando un sistema in grado di attivarsi nei momenti di difficoltà.

.....
Che cosa ti piacerebbe imparare nel prossimo numero di Di Vita magazine?

Scrivilo a
redazione@divitamagazine.it
.....

NUOVI EROI



**Ciascuna
nostra azione,
qualsiasi essa sia,
ha il potere
di influire
sulla nostra esistenza**



Diventare i migliori PER il Mondo

Testi

Oscar di Montigny

Manager, divulgatore e fondatore
del movimento culturale BYE

Una delle azioni che compio con una certa frequenza nei vari consessi in cui vengo chiamato a esprimere la mia visione, è sollecitare le persone che sono venute ad ascoltarmi, a riflettere sulle parole **"ricchezza"** e **"prosperità"**.

Perché lo faccio anche in queste pagine? Perché sono convinto che nel nostro presente così frenetico e complesso, perderne la comprensione più profonda e accettare che una narrativa banalizzante le usi come sinonimi, significhi compiere un errore epocale che può interferire nella formulazione delle nostre ambizioni e quindi dei nostri obiettivi di vita.

Senza scomodare tomi polverosi e andando sull'edizione online della Treccani, troveremo la prova che la "ricchezza" è il complesso dei beni, mobili e immobili, posseduti da un individuo, una famiglia, una persona giuridica o una nazione. Quindi,

beni materiali e immateriali soggetti a **valutazione economica**.

"Prosperità" ha invece un significato più alto, largo e profondo che arriva a comprendere la sfera psicologica e fisica della persona definendo una condizione di certo economicamente favorevole e suscettibile di sviluppi positivi, ma anche di benessere, agiatezza, floridezza e felicità.

Se da un lato la ricchezza, che esprime lo stato di abbondanza di beni materiali presenti in quantità nettamente superiore al necessario, **non comprende obbligatoriamente a prosperità** (si può essere immensamente ricchi e non godere di una vita felice, positiva e florida), **dall'altro lato invece**, visto che la prosperità comprende anche la ricchezza insieme all'altra gamma di condizioni di benessere fisiche e psicologiche di cui abbiamo detto, **non si può essere prosperi senza essere ricchi**.

Allora perché noi esseri umani abbiamo fatto della ricchezza un dri-

ver più potente della prosperità?

Il quadro della ricchezza a livello planetario è purtroppo molto chiaro e ci dice che è concentrata nelle mani di pochissimi. Secondo l'ultimo rapporto Oxfam (Oxford committee for Famine Relief, il movimento globale che lotta contro l'ingiustizia della povertà) **l'1% più ricco del Pianeta detiene quasi la metà della ricchezza netta totale**, mentre **3,8 miliardi di persone**, pari alla metà più povera, possono contare appena sullo **0,4%**.

L'anno scorso, **26 ultramiliardari** possedevano da soli l'equivalente **ricchezza della metà più povera**, nel 2017 gli ultramiliardari erano 43. Anche da noi, in Italia, il quadro non differisce di molto: il 20%



più ricco dei nostri connazionali possiede circa il 72% dell'intera ricchezza del Paese.

Su questi equilibri il sistema globale non può reggere. Dobbiamo alleggerire il peso altrimenti lasceremo alle nuove generazioni un mondo chiaramente insostenibile. Ma come possiamo invertire la rotta di un mondo guidato da obiettivi di ricchezza? Per spiegare la mia idea uso una frase veramente potente che un indigeno di una tribù primitiva brasiliana ha detto allo scrittore Michael Ende: "Siamo andati così tanto avanti in questi anni che ora dobbiamo fermarci per consentire alle nostre anime di raggiungerci".

Ecco, credo che i tempi siano

maturi affinché tutti noi, Nuovi Eroi, ci impegniamo ad agire per ri-animare l'economia. Per ridarle anima scegliendo come obiettivo esistenziale la prosperità di tutti.

E quale strumento migliore abbiamo se non un cambiamento culturale condiviso? Qualsiasi cambiamento avvenga nel nostro piccolo spazio individuale, influenza il Tutto perché siamo tutti interconnessi. È per questo che credo fermamente che la soluzione siamo noi. Tu, lo, Noi. E quale contesto migliore delle aziende conosciamo come luogo in cui questo Noi maggiormente si manifesta, si aggrega, unisce gli sforzi per raggiungere un traguardo?

Oggi il 64% delle persone chie-

de proprio alle aziende di essere fautrici del cambiamento. Potrà sembrare sorprendente, ma le generazioni più giovani, **le cosiddette Generazioni Z e Y, non si aspettano tanto l'innovazione tecnologica, si aspettano che facciano "la cosa giusta"**. Cioè a dire, le generazioni maggiormente esposte all'uso più pervasivo della tecnologia la trovano un fattore ininfluenza nella scelta di questo o quel prodotto, questo o quel servizio, rispetto ai valori, alla vocazione dell'azienda a cui accordano la propria fiducia. Ecco perché, pur credendo nei propositi dell'Economia Circolare, che comunque ci ha permesso di fare un grande balzo in avanti sulla strada della consapevolezza, credo



che si debba andare oltre, verso un'Economia Sferica. Un'economia che conosca e tenga conto degli effetti che le nostre azioni hanno sui 7 livelli da cui dipendono e con cui interagiscono le esistenze di ciascuno di noi.

Un concetto che in Economia 0.0 ho definito nel **modello delle 7P**. Ciascuna nostra azione, qualsiasi essa sia, ha il potere di influire sui 7 livelli dell'esistenza: sull'uomo (Person), sull'umanità (People), sulle relazioni (Partnership), sulla ricchezza (Profit), sulla prosperità (Prosperity), sulla nostra Madre Terra (Planet), sulla convivenza pacifica (Peace). Ciascuna nostra azione dipende dagli stessi 7 livelli. Quando nostro figlio, per fare un esempio semplicissimo, al momento di chiudere l'ombrellone o lasciare il parco, insieme ai giocattoli raccoglie anche la propria bottiglietta vuota per depositarla **nel bidone giusto dei rifiuti**, compie un gesto di cui essere doppiamente orgogliosi poiché dimostra buona educazione e avvia il processo di riciclo che a sua

volta ha due effetti: non abbandona nell'ambiente creando sia danno sia peso economico, reimmette nel ciclo produttivo ricreando opportunità.

Entrambi gli effetti sono per-il-Bene suo (Person), ma anche nostro, di tutte le altre persone, degli animali, del territorio, dell'ambiente (Planet, People, Person) della prosperità di una città e di una società in termini di minori costi e migliore qualità della vita, della salute, del benessere, della socialità (Prosperity, Planet, People, Person, Peace) e di maggiori opportunità di lavoro dovute alle varie possibilità di riutilizzo delle plastiche (Partnership, Profit, Prosperity, Peace, Planet, People e di nuovo Person).

**Sta a noi dunque.
A ciascuno di noi.
A me e a te.
Per favore,
sii importante.**

L'ARTICOLO IN BREVE

Dalla ricchezza alla prosperità: un cambio di paradigma fondamentale perché la nostra società torni a essere viva.

Ogni singola nostra azione in questo senso ha lo straordinario potere di influire sui 7 livelli dell'esistenza: uomo, umanità, relazioni, ricchezza, prosperità, Madre Terra, convivenza pacifica.

👤 Oscar di Montigny
🌐 www.oscardimontigny.it
✉ oscar.dimontigny@gmail.com
📱 [bye.beyouressence](https://www.facebook.com/bye.beyouressence)



**Naturali
momenti
di relax**



Scelta Verde





CIBO DI VITA



**Riappropriati
del vero gusto dei cibi:
quello naturale,
quello autentico**

È tutta questione di gusto

Testi

Stefano Polato

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

“**M**anca sale in questo piatto”, “non sa di niente questo pesce”, “aggiungo dello zucchero al caffè perché è troppo amaro”. Quante volte ti è capitato di fare questo tipo di considerazioni a tavola? Sicuramente tante. Eppure tu, come la stragrande maggioranza delle persone, sei convinto di saper riconoscere i gusti del cibo, anche se non è effettivamente così. E lo sai perché? Perché la tua **percezione del gusto è distorta e viziata a causa di cibi troppo spinti nell'utilizzo del sale o dello zucchero**. È come se sopra il tuo palato e la tua lingua fossero stati, anno dopo anno, coperti da una patina che ora non permette più di avvertire i gusti per quello che sono realmente.

Serve allora un'**educazione al gusto** (nel caso dei bambini), serve intraprendere un percorso di **ri-educazione al gusto** (nel caso di noi adulti). Questo percorso passa per il riappropriarsi (o forse scoprire per la prima volta) del **VERO gusto dei cibi**. Quello naturale, quello autentico. Solo così arriverai a scoprire che quei cibi che prima sembravano privi di gusto, in realtà hanno un gusto tutto nuovo e straordinario.



Il gusto per secoli è stato un **alleato dell'uomo**, gli ha consentito di sopravvivere distinguendo ciò che gli avrebbe permesso di vivere da ciò che lo avrebbe danneggiato. Un vero e proprio processo evolutivo di **distinzione gustativa** l'ha aiutato a evitare, per esempio, i veleni ambientali, che non hanno un "buon" gusto, e a ricercare principalmente gli zuccheri. L'imprinting è rimasto, siamo sempre soddisfatti quando mangiamo dolci pur non vivendo più nell'era preistorica! Oggi, però, a differenza del passato possiamo trovare ovunque e in qualsiasi momento il gusto del dolce. Abbiamo smarrito quindi il motivo intrinseco dell'esistenza di questa **vera e propria arma di difesa**, che non sfruttiamo più appieno o utilizziamo in modo improprio.

Tutto questo dovrebbe farci riflettere sul **valore di questo senso**, su come lo sfruttiamo e su come invece lo potremmo impiegare.

L'evoluzione del gusto non si arresta mai. Durante la nostra vita la **percezione del gusto è in costante cambiamento**. Questo è dovuto alle esperienze personali con il cibo e all'ambiente in cui queste hanno luogo, (l'aria, l'atmosfera, la temperatura e i rumori). Ti sarà sicuramente capitato, ad esempio, di assaggiare un piatto o assaporare un vino durante una vacanza per poi riprovarlo a casa non ottenendo la stessa soddisfazione.

Esiste una **relazione molto stretta tra i sensi e le reazioni**, spesso inconsapevoli.

La componente più antica del cervello dei mammiferi, per esempio, interagisce con le scelte alimentari attraverso l'**azione dei sensi** (gusto, olfatto, vista), con lo scopo primario di sopravvivere. Per fare un esempio, **gusto e olfatto** sono strettamente legati tra loro e hanno un rapporto strettissimo con i **circuiti nervosi**, che controllano sentimenti e memoria. Lavorando in sinergia, danno vita a quello che generalmente chiamiamo **sapore**. Il sapore è ben diverso dal gusto! Per arrivare ad assaporare il cibo è necessario prima **annusare e gustare**.

Hai mai notato, ad esempio, la differenza nella percezione del gusto quando hai il raffreddore?

Ma come funziona esattamente la **percezione del gusto**? Nella nostra cavità orale sono presenti i **recettori gustativi**. A differenza di ciò che si può pensare, non sono localizzati solo sulla lingua, ma anche su **palato, faringe e laringe**. Le cellule gustative sono dei veri e propri laboratori di analisi in cui viene preso in esame il "gusto" attraverso **fibre nervose e cellule sensoriali**, che comunicano con il cervello. In sostanza vengono inviati dei segnali chimici che danno vita al gusto, il quale a sua volta provoca **reazioni ed emozioni**.



QUANTI GUSTI CONOSCI?

Esistono delle definizioni unanime sulla percezione di base del gusto e delle **diverse "qualità"** esistenti. Sicuramente conoscerai le più famose, ma recentemente la famiglia si è allargata e sono diventate ben sei. Imparare a riconoscerli tutti e a distinguerli nettamente è una scoperta che emoziona e regala grande soddisfazione al palato.

DOLCE...

COME LA MARMELLATA

È la qualità del gusto associata a cibi ricchi di carboidrati semplici, conferisce una sensazione "universale" di piacere. Fra i gusti è quello con la soglia di percezione più elevata. Gusto che caratterizza **cibi ad alto contenuto calorico**.

SALATO...

COME I CAPPERI SOTTO SALE

La percezione del salato è legata alla necessità di ingerire una certa quantità di **salini minerali**, sostanze importanti per l'equilibrio idrosalino dell'organismo. L'**aumento della temperatura del cibo** esalta il gusto salato.

ASPRO...

COME IL SUCCO DI LIMONE

Si tratta di un gusto legato a **meccanismi vitali**, essenziali per mantenere l'unità delle condizioni di vita.

AMARO...

COME IL CACAO

In passato veniva spesso associato a uno **stimolo nocivo o tossico** e quando lo si percepisce si attivano delle "sentinelle" che aumentano l'attenzione per evitare di ingerire alimenti dannosi. Ecco come tutto è collegato al retaggio dell'uomo!

UMAMI...

COME IL PARMIGIANO REGGIANO

Questo gusto, scoperto in Giappone nel 1908, corrisponde a **saporito-sapore delizioso**, da non confondere con il salato. Lo si può percepire in particolare in cibi che contengono naturalmente **glutammato** (un aminoacido presente in cibi altamente proteici), come carne, pesce e prodotti lattiero-caseari. L'umami interagisce con gli altri gusti esaltandone la sapidità e la piacevolezza, e riducendone l'amaro.

GRASSO...

COME IL BURRO

Anche questo gusto è stato identificato recentemente ed è tuttora oggetto di studi. Conoscere il **comportamento dei recettori** in questo caso potrebbe seriamente aiutare a comprendere le **abitudini alimentari legate all'abuso di grassi**.

Dopo aver letto questo articolo, ci auguriamo davvero che tu possa prestare maggior attenzione al gusto di ogni cibo: sarà una **continua nuova scoperta**, guarderai al cibo con occhi (e palato!) nuovi e **arricchirai la tua vita** di nuove sfumature e di nuovi...gusti.

**METTI ALLA PROVA
IL TUO SENSO DEL GUSTO**
*con questi due semplicissimi
test per imparare ad ascoltare
la tua percezione.*

1.

Assaggia degli alimenti con il naso tappato prima e libero poi, in questo modo riuscirai a capire nettamente quanto questi due sensi collaborino.

2.

Assaggia diversi alimenti con gli occhi bendati e racconta le sensazioni lasciando indovinare ad altri di quale cibo stai parlando. Un gioco divertente soprattutto se fatto con i bambini!

L'ARTICOLO IN BREVE

La percezione del gusto troppo spesso oggi è distorta dall'utilizzo eccessivo di sale e zucchero che vanno a coprire il vero gusto dei cibi.

Intraprendere un percorso di rieducazione del palato permette di riscoprire l'autentico valore del cibo e di distinguere i 6 gusti.

La nuova esperienza del gusto: 6 ricette per 6 gusti

Dopo tante parole è arrivato il momento di fare esperienza sul campo e di allenare il palato. Il nostro **chef Stefano Polato** ha creato per te 6 ricette: in ognuna di queste prevale marcatamente uno dei 6 gusti che hai scoperto nell'articolo precedente e che potrai distinguere chiaramente.

Questo è solo il punto di partenza, perché, allenandoti nel tempo a percepire le differenze di gusto, scoprirai cibi meravigliosi e incredibili che prima non immaginavi.



DOLCE

Biscotti speziati alle albicocche secche e mandorle (pag. 15)

Se vuoi concederti un'eccezione tutta dolce, sostituisci lo zucchero classico con alternative a indice glicemico inferiore. Lo zucchero di cocco e la dolcezza naturale delle albicocche secche ne sono due validi esempi.



SALATO

Coniglio con capperi, frutta secca e limone (pag. 16)

Si fa sempre attenzione alla sapidità dei cibi dimenticandosi dell'esistenza di altre importanti sfumature. Il sale viene di frequente aggiunto in quantità esagerate per coprire difetti o per mascherare cibi di scarsa qualità. Alcuni cibi sono naturalmente salati (come i capperi) e altri rappresentano strategie intelligenti per esaltare la sapidità (come il succo di limone).



ASPRO

Risotto semintegrale agli agrumi e filetti di sgombro (pag. 17)

Semplicemente pensando a una spremuta di limoni inizi a secernere saliva, che ti permette di inumidire maggiormente gli alimenti e percepirne meglio i gusti. Fai tua l'abitudine di spruzzare qualche goccia di agrumi sul cibo!



AMARO

Mezzelune al cacao ripiene di radicchio tardivo con granella di nocciole (pag. 18)

Saper riconoscere rapidamente il gusto amaro (in questa ricetta regalato da cacao e radicchio) una volta significava "salvezza", oggi per fortuna non è più così. Tu saresti in grado di sopravvivere affidandoti solo al riconoscimento di questo gusto?



UMAMI

Tortino di verza su fonduta di Parmigiano Reggiano (pag. 19)

Il gusto dell'umami è attivato da un amminoacido considerato tra i più presenti in natura, in molte varietà di funghi, nelle alghe, nella carne, nei formaggi e nel pesce. Il Parmigiano Reggiano ne è "naturalmente" ricco. Assaggiane un pezzetto, riesci a separare la sensazione di salato dal saporito/gustoso dell'umami?



GRASSO

Burro aromatizzato con pistacchi e pomodori secchi (pag. 20)

Abituarsi a percepire più precisamente la presenza di grassi nei cibi e saper distinguere i grassi amici da quelli nemici può essere un valido aiuto per la nostra salute. Prova a focalizzare l'attenzione al grasso conferito dal burro, distinguendolo dagli altri sapori.

GUSTO DOLCE

Biscotti speziati alle albicocche secche e mandorle

Difficoltà bassa

Costo basso

Tempo di preparazione 20 min.

+ 30 min. di riposo

Tempo di cottura 20 min.

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 220 g di farina tipo 2
 - 75 g di zucchero di cocco
 - 40 g di albicocche secche denocciolate
Despar Vital
 - 50 g di bevanda di mandorle
 - 30 g di mandorle sgusciate
Bio,Logico Despar
 - 70 g di olio extra vergine di oliva
Bio,Logico Despar
 - 2 cucchiaini di fiocchi di avena Despar Vital
 - 1 cucchiaino di cannella
 - 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
 - 1 cucchiaino di scorza di arancia
non trattata grattugiata Bio,Logico Despar
 - 1 cucchiaino di cremortartaro
- Formine tagliabiscotti

PROCEDIMENTO

1. Trita finemente le albicocche secche e grossolanamente le mandorle. Grattugia la scorza d'arancia.

2. Versa la bevanda di mandorle nel bicchiere del frullatore a immersione, aggiungi lo zucchero di cocco, l'olio e il trito di albicocche e mandorle. Frulla tutto a ottenere un composto omogeneo.

3. Unisci in una ciotola la farina, i fiocchi d'avena, il cremortartaro, la cannella, lo zenzero, la scorza d'arancia e il composto semi liquido. Mescola bene a ottenere una palla compatta. Se l'impasto dovesse risultare troppo secco aggiungi qualche cucchiaino di bevanda di mandorle per ottenere una consistenza più morbida. Riponi l'impasto in frigo a riposare per almeno mezz'ora.

4. Stendi con il mattarello l'impasto aiutandoti con della farina e ricava un disco spesso circa 4-5 millimetri. Taglia i biscotti con le formine che preferisci e disponili in una teglia rivestita di carta da forno naturale. Cuocili in forno a 160 °C per circa 20 minuti.





GUSTO SALATO

Coniglio con capperi, frutta secca e limone

Difficoltà bassa

Costo basso

Tempo di preparazione 5 min.

Tempo di cottura 60 min.

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 400 g di coniglio a pezzetti
- 40 g di capperi sotto sale Despar Premium
- 10 frutti di capperi
- 1 limone non trattato Bio, Logico Despar
- 4 foglie di salvia
- 2 cucchiaini di frutta secca mista (mandorle, noci, anacardi)
- 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar
- 1 spicchio di aglio
- Una macinata di pepe nero Despar

PROCEDIMENTO

1. Rosola a fiamma dolce il coniglio con un filo d'olio, lo spicchio d'aglio e le foglie di salvia.
2. Sfuma con il succo di mezzo limone, aggiungi il mezzo limone rimasto tagliato a fettine, una macinata di pepe nero, un cucchiaino di frutta secca e qualche cucchiaino di acqua tiepida. Copri con un coperchio e lascia cuocere a fiamma bassa per un'ora, aggiungendo acqua al bisogno.
3. A cottura quasi ultimata, aggiungi i capperi dissalati, la frutta secca rimasta tritata grossolanamente e i frutti del capperi.



GUSTO ASPRO

Risotto semintegrale agli agrumi e filetti di sgombro

Difficoltà media

Costo basso

Tempo di preparazione 10 min.

Tempo di cottura 45 min.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di riso semintegrale
- 250 g di sgombro sfilettato
- 2 mandarini
- 1 scalogno piccolo
- 1 arancia Passo dopo Passo Despar
- La buccia di mezzo limone non trattato
- 2 macinate di pepe nero Despar
- Un pizzico di dragoncello essiccato
- Qualche rametto di aneto
- Un pizzico di sale marino integrale

Per 1,5 litri di brodo vegetale:

- 1,5 litri di acqua
- 1 cipolla bianca Passo dopo Passo Despar
- 2 carote
- 2 foglie di alloro
- 1 cucchiaino di gomasio alle erbe
- Pepe nero in grani q.b.

PROCEDIMENTO

1. Pulisci la cipolla e le carote e fai bollire in 1,5 l di acqua per circa 30 minuti, aggiungendo le foglie di alloro e qualche granello di pepe nero.
2. Nel frattempo sbuccia lo scalogno e tritalo finemente, fallo appassire dolcemente con un cucchiaino di olio e poca acqua. Aggiungi i filetti di sgombro tagliati a tocchetti grossolani e lascia cuocere per circa 2 minuti.
3. Aggiungi il riso e fallo tostare leggermente per circa un minuto, sfuma con il succo di mezza arancia e di un mandarino, continuando a mescolare. Copri il riso con il brodo vegetale e continua a mescolare. Quando si sarà completamente asciugato, aggiungi altro brodo ripetendo l'operazione fino a cottura completa.
4. A questo punto togli dal fuoco, aggiungi la buccia grattugiata di limone, un pizzico di gomasio alle erbe, qualche foglia di dragoncello essiccato e un filo d'olio a crudo per mantecare. Assaggia e aggiusta con poco sale. Servi con una macinata di pepe nero in grani a piacimento e qualche spicchetto di mandarino e arancia tagliati al vivo.



GUSTO AMARO

Mezzelune al cacao ripiene di radicchio tardivo con granella di nocciole

Difficoltà media

Costo basso

Tempo di preparazione 20 min. + 30 min. di riposo

Tempo di cottura 15 min.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Ingredienti per la pasta:

- 220 g di farina integrale Bio, Logico Despar
- 2 uova intere + 1 tuorlo Bio, Logico Despar
- 25 g di cacao amaro in polvere Despar
- 2 cucchiaini di farina per stendere la pasta
- Un pizzico di sale marino integrale

Per il ripieno e il condimento:

- 250 g di robiola Despar
- 2 cespi di radicchio tardivo
- 1 porro
- 1 rametto di timo fresco
- 4 cucchiaini di granella di nocciole
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar
- Un pizzico di sale marino integrale e di pepe nero

- Coppapasta circolare

PROCEDIMENTO

1. Crea una fontana con la farina, il cacao e un pizzico di sale. Rompi le uova all'interno e amalgama con una forchetta. Lavora con le mani a ottenere una pasta liscia ed elastica. Qualora l'impasto risultasse duro, aggiungi 1 o 2 cucchiaini d'acqua. Fai riposare in frigo per mezz'ora.

2. Monda e lava il radicchio. Taglia a metà i cespi e poi a listarelle. Monda e lava il porro, elimina le parti più coriacee e taglia a rondelle. Cuocilo dolcemente con un cucchiaio d'olio e poca acqua. Una volta appassito, aggiungi il radicchio a listarelle, un pizzico di sale e di pepe. Copri e lascia stufare a fuoco bassissimo aggiungendo, al bisogno, qualche cucchiaio d'acqua. Una volta cotto, togli dal fuoco e lascia raffreddare. Mettine da parte all'incirca la metà. All'altra metà aggiungi la robiola, qualche fogliolina di timo e amalgama.

3. Con un mattarello stendi la pasta in una sfoglia sottile. Con il coppapasta ricava tanti cerchi e al centro di ognuno disponi un cucchiaino di ripieno. Chiudi a mezzaluna e con la pressione dei polpastrelli fai aderire bene i bordi.

4. Fai bollire le mezzelune in acqua bollente salata per pochi minuti, scola e salta delicatamente con il radicchio stufato messo da parte. Completa con la granella di nocciole e un filo d'olio.

GUSTO UMAMI

Tortino di verza su fonduta di Parmigiano Reggiano

Difficoltà bassa

Costo basso

Tempo di preparazione 20 min.

Tempo di cottura 80 min.

INGREDIENTI PER 4 TORTINI

- 200 g di verza
- 50 ml di latte intero Bio, Logico Despar
- Mezza cipolla Passo dopo Passo Despar
- 1 uovo Bio, Logico Despar
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar
- Mezzo cucchiaino di semi di finocchio
- Un pizzico di sale marino integrale e di pepe nero Despar

Per la fonduta di Parmigiano Reggiano:

- 120 ml di latte intero Bio, Logico Despar
- 70 g di Parmigiano Reggiano Despar Premium
- 1 cucchiaino di farina di tipo 1
- Un pizzico di noce moscata grattugiata
- Un pizzico di pepe bianco

PROCEDIMENTO

1. Monda la verza eliminando le foglie esterne e la costola centrale. Lava le foglie e tagliale a listarelle.
2. Sbuccia la cipolla e tagliala a rondelle, mettila a rosolare dolcemente in una padella con un cucchiaio d'olio e poca acqua. Una volta cotta, aggiungi la verza e insaporisci con i semi di finocchio, un pizzico di sale e di pepe. Copri e lascia stufare aggiungendo al bisogno qualche cucchiaio di acqua.
3. Quando la verza risulterà morbida, toglila dal fuoco e fai raffreddare. Una volta fredda, frullala assieme al latte e all'uovo, conservandone una piccola parte stufata come decorazione. Versa il composto negli stampini e disponili su una teglia piena per i 2/3 di acqua e cuoci a bagnomaria in forno preriscaldato a 160 °C per 60 minuti circa. Nel frattempo prepara la fonduta di Parmigiano Reggiano.
4. Scalda il latte a bagnomaria, unisci il Parmigiano grattugiato e la farina, mescola bene con un frustino fino a completo scioglimento. Insaporisci con noce moscata e pepe bianco.
5. Versa la salsa di Parmigiano a specchio sul piatto, adagia sopra lo sformatino e decora con un piccolo ciuffetto di verze stufate.



GUSTO GRASSO

Burro aromatizzato con pistacchi e pomodori secchi

Difficoltà bassa

Costo basso

Tempo di preparazione 5 min.

Tempo di cottura /

INGREDIENTI PER 200 g DI BURRO

- 150 g di burro da centrifuga
Despar Premium
- 30 g di pomodori secchi sott'olio
Despar Premium
- 30 g di pistacchi secchi non salati
Bio,Logico Despar

PROCEDIMENTO

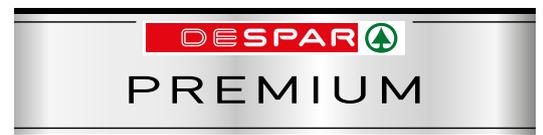
1. Lascia ammorbidire il burro a temperatura ambiente, poi mescolalo assieme ai pomodori secchi sminuzzati e ai pistacchi tritati grossolanamente.
2. Amalgama bene tutti gli ingredienti e conferisci al composto la forma di un salamino aiutandoti con la carta da forno. In alternativa versa il composto in uno stampino.
3. Riponi il burro in frigo per qualche ora. Una volta rassodato e compattato, sarà pronto per essere riutilizzato.





Orgogliosamente italiano

L'olio extra vergine di oliva è una delle grandi eccellenze della cucina italiana. Noi di Despar lo celebriamo attraverso l'**Olio Extra Vergine di Oliva 100% Italiano Despar Premium**. Prodotto in Italia con olive italiane, il nostro olio ti consente di assaporare ogni giorno tutta la bontà di questo ingrediente del territorio.



www.desparitalia.it



BENVENUTO INVERNO



**Le meraviglie
della natura:
anche in inverno
un'esplosione di gusto**

PESCI D'INVERNO

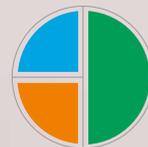
A chi pensa che l'inverno sia una stagione morta e improduttiva, la natura risponde con una **grandiosa varietà di pesce, verdura e frutta**. Stacca e conserva queste pagine per orientarti durante la spesa ed essere così certo di scegliere **il massimo del gusto nel pieno rispetto della biodiversità**.

	CARATTERISTICHE	CONSIGLI IN CUCINA
SARDINA 	<p>La sardina è ricca di vitamina D, B12, fosforo, calcio e selenio. Contiene anche una buona quantità di acidi grassi omega-3 che proteggono il cuore. La sua carne è molto tenera e gustosa, ottima anche per la conservazione.</p>	<p>Ottima cotta in forno con una panure di pane integrale e un trito di erbe aromatiche miste, oppure frullata con olio per creare una crema, ideale da saltare in padella e usare per condire la pasta.</p>
PALAMITA 	<p>Appartiene alla stessa famiglia di tonno e sgombro e rientra nel gruppo dei pesci azzurri. Contiene molti omega-3 e rappresenta una fonte di proteine ad alto valore biologico, vitamine del gruppo B e iodio alimentare.</p>	<p>Si presta a vari tipi di cottura: al vapore, al cartoccio oppure alla griglia abbinata a erbe aromatiche e limone o frutta fresca. Da provare tagliata a dadini con olive taggiasche, capperi e zeste di limone come sugo veloce per la pasta.</p>
POLPO 	<p>Conosciuto anche come piovra, il polpo è un mollusco diffuso in tutti i mari. Contiene ottime quantità di ferro, calcio, fosforo e potassio. È molto energetico, ottimo anche per chi cerca proteine ad alto valore biologico.</p>	<p>È gustosissimo bollito in insalata, abbinato a ceci, sedano e una leggera citronette al limone. Ottimo in guazzetto con sugo a base di pomodoro o alla griglia.</p>
 SEPPIA	<p>La carne della seppia è molto magra e povera di colesterolo. Contiene principalmente proteine ad alto valore biologico ed è consigliata per le diete ipocaloriche, grazie al forte potere saziante.</p>	<p>Ottima tagliata a listarelle e scottata in padella con un filo di olio extra vergine di oliva, uno spicchio d'aglio e una macinata di pepe rosa. Si può abbinare a un'insalatina di puntarelle, arance e olive taggiasche.</p>
SGOMBRO 	<p>Conosciuto anche come maccarello o lacerto, lo sgombro è un pescce azzurro dal sapore deciso e particolare. Contiene molti grassi "buoni", come gli omega-3, ha buone quantità di vitamine e minerali ed è facilmente digeribile.</p>	<p>I filetti sono perfetti cotti per pochi minuti con della passata di pomodoro, uno spicchetto d'aglio e abbondante origano fresco: una ricetta veloce, di successo assicurato.</p>
ROMBO 	<p>Il rombo è considerato un pesce molto pregiato ed è tipico del bacino Mediterraneo. È ricco di vitamine (soprattutto del gruppo B e D) e minerali, come ferro e iodio, e contiene una buona percentuale di omega-3.</p>	<p>Da provare i filetti cotti al cartoccio in forno, con una caponata di verdure invernali (cimette di broccolo, patate e zucca a dadini), un filo d'olio extra vergine di oliva e un pizzico di gomasio alle erbe.</p>
MORMORA 	<p>La mormora (o marmora) si contraddistingue per il contenuto di zinco, essenziale per i processi di crescita, potassio, utile alla pressione del sangue, selenio, potente antiossidante e ferro, fondamentale per l'ossigenazione dei tessuti.</p>	<p>La mormora è ottima anche al vapore, cotta per pochi minuti e poi adagiata sopra un tortino preparato con cime di rapa e patate schiacciate.</p>

VERDURA E FRUTTA D'INVERNO

	PROPRIETÀ BENEFICHE	CONSIGLI IN CUCINA	MODALITÀ DI CONSERVAZIONE
BROCCOLO 	<ol style="list-style-type: none"> Una porzione (200 g) di broccoli, meglio se crudi, è in grado di soddisfare il fabbisogno giornaliero di vitamina C. Ha un basso apporto calorico e un elevato potere saziante, grazie al contenuto di fibra. 	Ottimo cotto a vapore e frullato con un cucchiaino di ricotta, una manciata di noci e qualche foglia di maggiorana: un pesto per condire la pasta o farcire una bruschetta.	In frigo avvolgendo la parte superiore con carta da cucina umida si conserva 3 giorni o per 5 se posto nel cassetto. Meglio evitare i contenitori ermetici.
CARCIOFO 	<ol style="list-style-type: none"> Una porzione (200 g) soddisfa metà del quantitativo di fibre giornaliero raccomandato, facilitando la regolarità dell'intestino e la proliferazione del microbiota. È buona fonte di potassio, amico della salute cardiovascolare. 	I gambi possono essere utilizzati per la preparazione di brodi o fondi di cottura .	Da conservare in acqua acidulata in frigo per evitare che anneriscano oppure in carta leggermente inumidita per un massimo di 2 giorni.
 PORRO	<ol style="list-style-type: none"> Contiene 3 g di fibra ogni 100 g, perciò è eccellente per contribuire a soddisfare il fabbisogno giornaliero di fibra. Una porzione di porri soddisfa più della metà dell'assunzione giornaliera di vitamina K, molto importante per la corretta coagulazione del sangue. 	Delizioso stufato dolcemente con un filo di olio extra vergine d'oliva e sbattuto con delle uova come farcia sfiziosa per dei toast integrali	Si conserva per 6 giorni circa in frigorifero: va eliminata la parte verde e avvolta la parte bianca con carta da cucina inumidita.
FINOCCHIO 	<ol style="list-style-type: none"> Il suo elevato contenuto di fibre, soprattutto insolubili, lo rende un alleato della regolarità intestinale. Aiuta i processi digestivi e a ridurre e prevenire la formazione di gas nell'intestino. 	Le barbe del finocchio essiccate si possono usare per un gomasio fatto in casa , tritandone una manciata assieme a 140 g di sesamo e 20 g di sale marino integrale.	Conservabile anche fuori frigo, in una cassetta di legno in un luogo fresco (max 6 °C), buio e non troppo umido per circa tre settimane.
 VERZA	<ol style="list-style-type: none"> Ricco di fibre (circa 3 g ogni 100 g) è una risorsa per mantenere in salute il nostro intestino e il microbiota. Ricco di vitamina C. 100 g di cavolo verza soddisfano un terzo del fabbisogno giornaliero di questa vitamina, utile per le difese immunitarie. 	Buonissimo anche cotto in forno ventilato a 160 °C per 15 minuti, come delle chips . Condisci con paprica dolce e un filo d'olio extra vergine di oliva.	Per evitare che perda tutta la vitamina C meglio cuocere il cavolo verza intero e poi eventualmente riporlo in frigo o in freezer per usi successivi.
CAVOLO VIOLA 	<ol style="list-style-type: none"> Una porzione di cavolo viola crudo soddisfa quasi totalmente i livelli di assunzione raccomandata di vitamina C. Il suo colore rosso-viola è dovuto alla presenza di antocianine, antiossidanti che aiutano a proteggere il nostro organismo. 	Ottimo a vapore e poi frullato con del brodo vegetale per una vellutata colorata e alternativa .	Si conserva molto bene nel cassetto del frigorifero dedicato alla frutta e verdura anche per due settimane. Qualora dovessi conservarlo dopo averlo tagliato, copriilo con pellicola da cucina.

	PROPRIETÀ BENEFICHE	CONSIGLI IN CUCINA	MODALITÀ DI CONSERVAZIONE
CAVOLETTO DI BRUXELLES 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ricco di fibra solubile che contribuisce alla crescita dei microrganismi positivi del microbiota intestinale. 2. Una porzione (200 g) soddisfa circa il 50% del fabbisogno giornaliero di folati in gravidanza, utili per il corretto sviluppo del sistema nervoso del bambino. 	<p>Da provare tagliato sottilmente e mangiato crudo con una mela a dadini, una manciata di mandorle a lamelle leggermente tostate e una vinaigrette alla senape.</p>	<p>Si conservano in freezer, dopo averli cotti a vapore per 5 minuti e fatti raffreddare bene.</p>
 CAVOLFIORE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Buona fonte di polifenoli, benefici per l'organismo grazie alla sua azione antiossidante e antinfiammatoria. 2. Una quantità di 100 g soddisfa il 10% del fabbisogno di vitamina C, utilissima per il buon funzionamento del sistema immunitario. 	<p>Buonissimo non solo cotto ma anche crudo: marinato con qualche goccia di aceto di vino e condito con un trito di aglio, alici e prezzemolo.</p>	<p>Sbollenta per pochi minuti le cimette, scolale e bagnale in acqua fredda per arrestare la cottura. Asciugale bene, porzionale e congelale per un futuro utilizzo.</p>
KIWI 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Due kiwi soddisfano metà del fabbisogno giornaliero di vitamina K e pienamente quello di vitamina C. 2. Svolge un'azione prebiotica, favorendo la selezione di batteri lattici nell'intestino, positivi per la salute dell'intero organismo. 	<p>Ottimo per spiedini super golosi se immerso nel cioccolato fondente fuso e poi nella granella di frutta secca mista.</p>	<p>Conservabile in luogo fresco e buio, in cassette di legno, prelevando ogni 15 giorni i frutti più maturi. Far maturare a temperatura ambiente o, se già maturo, in frigo in sacchetti di carta.</p>
ARANCIA 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un'arancia media soddisfa quasi completamente il fabbisogno giornaliero di vitamina C, utile ad assorbire il ferro di legumi e verdure a foglia verde. 2. L'arancia rossa contiene antocianine, che riducono gli stati infiammatori e aumentano l'elasticità dei vasi sanguigni. 	<p>Con il succo di un'arancia si possono marinare le fettine di pollo prima della cottura regalando un tocco di freschezza alla semplice carne bianca.</p>	<p>Si conservano per un paio di mesi in cassetine di legno in un luogo fresco e buio, lontano dalla luce diretta del sole.</p>
 MANDARINO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ricco di vitamina C che contribuisce al rafforzamento delle difese immunitarie. 2. Il mandarino contiene anche vitamina A (in forma di beta-carotene) e potassio utili per mantenere in salute pelle e mucose e per regolare la pressione arteriosa. 	<p>Il succo del mandarino è ideale come dressing per le insalate: emulsionane due cucchiaini con un paio di cucchiaini di olio extra vergine di oliva, sale marino integrale e pepe nero.</p>	<p>Deperisce molto più facilmente rispetto agli altri agrumi. Meglio tenerlo in sacchetti traforati in frigorifero per pochi giorni.</p>
PERA 	<ol style="list-style-type: none"> 1. L'elevato contenuto in fibre favorisce: senso di sazietà, funzionamento dell'intestino e sviluppo di microrganismi intestinali positivi per la salute. 2. Grazie alla sua ricchezza in acqua, la pera contribuisce a mantenere idratato il nostro organismo. 	<p>Deliziosa come dessert veloce: spolvera la pera cannella e una manciata di mandorle a lamelle.</p>	<p>Da conservare in sacchetti di carta per trattenere l'umidità prodotta naturalmente dal frutto e prevenirne l'avvizzimento.</p>
POMPELMO 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presenta un buon contenuto di potassio, ottimo alleato della nostra salute e soprattutto del nostro cuore. 2. Ricchissimo di vitamina C, antiossidante che rafforza il sistema immunitario e difende il nostro organismo. 	<p>Ottimo per rafforzare il sistema immunitario se spremuto con arancia e zenzero.</p>	<p>Conservalo nel cassetto per la frutta del frigorifero anche per 2/3 settimane. Evita i contenitori sigillati con coperchio perché raccolgono la condensa e favoriscono l'insorgere della muffa.</p>



Toast con crema di ricotta e noci, soncino, rapa rossa e uovo al tegamino

Difficoltà bassa

Costo basso

Tempo di preparazione 10 min.

Tempo di cottura 5 min.

INGREDIENTI PER 1 PANINO UNICO

- 2 fette di pane integrale
- 80 g di ricotta Despar Vital
- 1 manciata di noci Bio, Logico Despar
- 2 uova Bio, Logico Despar
- Mezza rapa rossa precotta
- 2 manciate di soncino
- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
- Un pizzico di gomasio alle erbe

PROCEDIMENTO

1. Amalgama la ricotta con le noci tritate grossolanamente.
2. Taglia la rapa precotta a rondelle sottili e condisci il soncino con un pizzico di gomasio alle erbe e un cucchiaino d'olio.
3. Cuoci le uova a fuoco basso in un tegamino. Non appena l'albume si sarà condensato, l'uovo è pronto perché il tuorlo dovrà rimanere cremoso.
4. Tosta per pochi minuti il pane integrale da entrambe le parti.
5. Componi il tuo toast spalmando la crema di ricotta e noci, aggiungendo la rapa a fette e il soncino, infine adagia delicatamente l'uovo cotto al tegamino.



LEGENDA PIATTO UNICO

 **50% CARBOIDRATI**
da verdura e frutta

 **25% CARBOIDRATI**
da cereali integrali o patate

 **25% PROTEINE ANIMALI E VEGETALI**
da pesce, carne, uova e legumi



Panino integrale con maiale alle erbe, cavolo cappuccio marinato allo zenzero e semi di papavero, maionese alle mele

Difficoltà bassa

Costo basso

Tempo di preparazione 15 min.

Tempo di cottura 10 min.

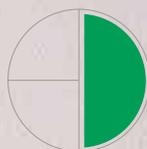
INGREDIENTI PER 1 PANINO UNICO

- 1 pane integrale
- 100 g di filetto di maiale
- 1 mazzetto di erbe aromatiche fresche miste (rosmarino, salvia, timo, origano)
- Mezzo cavolo cappuccio
- Mezzo bicchiere di acqua o di brodo vegetale
- Mezzo cucchiaino di semi di papavero Despar Vital
- Mezzo cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
- Mezza mela Passo dopo Passo Despar
- 1 cucchiaino di senape dolce
- 1 lime
- 1 spicchio di aglio
- 1 bacca di ginepro
- 1 cucchiaino di aceto balsamico Despar Premium
- 1 cucchiaino di aceto di mele Bio, Logico Despar
- Olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar q.b.
- Pepe nero in grani q.b.
- Pepe nero macinato Despar q.b.

PROCEDIMENTO

1. Prepara un trito con tutte le erbe aromatiche, l'aglio, il pepe in grani, il ginepro. Aggiungi al trito un cucchiaino di aceto balsamico e uno d'olio, sbatti energicamente con una forchetta e metti da parte.
2. Taglia il filetto di maiale a fettine sottili, massaggia bene la carne con l'olio aromatizzato.
3. Lava il cavolo cappuccio, toglilo il torsolo e le parti più dure, taglia finemente le foglie a listarelle. Raccoglilo in una ciotola e condiscilo con un pizzico di sale e pepe, aceto di mele, semi di papavero e zenzero. Lascia marinare coperto in frigo per mezz'ora.
4. Frulla nel mixer per pochi minuti la polpa della mela con un cucchiaino di senape, il succo del lime e un cucchiaio d'olio a ottenere un'emulsione leggermente cremosa.
5. Adagia le fettine di filetto aromatizzate in una padella e porta a cottura a fuoco bassissimo per 3 minuti per lato evitando di imbrunire eccessivamente la carne.
6. Taglia a metà il pane integrale, spalma su di una metà la maionese alle mele, quindi farcisci con il maiale alle erbe affettato e il cavolo cappuccio marinato.





Millefoglie di verdure invernali

Difficoltà bassa

Costo basso

Tempo di preparazione 15 min.

Tempo di cottura 30 min.

INGREDIENTI PER 4 MILLEFOGLIE

- 1 barbabietola
- 1 finocchio
- 1 carota Passo dopo Passo Despar
- ¼ di zucca senza buccia
- Mezza cipolla rossa
- 1 rametto di timo e 1 rametto di origano fresco
- 2 cucchiari di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar
- Un pizzico di sale marino integrale e di pepe nero Despar

- Pirottini di carta o stampini in ceramica

PROCEDIMENTO

1. Lava e pela le verdure, tagliale a fettine sottili, eventualmente aiutandoti con una mandolina.
2. Condisci le verdure con un filo d'olio, un pizzico di sale marino integrale e di pepe, qualche fogliolina di timo e di origano.
3. Disponi a strati le verdure (carote, cipolla, finocchio, zucca, barbabietola) nei pirottini di carta o negli stampini in ceramica.
4. Cuoci le verdure in forno a 160 °C per 30 minuti circa.
5. Sforma le verdure e condisci con un filo d'olio a crudo e ancora qualche fogliolina di timo e di origano fresco.



Insalata di radicchio variegato con sedano, pere e noci

Difficoltà bassa

Costo basso

Tempo di preparazione 10 min.

Tempo di cottura /

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 200 g di radicchio variegato bianco Despar Premium
- Mezza costa di sedano
- Mezza pera Passo dopo Passo Despar
- 1 manciata di noci Bio,Logico Despar
- Un pizzico di gomasio alle erbe

Per l'emulsione al mandarino:

- Mezzo mandarino
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva 100% Italiano Despar Premium
- Mezzo cucchiaino di aceto balsamico Despar Premium
- Un pizzico di sale marino integrale e di pepe nero

PROCEDIMENTO

1. Lava e monda il radicchio sotto l'acqua corrente, taglialo grossolanamente.
2. Lava la pera e, senza sbucciarla, tagliala a spicchi sottili, mettila poi in acqua acidulata perché non annerisca.
3. Lava il sedano ed elimina le foglie dalla costa. Elimina la parte inferiore e i filamenti verdi. Taglialo longitudinalmente a bastoncini sottili.
4. Spremi il succo di 3 spicchi di mandarino. Con una forchetta sbatti velocemente per un minuto il succo con l'olio, l'aceto, il sale e il pepe.
5. Riunisci in una ciotola il radicchio, il sedano, la pera sgocciolata e le noci tritate grossolanamente, quindi condisci con l'emulsione al mandarino e con gli spicchi di mandarino rimasti tagliati al vivo.

Cavolo cappuccio viola in agrodolce con mandorle

Difficoltà bassa

Costo basso

Tempo di preparazione 10 min.

Tempo di cottura 5 min.

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 200 g di cavolo cappuccio viola
- ¼ di cipolla rossa
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- 2 cucchiaini di semi oleosi misti Despar Vital
- 2 cucchiaini di mandorle a lamelle

Per dressing all'aceto di mele:

- 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Mezzo cucchiaino di aceto di mele Bio,Logico Despar
- ¼ di mela Passo dopo Passo Despar
- Un pizzico di sale marino integrale e di pepe nero

PROCEDIMENTO

1. Lava il cavolo sotto l'acqua corrente, toglilo il torsolo e le parti più dure, taglia a listarelle le foglie.
2. Sbuccia e priva del torsolo la mela, prendine metà e frullala assieme all'olio, all'aceto di mele, al pizzico di sale marino integrale e a una macinata di pepe nero fino a ottenere un'emulsione leggermente cremosa.
3. Sbuccia la cipolla e tagliala a rondelle sottili. Cuocila a fuoco basso con un cucchiaio di olio e poca acqua. Aggiungilo il cavolo a listarelle e salta velocemente a fuoco medio per pochi minuti.
4. A fuoco spento aggiungi le mandorle a lamelle e salta nuovamente le verdure.
5. Completa con il dressing all'aceto di mele e i semi oleosi misti.



Su [casadivita.it](https://www.casadivita.it)
mille idee
per il 50% del tuo
piatto unico!





Zuppa di verza, zucca e castagne con uovo poché

Difficoltà bassa

Costo basso

Tempo di preparazione 10 min.

Tempo di cottura 30 min.

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 100 g di verza
- 100 g di zucca
- 5 castagne al vapore Despar Vital
- 1 uovo Passo dopo Passo Despar
- 1 cucchiaio di cipolla bianca tritata
- 1 carota
- 3 cucchiari di aceto di vino
- Olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar q.b.
- Un pizzico di sale marino integrale e di pepe nero

PROCEDIMENTO

1. Lava la verza, elimina il torsolo e tagliala a listarelle. Sbuccia la cipolla e tagliala a rondelle. Sbuccia la carota e tagliala a tocchetti. Priva la zucca della buccia, dei filamenti e dei semi, quindi tagliala a pezzetti.
2. Cuoci dolcemente la cipolla con un cucchiaio di olio e poca acqua. Aggiungi carote, zucca e verze. Copri con acqua e lascia cuocere per 30 minuti a fiamma bassa.
3. A cottura quasi ultimata, aggiungi le castagne, un pizzico di sale e di pepe.
4. Porta a ebollizione dell'acqua non salata in una pentola capiente con 3 cucchiari d'aceto. Sguscia l'uovo e mettilo in un piattino. Aiutandoti con il manico di un cucchiaio crea un vortice nell'acqua e fai scivolare in mezzo l'uovo. Spegni il fuoco, copri con un coperchio, attendi un minuto e recupera l'uovo aiutandoti con una schiumarola. Scolalo bene e tienilo al caldo.
5. Servi la zuppa calda in una fondina con l'uovo poché adagiato delicatamente sopra. Completa con un filo d'olio a crudo.



Tutto in una zuppa:
tante altre ricette
su casadivita.it!



Speciale Natale

ANTIPASTO

Cappuccino di broccoli,
stracciatella e filetti di salmone

Insalatina invernale
con ceci e verdure al pompelmo



PRIMO

Gnocchi di castagne con ragù di scampi
su crema di rapa rossa e nocciole



SECONDO

Filetti di nasello ripieni di patate
e cime di rapa con crumble alle nocciole

DOLCE

Pandorini di Natale con zucca e cioccolato
fondente al profumo d'arancia



Quest'anno il tuo Natale è..."Premium"

Per comporre il menu di Natale, lo chef Stefano Polato si è affidato a **Despar Premium**: alla lunga esperienza e all'attenta ricerca delle **migliori materie prime** e dell'eccellenza in tema di produzione artigianale.

Con i prodotti Despar Premium ha così dato vita a un menu che punta all'esaltazione del gusto e alla più alta espressione delle tipicità gastronomiche del territorio.

Scopri questi e tanti altri prodotti per regalare sapore alla tavola delle Feste.



Cuori di Filetto di Salmone Selvaggio dell'Alaska Surgelati
Despar Premium



Olio Extra Vergine di Oliva 100% Italiano
Despar Premium



Stracciatella
Despar Premium



Nocciole del Piemonte IGP
Despar Premium



Ceci Bianchi della Murgia
Despar Premium



Filetti di acciughe del Mar Cantabrico in Olio di Oliva
Despar Premium



Olive Taggiasche Denocciate in Olio Extra Vergine d'Oliva
Despar Premium



Cioccolato Fondente Extra con Scorza di Arancia
Despar Premium



Olio Extra Vergine di Oliva Toscano
Despar Premium



Burro di Centrifuga
Despar Premium



CAPPUCCINO DI BROCCOLI, STRACCIATELLA E FILETTI DI SALMONE

Difficoltà bassa ~ Costo medio ~ Tempo di preparazione 15 min. ~ Tempo di cottura 15 min.

Ingredienti per 4 persone

- 2 cuori di filetto di salmone
- 200 g di broccoli
- 200 g di patate di medie dimensioni
- 2 cucchiaini di stracciatella
- Olio extra vergine di oliva q.b.
- Qualche rametto di aneto fresco
- Una macinata di pepe rosa
- Un pizzico di sale marino integrale

1. Monda e lava il broccolo, privalo del torsolo duro e taglia le cime. Sbuccia le patate, lavale e tagliale a tocchetti.
2. Cuoci le patate e i filetti di salmone in un cestello a vapore per circa 15 minuti e fai lo stesso con i broccoli per circa 10 minuti.
3. Inserisci le patate nel bicchiere del frullatore a immersione aggiungendo un cucchiaio d'olio e un pizzico di sale. Frulla fino a raggiungere un composto liscio e omogeneo, aggiungendo poca acqua di cottura del broccolo per raggiungere la densità desiderata. Esegui la medesima operazione con i broccoli tenendo separati i due composti.
4. Trasferisci le creme ottenute alternandole in un bicchiere (o altro contenitore) di vetro trasparente. Adagia sopra un cucchiaino di stracciatella e i filetti di salmone tagliati a pezzettoni.
5. Completa con una macinata di pepe rosa e dei rametti di aneto fresco.



INSALATINA INVERNALE CON CECI E VERDURE AL POMPELMO

Difficoltà bassa ~ Costo basso ~ Tempo di preparazione 15 min. ~ Tempo di cottura /

Ingredienti per 4 persone

- 250 g di ceci bianchi (già cotti)
- 2 carciofi
- 1 manciata di olive taggiasche denocciolate
- 1 finocchio
- 1 pompelmo
- 1 limone
- 2 pizzichi di gomasio alle erbe
- 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- Pepe nero macinato q.b.

1. Sfoglia il carciofo eliminando foglie esterne, gambo e peluria. Taglialo a fettine e mettilo in acqua e succo di limone perché non ossidi.
2. Prendi metà dei ceci e schiacciali con una forchetta. Condisci con un pizzico di gomasio, pepe e un cucchiaino d'olio. Lascia interi gli altri ceci e tieni da parte.
3. Lava e monda il finocchio e metti da parte le barbette verdi. Affettalo sottilmente e immergilo nell'acqua acidulata assieme ai carciofi per mantenere il colore bianco brillante. Pela al vivo il pompelmo e taglialo a fettine eliminando la parte bianca amarognola.
4. Sbatti velocemente con una forchetta 2 cucchiaini d'olio, un pizzico di gomasio, pepe e le barbette di finocchio tritate finemente.
5. Componi l'insalata: disponi a specchio la crema di ceci. scola le verdure e versale in una ciotola assieme ai ceci interi, alle olive e al pompelmo. Aggiungi il succo del pompelmo rimasto, un filo d'olio aromatizzato al finocchio e del gomasio. Mescola e adagia un pugno di insalatina sopra i ceci schiacciati.



GNOCCHI DI CASTAGNE CON RAGÙ DI SCAMPI SU CREMA DI RAPA ROSSA E NOCCIOLE

Difficoltà media ~ Costo medio ~ Tempo di preparazione 30 min. ~ Tempo di cottura 40 min.

Ingredienti per 4 persone

- 1 kg di patate lessate
- 100 g di farina di castagne
- 100 g di farina integrale
- 1 uovo
- 1 cucchiaino di sale marino integrale

Per il condimento:

- 12 code di scampi
- 6 foglie di cavolo nero
- 2 rape rosse cotte a vapore (o precotte)
- 1 porro di medie dimensioni
- 1 manciata di nocciole
- 2 cucchiaini di vino bianco secco
- Sale marino integrale e pepe nero q.b.
- Olio extra vergine di oliva q.b.

1. Schiaccia le patate con lo schiacciapatate, aggiungi l'uovo e il sale. Lavora con una forchetta. Unisci le farine e amalgama a ottenere un impasto liscio. Con l'impasto forma dei cilindri piuttosto spessi e poi ritaglia gli gnocchi.

2. Monda e lava le foglie del cavolo nero (eliminando la costa centrale) e il porro, eliminando da quest'ultimo la parte verde coriacea e l'estremità inferiore. Con un taglio longitudinale elimina la foglia più esterna. Taglia il porro a rondelle e cuocilo dolcemente con il cavolo, un cucchiaio d'olio e poca acqua. Una volta appassito, aggiungi le code di scampi (private di carapace e filo intestinale), poco sale e pepe. Sfuma col vino e cuoci qualche minuto a fiamma media.

3. Cuoci gli gnocchi in acqua bollente salata. Quando salgono a galla, scolali con una schiumarola e tieni da parte. Saltali delicatamente con il condimento di gamberi, porro e cavolo nero.

4. Adagia a specchio sul piatto la crema di rapa rossa frullata con un filo d'olio e sale. Versa sopra gli gnocchi, completa con un filo d'olio a crudo e qualche nocciola tritata.



FILETTI DI NASELLO RIPIENI DI PATATE E CIME DI RAPA CON CRUMBLE ALLE NOCCIOLE

Difficoltà alta ~ Costo media ~ Tempo di preparazione 15 min. ~ Tempo di cottura 30 min.

Ingredienti per 4 persone

- 4 filetti di nasello
- 200 g di cime di rapa
- 2 patate di medie dimensioni
- 1 manciata di nocciole
- 1 fetta di pane integrale raffermo
- 1 spicchio di aglio
- Olio extra vergine di oliva q.b.
- 1 mazzetto di aneto fresco
- Un pizzico di sale marino integrale
- Una macinata di pepe nero

Per il pesto:

- 1 filetto di acciuga sott'olio
- 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- 1 cucchiaino di cime di rapa
- 1 cucchiaino di nocciole

1. Mondare e lavare le cime di rapa mettendo da parte i gambi e le foglie più spesse, conservare le cimette e le foglie più tenere. Cuocere queste ultime a fuoco basso in una padella con l'aglio, un cucchiaio d'olio e poca acqua per circa 10 minuti.

2. Sbucciare la patata, lavarla e tagliarla a pezzettini. Cuocerla a vapore per circa 15 minuti assieme ai gambi e alle foglie spesse di cime di rapa. Frullare in un mixer il pane raffermo con le nocciole, qualche fogliolina di aneto e un cucchiaio di olio.

3. Raccogliere in una ciotola le patate e le cime di rapa, aggiungere un pizzico di sale, pepe e qualche foglia di aneto sminuzzata al coltello.

4. Prendere i filetti di nasello privati della pelle esterna e versare la farcia di patate e cime di rapa, arrotolarli e bloccarli con uno stuzzicadenti.

5. Distribuire il crumble di nocciole sui rotolini di nasello farciti e sistemarli in una placca da forno rivestita di carta da forno naturale. Cuocere in forno preriscaldato a 160 °C per circa 15 minuti. Completare con il pesto ottenuto frullando un cucchiaio di gambi e foglie scartate tritati, olio, nocciole e acciuga.



PANDORINI DI NATALE CON ZUCCA E CIOCCOLATO FONDENTE AL PROFUMO D'ARANCIA

Difficoltà bassa ~ Costo basso ~ Tempo di preparazione 20 min. ~ Tempo di cottura 60 min.

Ingredienti per 8 pandorini

- 220 g di zucca cruda pulita
- 150 g di farina integrale
- 100 g di farina di farro
- 2 uova
- 80 g di zucchero di canna integrale
- 100 g di bevanda vegetale
- 100 g di burro da centrifuga
- 100 g di cioccolato fondente con scorza di arancia
- 1 bustina di lievito per dolci
- Stampini monoporzione a stella o pirottini da muffin

1. Cuoci la zucca a vapore per circa 15 minuti, fino a quando sarà morbida e ben cotta. Una volta fredda, frullala con il burro ammorbidito e lo zucchero fino a raggiungere un composto liscio e cremoso.

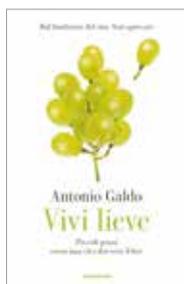
2. Aggiungi le uova, la bevanda vegetale e il cioccolato tagliato grossolanamente. Infine, unisci le farine miscelate e il lievito. Mescola bene.

3. Versa il composto negli stampini a forma di stella precedentemente unti d'olio e inforna a 160 °C per 50 minuti circa. Verifica la cottura con uno stecchino.

Libri da regalare



Inquadra il QR CODE e prenota il tuo libro direttamente su bookstore.despar.it



Per riscoprire la leggerezza

Vivi lieve
di Antonio Galdo
Mondadori

In questa era frenetica del tutto, subito e al meglio, l'autore esorta tutti noi a prendere la vita in modo più lieve. Questo approccio permette di affrontare la quotidianità con meno stress e, di conseguenza, noi potremo essere più felici.

Pochi, piccoli passi giornalieri da compiere per riscoprire la condivisione, l'ascolto, il benessere e l'ambiente in cui viviamo.



Verso il benessere

Più felici di così... si può
di Thomas D'Ansembourg
Esserci Edizioni

Come scappare dalle trappole dell'antifelicità? A tutti piacerebbe saperlo per non rimanerci incastrati troppo a lungo. Per evitarle bisogna innanzitutto riconoscerle e prendere consapevolezza di ciò che limita la nostra vita. Dopodiché, mettendo in pratica le strategie più efficaci per superare il mare di avversità, sarà più semplice navigare verso il benessere interiore.



Per un meraviglioso mondo

La gioia di scrivere
Tutte le poesie (1945-2009)
di Wislawa Szymborska
Gli Adelphi

Premio Nobel per la letteratura nel 1996, ma tutt'ora molto attuale. Il libro migliore per chi vuole avvicinarsi per la prima volta allo splendido mondo della poesia ma anche per chi ha già esperienza in questo meraviglioso campo. Un rimedio da tirare fuori in qualsiasi momento l'anima ne abbia bisogno, per leggere qualche pagina qua e là oppure per assaporarlo tutto d'un fiato.



Per crescere con positività

L'educazione positiva.
Il metodo per crescere bambini sereni
di Véronique Maciejak
Demetra

Un libro che aiuta a mettere in pratica il pensiero positivo in una strategia educativa quotidiana, proponendo strumenti e esercizi per vedere le difficoltà come opportunità di dialogo e apprendimento. Racconta la storia del pensiero positivo, risponde alle domande sui problemi educativi più comuni e aiuta a far crescere gli atteggiamenti positivi sia dei figli (anche adolescenti) che dei genitori.

Due vini d'eccellenza dalle **COLLINE PATRIMONIO DELL'UMANITÀ**

Le **colline del Prosecco** di Conegliano e Valdobbiadene sono diventate **Patrimonio dell'Umanità dell'UNESCO**: un riconoscimento che ne sottolinea il grande **valore paesaggistico e culturale**.

Per questo celebriamo il **Prosecco di Valdobbiadene** e il **Cartize Spumante** dalla **Cantina Despar**: due eccellenze di questo territorio.



DESPAR



EUROSPAR



INTERSPAR



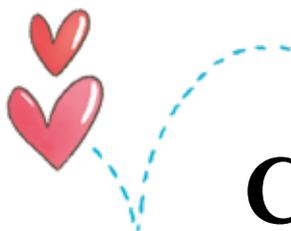
www.desparitalia.it

STORIE SPECIALI



**Pensare
positivo
è un'azione
quotidiana**





Con te, io penso positivo

Testi

Michela Caputo
Scrittrice di libri per bambini



Conoscere. Imparare. Scegliere. Crescere. La nostra individualità si crea e prende forma lungo tutta la vita, in un percorso irripetibile che porta il bambino a divenire adulto.

Oggi, abbiamo intervistato Giovanni, 10 anni, che con il fare trasparente e accogliente dei bambini, ci ha parlato delle sue emozioni e ci ha raccontato il bisogno di affidare la propria sensibilità e i propri desideri a riferimenti adulti positivi, per imparare a superare le difficoltà e per diventare, così, un adulto sicuro, libero, felice.

“

Redazione: Giovanni, che cos'è per te una buona abitudine?

Giovanni: Una buona abitudine è una cosa a cui ti devi abituare anche se non ti piace, perché ti può "insegnare". Tipo la scuola: insegna, ma ad alcuni può non piacere. A me piace, ma solo certe volte. Poi, aiutare la mamma e, anche, ci sarebbe non litigare (perché a casa siamo in tanti fratelli)! È bello stare tutti insieme ma litighiamo ogni giorno! Però ridiamo anche.

R: Litigare, ridere insieme. Secondo te, fa bene esprimere come ci sentiamo e mostrarlo agli altri?

G: Sì, è importante, perché ti sfoghi. Con le persone ma puoi anche con gli oggetti

(perché magari, quando sei arrabbiato, ti sfoghi con un cuscino o salti nel letto e ti "svuoti" lo stesso). E, tipo, io se sono felice, dico: "Che bello, sono felice!". **Se sono triste, invece, ho più difficoltà; semmai lo dico a mia mamma, perché con lei mi sento più sicuro.**

R: Pensi che piccoli e adulti riescano a raccontare allo stesso modo le proprie emozioni?

G: Secondo me per gli adulti è un po' diverso: la mamma, ad esempio, penso che racconterebbe le emozioni che prova. Anche i bambini della mia età un po' ne parlano; quelli di 16-20 anni, invece, non ne parlano. Secondo me, perché si sentono già adulti, si sentono persone "importanti", e allora non serve parlarne. Da grandi, grandi, poi, ne parlano, perché hanno capito che avevano un po' sbagliato, perché è meglio, alla fine, parlarne. **E gli altri possono aiutarci, perché se racconti a una persona, a qualcuno, ti liberi. Ti liberi la mente.**

R: Delle emozioni ne parlate anche a scuola?

G: Sì, a scuola insegnano matematica, geografia e devono insegnare anche le emozioni, perché fanno parte della vita. Possono insegnarti a non arrabbiarti, a essere fiducioso. Non saprei come spiegarlo, perché è importante avere un'emozione, anche se è un'emozione negativa; **è importante avercela perché ci sono sempre nella vita, le emozioni.**

R: È importante, quindi, che gli adulti aiutino i piccoli con le emozioni?

G: Sì, facendo un'azione. Se penso alla mia mamma, è importante, lei farebbe...un abbraccio. **La mamma mi abbraccia e...mi toglie tutte le emozioni tranne la felicità.** Mi fa sentire felice, cioè, non proprio felice nel senso che corro dappertutto; tranquillo. La tranquillità la sento nel cuore.

R: Facciamo un gioco: cosa fai e cosa senti quando sei triste?

G: Vado in camera mia, sbatto la porta...e mi metto a piangere nel cuscino. La tristezza la sento in faccia, perché quando piango, diventa un po' rossa.

R: E quando sei contento, cosa fai e cosa senti?

G: Quando sono contento, lo sento nel cuore. E corro dappertutto!

R: Quando sei annoiato?

G: Quando sono annoiato, guardo la TV, perché non so cosa fare. La noia la sento nella mente, sento la pigrizia. Cioè, ho voglia di fare qualcosa ma mi annoio.

R: Vorrei capire meglio: la televisione ti aiuta se sei annoiato?

G: Beh no, forse no, perché non è che ti aiuta tanto la televisione. A me non mi aiuta niente la televisione, mi annoio lo stesso.

R: Come superi, allora, la noia?

G: Facendo una cosa divertente! Stare con gli amici, giocare. Io ho tanti amici, più grandi, più piccoli, della mia età...tutti maschi! I nostri giochi preferiti sono nascondino e guardie e ladri.

R: E quando ti senti positivo? Sai cosa significa "pensare positivo"?

G: Quando sono positivo lo sen-

to in tutto il corpo e faccio tante cose. "Pensare positivo" significa non pensare alle cose vecchie che sono accadute, brutte, ma pensare alle cose buone del presente, del passato e del futuro. **È importante, perché ti rende una persona migliore.**

R: Ti piace immaginarti nel futuro?

G: Sì, a me piace immaginarmi nel futuro. Vorrei fare lo zoologo perché mi piacciono tanto gli animali. Poi...l'università! Mi immagino super contento, super felice!

Grazie Giovanni.

”



L'esperto consiglia

Pensare positivo è un'azione quotidiana

Testi **Luciano Franceschi** pedagogista e formatore CEMEA

Giovanni elenca tutta una serie di situazioni in cui ci sono adulti, da ascoltare, da abbracciare e da osservare. Racconta la sua lettura delle emozioni in relazione a questi adulti per lui importanti. Gli adulti l'hanno lasciato immaginare, esprimere e probabilmente si sono dati tempo di mostrargli costantemente la parte bella della vita. Al termine si sente Giovanni parlare di sé con forza, come individuo, dicendoci quello che sogna.

Lo sviluppo del proprio pensiero positivo non è innato, ha bisogno di sicurezza, fiducia e speranza. Per essere sorretto va fatto funzionare più di altri, coltivato nei momenti utili per mobilitarsi nelle situazioni di difficoltà.

COME GENITORE PUOI AIUTARE QUESTO SVILUPPO:

- sorreggi i momenti negativi del bambino con l'**ascolto** e rilancia con **piccole azioni riparatrici** più che con le parole (sistemare assieme la stanza, fare la tavola, una passeggiata a piedi);
- di fronte a una caduta o quando si fa male, mostra **tranquillità** e accompagna le azioni di cura con le parole;
- **usa un linguaggio che limiti le generalizzazioni:** "mi fai sempre arrabbiare" si proietta nel futuro, meglio "oggi mi hai fatto arrabbiare", "se non mi ascolti mi fai arrabbiare"; oppure, meglio ancora, arriva a trasformare ciò che esprimi in un linguaggio positivo (ad esempio "se ci ascoltiamo riusciamo a stare meglio insieme");
- costruisci un **book personale**, scegliendo assieme le foto che raccontano momenti felici. Dev'essere tangibile, da sfogliare nei momenti di tristezza;
- invitalo alla **riconoscenza**, a dire grazie, a pensare a **tre cose belle avvenute nella giornata** prima di dormire.

La bacheca dei lettori

Q

uesto è lo spazio dove vogliamo incontrare te, lui, lei, loro... e chi come te trova in Di Vita magazine e online nel sito Casa Di Vita (www.casadivita.it) uno stimolo e un alleato per prendersi cura di sé ed evolvere ogni giorno. **Scrivi, fotografa, commenta, chiedi, gioisci, sorridi, urla!** Condividi i tuoi pensieri e le tue foto con l'hashtag **#alimentalatuafelicita** sui nostri social oppure scrivi una mail a redazione@divitamagazine.it



Casa Di Vita



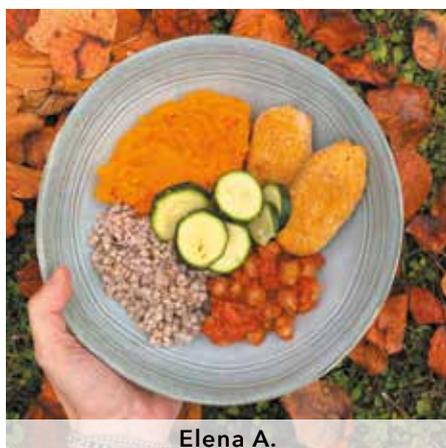
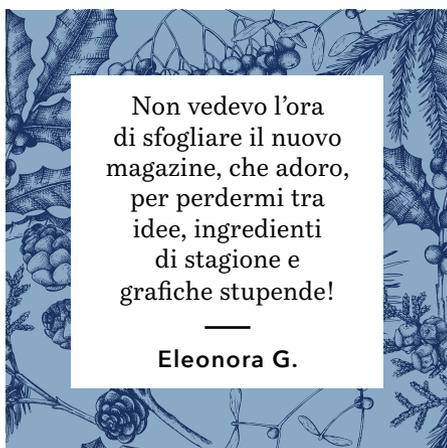
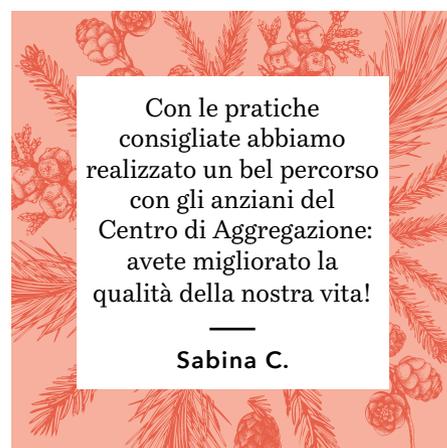
casadivita



Francesco M.



Veronica P.



Elena A.



Luca V.



Bio, per piacere

Le nuove tavolette di **cioccolato extra fondente** e di **cioccolato finissimo al latte** della linea **Scelta Verde Bio, Logico Despar** sono preparate con soli ingredienti provenienti da **agricoltura biologica**. Sono inoltre certificate Fairtrade, a garanzia del rispetto degli standard del commercio equo solidale. Per una scelta amica dell'ambiente e delle persone.



DESPAR 

EUROSPAR 

INTERSPAR 

www.desparitalia.it

DESPAR 

PREMIUM



DESPAR PREMIUM: L'ESPERIENZA DEL GUSTO

Cultura, passione e tradizione: sono i valori che Despar vuole trasmettere attraverso gli oltre **400 prodotti** della linea **Premium**. Il tutto nel pieno rispetto della **tipicità** dei prodotti e della **tradizione** dei metodi produttivi, a partire dalla ricerca e selezione delle **materie prime**. Despar Premium raccoglie **eccellenze da ogni parte del mondo** e **prodotti italiani riconosciuti DOP e IGP**: un vero e proprio viaggio all'insegna del gusto. **Despar Premium: il mondo dove l'alta qualità alimentare incontra la buona tavola.**

DESPAR 

EUROSPAR 

INTERSPAR 

www.desparitalia.it