

# Divvita

Settembre 2023  
anno 15 / n. 57

**Carne da filiera  
controllata:  
una scelta di qualità**

Trimestrale di attualità e benessere / Copia omaggio



DESPAR  
EUROSPAR  
INTERSPAR



**Il valore della scelta**



# SEI UN INSEGNANTE?

Noi di DESPAR abbiamo un nuovo strumento per te!

La piattaforma digitale **Le Buone Abitudini** per l'educazione alimentare dedicata alla **scuola primaria**.

**ISCRIVI LA TUA CLASSE: ACCEDERE È VELOCE E COMPLETAMENTE GRATUITO**



[scuolalebuoneabitudini.despar.it](https://scuolalebuoneabitudini.despar.it)

OLTRE 100.000  
ALUNNI E  
4.000 INSEGNANTI  
CI HANNO  
GIÀ SCELTO!



DESPAR  
EUROSPAR  
INTERSPAR



**Il valore della scelta**

## Il valore della scelta

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

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

 Despar Nordovest

 desparnordovest

 Gruppo 3A – Despar Nordovest

Scarica l'App

 **I Am Despar Nord Ovest**

Registrazione Tribunale di Padova  
nr. 2179 del 04.06.09

Trimestrale di attualità e benessere

### Direttore Responsabile

Erika Bertossi

### Editore

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

### Coordinamento generale

Despar Italia C. a r.l.

### Redazione e Progetto grafico

Ad 010 Srl

### Illustrazione di copertina

Luca Morganti

### Fotografia

Roberto Sammartini

### Ricette

Stefano Polato da pag. 9 a 13 e da pag. 18 a 24  
Daniele Nucci pag. 15

### Stampa

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

# L'editoriale

Negli scorsi numeri di Di Vita abbiamo parlato della frutta e della verdura, raccontato la filiera del pesce e adesso tocca alla **regina della nostra cultura culinaria**. Il parere degli esperti, i valori nutrizionali, i consigli per la conservazione e il consumo, le ricette: è così che la **carne** diventa protagonista delle prossime pagine.

La carne e il valore delle proteine animali nella nostra **tradizione**, quella **italiana** e delle mille **sfaccettature regionali**. Il simbolo da sempre, sulle nostre tavole, di abbondanza e benessere: quel pranzo della domenica e del giorno di festa che le nonne curavano fin dalla mattina presto e che oggi (senza neanche troppi cambiamenti a dire il vero) torna **nelle ricette delle occasioni speciali**, ma anche **nella nostra routine settimanale**.

I temi sono tanti e le voci da ascoltare ancora di più.

A partire da quella di un'**azienda leader nel settore avicolo** cresciuta rapidamente grazie a un progetto di integrazione di filiera e oggi esempio di come

l'eccellenza in questo campo possa andare di pari passo con l'attenzione all'ambiente.

Sarà graditissima in questo numero la rubrica che ci porta alla scoperta dei territori: stavolta siamo in **Piemonte**, ma quello davvero **meno convenzionale e più nascosto**. Gli itinerari proposti nell'articolo firmato della nostra travel-blogger per la dolce stagione autunnale sono un mix fra natura, storia, colori e lentezza.

Abbiamo parlato di nutrimento del corpo e abbiamo anche la dieta perfetta per la mente: **libri** da leggere e **giochi** da fare subito, per mettersi alla prova con leggerezza e divertimento.

Buona lettura!



# Sommario

## **Cibo di Vita**

- 4** Carne e alimentazione: la regola dell'equilibrio

## **Prodotti Despar**

- 6** Carne bianca di filiera: la qualità prima di tutto

## **Speciale ricette**

- 9** Il menù del tuo autunno

## **Genitori e bambini**

- 14** Mangiare per crescere: la carne

## **Spesa Despar**

- 17** Scelti per te da Di Vita

## **Cibo di Vita**

- 18** Cosa mangio in una giornata d'autunno

## **Letture di Vita**

- 25** 4 letture per l'autunno

## **Turismo del territorio**

- 26** Piemonte d'autunno: andar per borghi tra arte, storia e tradizioni

## **Giochi**

- 28** Quante ne sai? Scoprilò con Casa Di Vita!

9

**Speciale ricette**

Il menù del  
tuo autunno



# 26

**Turismo del territorio**

Piemonte  
d'autunno: andar  
per borghi tra arte,  
storia e tradizioni

## La nostra squadra



**Erika Bertossi**

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



**Michela Caputo**

Redattrice e scrittrice  
di libri per bambini.



**Stefano Polato**

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



**Roberto Sammartini**

Food photographer  
di fama internazionale.



**Selene Cassetta**

Copywriter specializzata  
in turismo e sostenibilità.

# 18

**Cibo di Vita**

Cosa mangio  
in una giornata  
d'autunno

# Carne e alimentazione: la regola dell'equilibrio



Testi **Daniele Nucci**

Se c'è una categoria alimentare che più di tutte viene immediatamente collegata a un nutriente specifico, questa è sicuramente la carne. Quando parliamo di carne, infatti, la prima cosa che ci viene in mente sono le **proteine**. In effetti, la carne è un alimento ricco di proteine di alta qualità (come tutti gli alimenti di origine animale), che forniscono cioè tutti gli amminoacidi essenziali necessari al nostro organismo. Nel piatto unico una porzione è proprio dedicata agli **alimenti fonti di proteine** che **vanno alternati** tra di loro durante la settimana e tra questi alimenti c'è anche la carne. Le proteine sono **fondamentali per numerosi processi fisiologici**, tra cui la crescita, la riparazione dei tessuti, primo tra tutti il tessuto muscolare, il funzionamento del sistema immunitario e la produzione di enzimi e ormoni. **Fornire al nostro organismo ogni giorno la giusta quota proteica** è, quindi, molto importante e sicuramente il consumo di carne contribuisce, insieme agli altri alimenti fonti di proteine, a raggiungere questo obiettivo.

## Qual è il corretto apporto proteico?

Iniziamo facendo una precisazione doverosa (che vale per la carne e in generale per tutti gli alimenti). Quando diciamo che un cibo è fonte di un particolare nutriente non stiamo dicendo che contenga esclusivamente quel nutriente. Quindi, se è vero che la carne è, come abbiamo detto, una fonte importante di proteine è altrettanto vero che **il peso di una porzione di carne non corrisponde al contenuto di proteine**. Molto più semplicemente, se prendiamo una porzione da 100 g di carne questa non conterrà 100 g di proteine ma mediamente circa 18-21 g, il resto del peso sarà determinato dal quantitativo di acqua e altri nutrienti come ad esempio i lipidi (grassi).

Tornando alla domanda "qual è il corretto apporto proteico?", la risposta più giusta è: dipende. Infatti il fabbisogno di proteine **varia in base all'età, al peso e al livello di attività fisica del soggetto**. Negli adulti l'assunzione raccomandata di proteine è di **0,9 g per kg di peso corporeo** (in un adulto di 70 kg l'assunzione di proteine dovrebbe essere di 0,9 g X 70 kg = 63 g). La quota proteica raccomandata cambia



leggermente **nelle persone dai 60 anni in su** per le quali la raccomandazione è di assumere **1,1 g di proteine per kg** di peso corporeo, questo in particolare per contrastare la perdita di massa muscolare, nota come sarcopenia, che è comune negli anziani.

Anche in **gravidanza** e in **allattamento** i fabbisogni proteici cambiano. Nel primo caso la raccomandazione è di aggiungere, ogni giorno, alla quota proteica prevista per l'adulto 1 g di proteine nel primo trimestre, 8 g nel secondo trimestre e 26 g nell'ultimo trimestre. Durante l'allattamento, se effettuato al seno, si raccomanda di aumentare l'apporto proteico di 21 g nei primi 6 mesi e di 14 g nei 6 mesi successivi.

Infine, quando si parla di proteine non si può non parlare di **sport**. Innanzitutto è utile chiarire che eventuali aumenti dell'apporto proteico possono essere giustificati solo nei soggetti che svolgono attività sportiva con continuità (9-10 mesi all'anno), con regolarità (almeno 5-7 allenamenti alla settimana) e di buona intensità. In questi soggetti in base al tipo di attività l'aumento dell'assunzione proteica può essere compreso tra 1,3-1,6 g fino a un massimo di 2 g per kg di peso corporeo al giorno, senza dimenticare un corretto apporto di carboidrati che devono rappresentare il 55-60% dell'energia totale giornaliera.

È bene ricordare che eventuali incrementi proteici possono essere soddisfatti tranquillamente attraverso la dieta, utilizzando quindi alimenti e non integratori. L'eventuale utilizzo di integratori deve essere giustificato e possibilmente indicato dal medico.

#### **Quanta carne, quindi, dobbiamo consumare?**

Le linee guida italiane per una corretta alimentazione, in linea con le raccomandazioni internazionali, suggeriscono un consumo di carne fresca di 3 porzioni a settimana preferendo la **carne bianca (2 porzioni a settimana)** a **quella rossa (1 porzione a settimana)**. Che sia bianca o rossa, la porzione standard per gli adulti individuata dalla Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) è pari a 100 g e fornisce mediamente tra 18 e 21 g di proteine.

Come sempre quindi, nell'alimentazione in generale e nel caso specifico della carne, vale la **regola dell'equilibrio**, senza rinunce al gusto e alla convivialità, fattori preziosi e connaturati al cibo.

## Lo sapevi che...

### **La carne non è tutta uguale: bianca e rossa a confronto**

Le carni dal punto di vista nutrizionale sono classificate in **carni bianche e carni rosse**. Questa classificazione è effettuata considerando il loro **contenuto di mioglobina**, una proteina che trasporta l'ossigeno ai muscoli ed è responsabile appunto del colore della carne. Le carni con valori bassi di mioglobina vengono classificate come carni bianche e sono tipicamente rappresentate da **pollo, tacchino e coniglio**; mentre le carni con valori più elevati di mioglobina rientrano nella categoria carne rossa come **manzo, vitello, maiale, cavallo, agnello, pecora e capra**.

### **La carne non ti dà solo proteine**

La carne rientra sicuramente tra gli alimenti che possono far parte di una dieta equilibrata. Dal punto di vista nutrizionale contribuisce all'apporto di nutrienti necessari al corretto funzionamento del nostro organismo. Oltre alle proteine infatti, la carne fornisce **importanti vitamine come la B12**, fondamentale per la corretta produzione di globuli rossi e per il buon funzionamento del sistema nervoso. Altri importanti nutrienti presenti nella carne sono il **ferro**, il **selenio** e lo **zinco**, molto importanti, ad esempio, per il funzionamento del sistema immunitario.



# Carne bianca di filiera: la qualità prima di tutto

Testi **Redazione**

Quando si parla di prodotti freschi, e soprattutto di carne, c'è un aspetto su tutti che conta e sul quale nessun consumatore potrebbe mai scendere a compromessi: la **qualità**. Un concetto molto ampio che racchiude dentro di sé **molteplici significati**: dalla sicurezza, all'igiene, alla tracciabilità, alla sostenibilità, fino alle caratteristiche organolettiche. Le aziende che operano in questo settore sono chiamate oggi più che mai ad assolvere un **ruolo cruciale e di grande responsabilità** nei confronti di chi sceglie di mettere in tavola ogni giorno i loro prodotti.

Oggi vogliamo raccontarvi in queste pagine la storia di una realtà di eccellenza nel panorama italiano, che si trova a Modica (RG): **Avimecc**.

**Dal 1971 a oggi**, da azienda agricola dedita all'allevamento di polli a leader nel settore avicolo del Mezzogiorno, tutto questo passando per un progetto di **integrazione verticale della filiera con l'allevamento dei polli e la produzione di carni avicole**:

si può riassumere così il rapido e intenso percorso di crescita dell'azienda siciliana che ogni giorno fornisce a Despar le carni bianche a marchio **Despar Passo dopo Passo**.

Non avviene per caso l'incontro tra Avimecc e Despar: è stata una vera e propria **scelta reciproca, di scambio, di valore**. Due realtà molto vicine, accomunate dalla stessa missione e dallo stesso impegno. Al centro, per entrambe, la volontà di garantire standard qualitativi che per il consumatore si traducono in prodotti selezionati con cura e attenzione, sempre freschi.

Ma c'è molto di più, perché il valore di Avimecc passa anche attraverso il **forte attaccamento al territorio**, la costante attenzione alle comunità in cui opera, il supporto alle attività locali e la valorizzazione delle risorse locali.



Quando si parla di carne è inevitabile, poi, considerare anche l'impatto sull'ambiente.

Avimecc dà prova di essere un'azienda attenta, consapevole e responsabile, orientata da una **politica eco-responsabile**. Negli anni, infatti, ha adottato diverse misure al fine di garantire sia il benessere animale che la sostenibilità ambientale nei settori produttivi.

La **certificazione ambientale ISO 14001** testimonia l'impegno nel gestire in modo sostenibile l'impatto sull'ambiente delle attività, oltre a promuovere un'efficace gestione delle risorse naturali e una riduzione significativa dell'inquinamento.

La sostenibilità ambientale inizia dagli allevamenti avicoli: per contribuire in modo significativo alla riduzione dell'impatto ambientale, sono infatti state adottate alcune misure significative come l'installazione di impianti fotovoltaici sui tetti, il riciclo delle acque piovane e il recupero dell'acqua nei sistemi di raffreddamento degli allevamenti.

## Con il suo approccio innovativo alla produzione di energia pulita, Avimecc sta segnando un'importante tappa verso l'industria avicola sostenibile.

Nei prossimi mesi, l'azienda installerà ulteriori 1000 kW di impianto fotovoltaico negli stabilimenti, un importante passo verso la **riduzione delle emissioni di CO<sub>2</sub>** e la **promozione dell'energia verde**.

Avimecc attraverso i suoi investimenti sta aprendo la strada **verso un futuro più verde per l'industria avicola**, dimostrando come l'eccellenza in campo avicolo possa e debba andare di pari passo con l'attenzione all'ambiente.

Su [casadivita.it](http://casadivita.it)  
trovi tante idee  
per preparare  
in modo semplice  
e originale  
la carne bianca



DAL 28 SETTEMBRE AL 17 DICEMBRE 2023

# SCUOLA FACENDO

2023/2024

RACCOGLI I CODICI E AIUTA LA TUA SCUOLA.

OGNI 15€ DI SPESA\*  
PRESSO I PUNTI VENDITA  
DESPAR EXPRESS,  
DESPAR E EUROSPAR\*\*

RICEVERAI  
UN TAGLIANDO CON  
1 CODICE SCUOLA  
CHE VALE 1 PUNTO SCUOLA



PER SAPERNE DI PIÙ  
INQUADRA IL QR CODE

LE SCUOLE POTRANNO CARICARE I CODICI E RICHIEDERE I PREMI ENTRO IL 29/02/2024.

INIZIATIVA DISPONIBILE SOLO NEI PUNTI VENDITA

DESPAR  
express

DESPAR  
EUROSPAR



Il valore della scelta

LE BUONE  
Abitudini  
DESPAR

SCOPRI IL PROGETTO GRATUITO  
DEDICATO ALLA SANA ALIMENTAZIONE  
PER SCUOLE PRIMARIE E FAMIGLIE  
[www.lebuoneabitudini.despar.it](http://www.lebuoneabitudini.despar.it)



# Il menù del tuo autunno

L'autunno è in tavola con questo menù che profuma di **tradizione**, di giornate dal **ritmo lento**, di tempo da condividere assieme riuniti ad assaporare il **piacere del buon cibo**.

Dall'antipasto al secondo piatto sarà un **viaggio alla scoperta della carne**, proposta dal nostro chef Stefano Polato in una chiave equilibrata e nuova, in perfetta sintonia con gli ingredienti che la stagione regala. Per una **scelta di qualità**, la stessa che ricerchiamo ogni giorno e che qui ritroviamo per un'occasione speciale.

Per finire in dolcezza...un dessert avvolgente e caldo, dall'anima autunnale.

Antipasto

# Roast beef con salsa di yogurt

e rapa rossa, noci e dadolata di mele e cannella

 4 persone |  medio

## Ingredienti

500 g di controfiletto  
125 g di yogurt greco bianco  
1 rapa rossa precotta  
1 mela  
15 g di gherigli di noci  
1 pizzico di cannella in polvere  
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
Mezzo bicchiere di vino bianco secco  
1 rametto di rosmarino  
3 pizzichi di sale  
1 spicchio di aglio

**1.** Metti in una casseruola dai bordi alti l'olio con l'aglio, il rosmarino e il controfiletto. Rosola la carne per qualche minuto su tutti i lati a fuoco vivace, girandola spesso senza bruciarla. Spegni il fuoco, sala e sfuma la carne con il vino sigillandola su ogni lato, quindi prosegui la cottura in forno preriscaldato a 140 °C per circa 30 minuti (prolunga la cottura di qualche minuto se preferisci la carne più cotta).

**2.** Frulla la rapa rossa a cubetti con lo yogurt e le noci fino a ottenere una salsa omogenea.

**3.** Priva la mela del torsolo, tagliala a cubetti, mescolala assieme alla cannella e cuocila per 10 minuti in una padella antiaderente con pochissima acqua.

**4.** Una volta cotta la carne, coprila bene con della carta forno e lasciala raffreddare completamente. Tagliala a fettine sottili e servila con la salsa di rapa rossa e i cubetti di mela alla cannella (a porzione considera circa 50 g di roast beef).



Primo

# Finocchi ripieni di cous cous

con dadolata di zucca e tacchino, broccoli e funghi

 4 persone |  medio

## Ingredienti

4 finocchi  
100 g di cous cous (preferibilmente integrale)  
200 g di acqua o brodo vegetale  
2 manciate di funghi pioppini (o chiodini o altra varietà)  
100 g di zucca senza buccia e senza semi  
100 g di cime di broccolo  
100 g di carne di tacchino  
1 cucchiaino raso di curry  
3 cucchiari di olio extravergine di oliva  
3 pizzichi di sale  
2 macinate di pepe nero

1. Cuoci per assorbimento il cous cous seguendo le indicazioni sulla confezione.
2. Ricava 8 foglie grandi esterne da 4 finocchi interi e cuocile a vapore coperte per circa 8 minuti. Taglia a cubetti la zucca.
3. Pulisci i funghi eliminando la parte terrosa e tagliali a pezzetti. Taglia anche la carne di tacchino in cubetti.
4. Mescola le verdure e la carne con il cous cous, il sale, il curry, l'olio e farcisci le foglie dei finocchi.
5. Metti i finocchi ripieni in una leccarda rivestita con carta forno e cuoci in forno preriscaldato a 140 °C per circa 40 minuti o finché risulteranno leggermente dorati.



Secondo

# Lonza di maiale con zabaione

agli agrumi  
e ortaggi di stagione al forno

 4 persone |  medio

## Ingredienti

500 g di lonza di maiale  
300 g di verdure miste (cipolla, finocchi, topinambur, carota, broccoli)  
300 g di patate  
4 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
4 pizzichi di sale  
1 cucchiaino di semi di finocchio

## Per lo zabaione agli agrumi

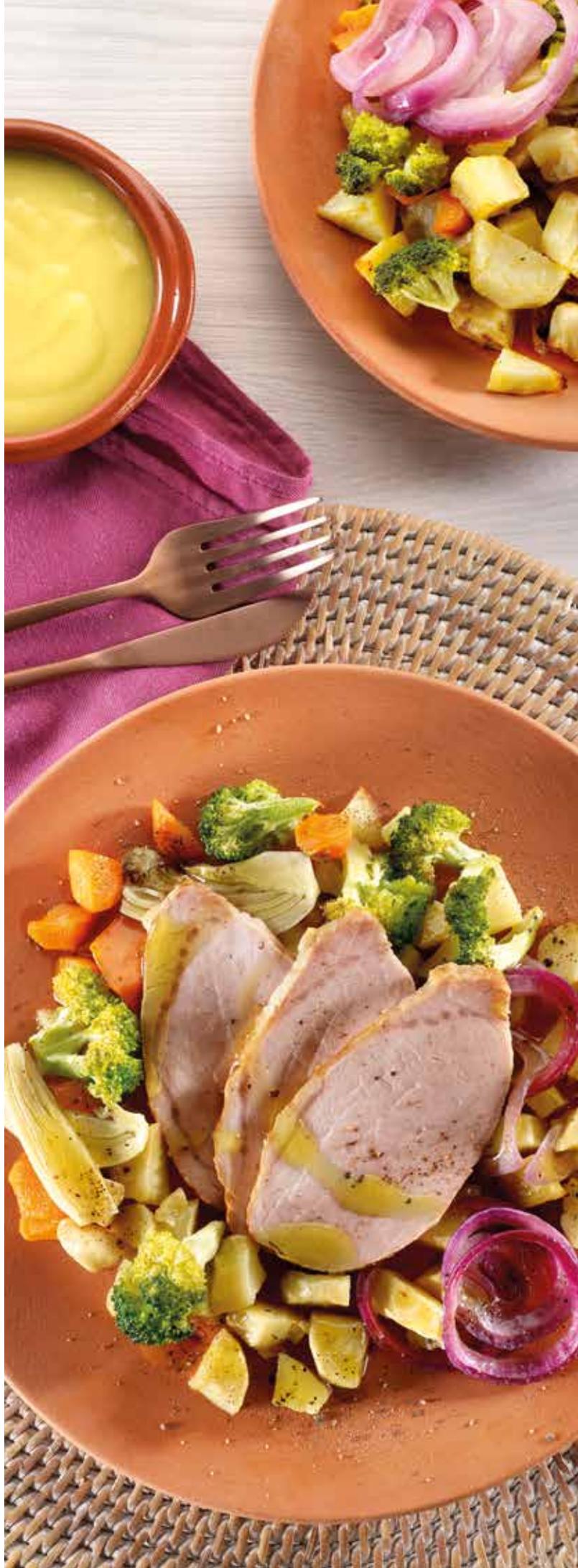
2 tuorli di uovo  
1 cucchiaino di succo di limone  
1 cucchiaino di succo di arancia  
75 ml di acqua tiepida  
75 ml di olio extravergine di oliva  
Un pizzico di sale e di pepe

## Per lo zabaione agli agrumi

1. Metti i tuorli in una ciotola assieme all'acqua tiepida. Trasferisci la ciotola sopra un pentolino con poca acqua bollente, avendo cura che la ciotola non tocchi l'acqua. Cuoci a fiamma bassa mentre monti il composto con una frusta per 5 minuti.
2. Una volta ottenuto un composto chiaro e spumoso, aggiungi l'olio a filo continuando a mescolare con la frusta. Aggiungi anche il succo di agrumi continuando a mescolare per altri 5 minuti. Spegni il fuoco, aggiungi il sale e il pepe e mescola.

## Per la carne

1. Sbuccia e taglia a pezzetti i topinambur, le carote e le patate. Affetta le cipolle e taglia i finocchi a listarelle, riduci i broccoli in cime di piccole dimensioni. Condisci tutto con due pizzichi di sale e due cucchiaini di olio e trasferisci in una pirofila rivestita con carta da forno.
2. Condisci anche la lonza di maiale con due pizzichi di sale, due cucchiaini di olio e i semi di finocchio, quindi trasferiscila in una pirofila da forno con poca acqua per non farla attaccare. Cuoci in forno preriscaldato a 140 °C per un'ora e mezza, avendo cura di girarla a metà cottura.
3. Cuoci anche le verdure in forno preriscaldato a 140 °C finché non risulteranno leggermente dorate (circa 60 minuti).
4. Una volta cotta la carne, lasciala intiepidire, tagliala a fette sottili e servila assieme alle verdure e allo zabaione agli agrumi.



Dolce

# Pere al vino rosso

**e vaniglia  
con crema di ricotta  
all'arancia e pistacchi**

 4 persone |  veloce

## Ingredienti

2 pere abate  
250 ml di vino rosso  
1 stecca di vaniglia  
200 g di ricotta  
1 cucchiaino di miele  
1 cucchiaino di scorza di arancia  
20 g di granella di pistacchi

1. Taglia a metà le pere in senso longitudinale, privale del torsolo e della buccia.
2. Trasferisci il vino e la stecca di vaniglia in un pentolino, immergi le pere e lasciale cuocere a fiamma dolce per 10/15 minuti girandole un paio di volte.
3. Mescola la ricotta assieme alla scorza d'arancia e al miele.
4. Aiutandoti con due cucchiari, forma una quenelle di ricotta, mettila in un piattino e adagia a fianco le pere intiepidite. Completa con la granella di pistacchi.



# Mangiare per crescere: la carne



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

Nell'alimentazione dei bambini la carne è importante particolarmente per contribuire al corretto apporto di proteine di elevata qualità, che forniscono tutti gli aminoacidi essenziali necessari per la formazione dei tessuti muscolari, per il buon funzionamento del sistema immunitario, per il trasporto di nutrienti e ossigeno, e molto altro.

Ricordiamo, però, che esistono anche altri tipi di alimenti, come pesce, legumi, uova e formaggi, che sono fonti di proteine e il cui consumo dovrebbe alternarsi a quello della carne, così da garantire sempre al bambino una dieta varia e tutti i nutrienti di cui ha bisogno. Inoltre, bisogna tenere a mente che seppure l'organismo dei più piccoli sia in via di sviluppo, non è necessario esagerare con l'apporto proteico per avere un corretto accrescimento.

## Quali carni preferire?

Per il bambino, come per l'adulto, si dovrebbe **preferire il consumo di carni bianche** rispetto alle rosse. Le prime infatti contengono meno grassi saturi e colesterolo ma sono ugualmente una buona fonte di proteine e di altri

importanti nutrienti, quali ferro e vitamina B12.

**Il consumo di carni trasformate o conservate andrebbe invece molto limitato** per il contenuto generalmente elevato di sale, di grassi (soprattutto negli insaccati) e per la presenza di additivi come nitrati e nitriti.

## Come educare i bambini al corretto consumo della carne?

In famiglia possiamo accompagnare i più piccoli a un consumo corretto e consapevole della carne.

- 1 Quando facciamo la spesa, coinvolgiamoli nella scelta, evidenziando quale tipo di carne stiamo acquistando (bianca o rossa, fresca o trasformata/conservata).
- 2 In cucina, rendiamoli partecipi, spiegando la quantità prevista per la loro porzione e facendoci aiutare nella preparazione della ricetta.
- 3 Variamo i tagli, le tipologie di carne fresca (preferendo quella bianca) e il tipo di ricette per stimolare la curiosità all'assaggio.

## Quantità e frequenze di consumo

Linee Guida per una Sana Alimentazione, Revisione 2018

### Bambini 4-6 anni

Alimenti	Quantità	Frequenze raccomandate
Carni rosse (bovina, suina, ovicaprina, equina) o carni bianche (pollo, tacchino, coniglio)	45 g	3 volte a settimana
Prosciutto cotto e crudo, speck, pancetta, würstel, mortadella, salame, carne in scatola in gelatina, ecc.	<50 g	Consumo occasionale, se lo si desidera, limitarlo a piccole quantità saltuariamente

### Bambini 7-10 anni

Alimenti	Quantità	Frequenze raccomandate
Carni rosse (bovina, suina, ovicaprina, equina) o carni bianche (pollo, tacchino, coniglio)	80 g	3 volte a settimana
Prosciutto cotto e crudo, speck, pancetta, würstel, mortadella, salame, carne in scatola in gelatina, ecc.	<50 g	Consumo occasionale, se lo si desidera, limitarlo a piccole quantità saltuariamente

# Polpette di pollo tricolori

 2 adulti e 1 bambino di 7-10 anni |  veloce

## Ingredienti

280 g di petto di pollo  
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
1 uovo  
1 cucchiaino di parmigiano grattugiato  
Mezza cipolla rossa  
Mezza tazza di pangrattato  
1/4 cucchiaino di timo  
1/4 cucchiaino di origano  
1/4 cucchiaino di rosmarino tritato  
Semi di papavero q.b.  
Semi di sesamo q.b.  
Paprika dolce q.b.  
Sale (facoltativo)

**1.** Preriscalda il forno a 160 °C. Taglia i petti di pollo grossolanamente, mettili nel frullatore e frullali fino a ottenere una pasta. Metti l'impasto ottenuto in un contenitore coperto e riponilo in frigo.

**2.** In una padella metti due cucchiaini di olio e la cipolla tagliata finemente. Lascia cuocere fino a quando la cipolla diventerà traslucida e, una volta pronta, mettila in un contenitore a raffreddare.

**3.** Aggiungi alla cipolla fredda le erbe aromatiche e mescola il tutto. Unisci la carne, l'uovo, il parmigiano, poi mescola. Aggiungi, infine, il pangrattato e forma delle polpette.

**4.** Rotola un terzo delle polpette sui semi di sesamo, un terzo sui semi di papavero e le rimanenti sulla paprika dolce. Adagia le polpette così ottenute su una leccarda rivestita con carta da forno, quindi cuoci 15-20 minuti a 160 °C.

**5.** Accompagna con insalata o altra verdura a piacere.

## Suggerimenti

La carne del pollo non va mai lavata! Le goccioline di acqua che si depositerebbero sulla superficie, infatti, potrebbero facilitare la contaminazione da salmonella. Inoltre, per ridurre il rischio di contaminazione, è buona norma prima di continuare nella preparazione della ricetta, lavare accuratamente le mani con acqua e sapone, e igienizzare le superfici e gli utensili entrati in contatto con il pollo.

## Cosa può fare il bambino per aiutarti

- Tagliare il petto di pollo e azionare il frullatore
- Mescolare gli ingredienti, rompere l'uovo, impastare e formare le polpette
- Rotolare le polpette sui semi di sesamo e papavero, e sulla paprika dolce



DAL 28 SETTEMBRE AL 17 DICEMBRE 2023



© UCS LLC and Amblin

# UN MONDO JURASSICO

1 TAGLIANDO CON BOLLINO  
OGNI 15€ DI SPESA\*

Con soli **6 bollini + 3,99 €**  
scegli il tuo PELUCHE JURASSICO preferito!



\*scontrino unico, multipli inclusi



RACCOGLI I CODICI  
PER FAR OTTENERE  
ALLA TUA SCUOLA  
FANTASTICI PREMI



SCOPRI DI PIÙ SU [SCUOLAFACENDO.COM](http://SCUOLAFACENDO.COM)



Il valore della scelta

# Scelti per te da Di Vita

I nostri consigli per una spesa di valore firmata Despar

## Tacchino Despar Premium

### Perché sceglierlo...

- ▶ È una carne da filiera certificata 100% italiana, garanzia di alta qualità e massima sicurezza, come tutti i prodotti della linea a marchio Despar Premium.
- ▶ Gli animali sono allevati a terra, nutriti con vegetali privi di OGM, senza utilizzo di antibiotici.
- ▶ Il tacchino è una carne bianca magra, digeribile e molto leggera, ideale per l'alimentazione anche dei bambini e degli anziani. Da provare per straccetti, involtini, scaloppine, polpette o semplicemente in padella accompagnato da una verdura di stagione.



## Pan di grano Kamut® Despar Scelta Verde Bio,Logico

### Perché sceglierlo...

- ▶ Proviene da agricoltura biologica, che opera prendendosi cura di piante e suolo utilizzando sinergie già presenti in natura, senza utilizzo di diserbanti e organismi geneticamente modificati, nel rispetto delle normative europee in tema di agricoltura biologica.
- ▶ È preparato con farina ricavata dalla lavorazione e dalla macinazione di un particolare cereale denominato Kamut®, una varietà di grano Khorasan (detto anche frumento orientale o Triticum turanicum).
- ▶ Praticissimo già tagliato a fette, ideale per panini e toast, o come accompagnamento per i tuoi pasti, sia in versione dolce che salata.



## Fiocchi di avena Despar Vital

### Perché sceglierli...

- ▶ Se leggi l'etichetta, noterai che contengono un solo ingrediente: i fiocchi stessi, niente sale e zuccheri aggiunti. Inoltre, sono biologici: una scelta consapevole nel rispetto dell'ambiente e del tuo benessere.
- ▶ Rappresentano una fonte nutrizionale di carboidrati, ma anche di proteine. Apportano un buon contenuto di vitamina B1, ferro e fosforo e soprattutto tantissime fibre, dal potere saziante e regolatore del nostro intestino.
- ▶ Sono la base perfetta per un porridge da preparare con latte o bevanda vegetale, frutta fresca e secca, cioccolato e mille altri ingredienti, ma si prestano perfettamente anche per biscotti, granola e muesli fatti in casa. Prendi ispirazione dalle ricette che trovi su [casadivita.it](http://casadivita.it)!



## Fette biscottate classiche dorate Despar

### Perché sceglierle...

- ▶ Non possono mancare nella dispensa tra i prodotti per la prima colazione: la linea Despar è pensata per la tua spesa quotidiana, conveniente e di qualità.
- ▶ Le trovi in comode confezioni salvafragranza da 4 fette, perfette da portare con te a lavoro o a scuola per la merenda dei bambini.
- ▶ Croccanti, spesse e facili da spalmare, da provare con una composta di frutta o una crema di frutta secca, al naturale, ma anche in versione salata con un formaggio magro spalmabile.

# Cosa mangio in una giornata d'autunno



Ricette **Stefano Polato**

Archivate le vacanze estive, è tempo di **ripresa** e di **buoni propositi**...anche a tavola!  
Per fare in modo che non durino il tempo di qualche giorno appena ma al contrario si trasformino in buone abitudini consolidate nella tua quotidianità, ti suggeriamo qui una giornata tipo a cui ispirarti.  
Tranquill\*, non servono grandi doti in cucina, non servono ore ai fornelli e nemmeno grandi spese! Sarà sorprendente vedere quali piatti straordinari possano nascere con gli **ingredienti più semplici, sani e di stagione**: preparati a una giornata super in compagnia delle ricette del nostro chef Stefano Polato e prendi ispirazione per il tuo autunno (e non solo!).

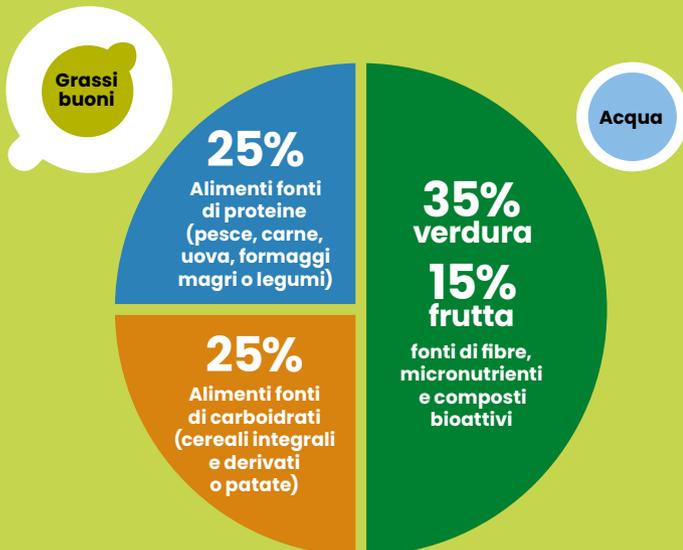
## Come è fatto il Piatto Unico?

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

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

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

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



Prepara la tua ricetta con



Nocciole sgusciate  
**Despar Scelta Verde Bio, Logico**



Cioccolato fondente 85%  
Repubblica Dominicana  
**Despar Premium**



Mele  
**Despar Passo dopo Passo**



Yogurt bianco intero  
**Despar**



Colazione

# Crema di zucca e mela

con yogurt, granola  
al cioccolato, nocciole e cocco

 2 persone |  veloce

## Ingredienti

100 g di zucca senza buccia e privata dei semi  
1 mela  
250 g di yogurt bianco senza zucchero  
60 g di cereali soffiati e in fiocchi al naturale  
40 g di cioccolato fondente  
30 g di nocciole sgusciate  
20 g di cocco essiccato

**1.** Taglia zucca e mela (privata del torsolo e della buccia), a pezzetti, poi cuoci dolcemente in una padella con poca acqua finché non si saranno ammorbidite. Lascia raffreddare e frulla con un mixer a immersione fino a ottenere una crema liscia e omogenea.

**2.** Sciogli il cioccolato a bagnomaria, trasferiscilo in una ciotola e aggiungi i cereali, le nocciole tritate grossolanamente e il cocco. Mescola bene, lascia raffreddare per un paio d'ore in frigo e sgrana fino a formare la granola.

**3.** Trasferisci in due bicchieri lo yogurt, aggiungi la crema di zucca e mela e cospargi sopra la granola al cioccolato, nocciole e cocco essiccato.

## Scelgo

La zucca, ricca di betacarotene, un precursore della vitamina A, importantissima per proteggere la vista, ma anche per la salute del nostro sistema immunitario. Il betacarotene svolge anche una spiccata azione antiossidante che contribuisce a proteggere le nostre cellule dall'azione dei radicali liberi.

## Trasformo

Ne esistono diverse varietà, ognuna ideale per specifiche preparazioni. La violina per zuppe e minestre, la mantovana e la delica per tortelli, la marina per risotti.

## Conservo

In luogo fresco, asciutto e ventilato a circa 18 °C. Il ricircolo d'aria è necessario per evitare che marcisca. Con queste accortezze puoi conservarla anche per mesi.

Spuntino

# Farinata di lenticchie al radicchio

porro, curcuma e timo

6 porzioni | veloce | vegetariano

## Ingredienti

150 g di lenticchie rosse decorticate  
150 g di acqua  
2 cucchiari di olio extravergine di oliva  
2 pizzichi di sale  
Mezzo porro  
150 g di radicchio rosso  
1 cucchiaino di curcuma in polvere  
1 rametto di timo fresco

1. Metti in ammollo le lenticchie, in abbondante acqua, per 2 ore. Trascorso il tempo, scolale, risciacquale e frullale in un mixer con l'acqua fino a ottenere un composto liscio.

2. Taglia a rondelle il porro, priva il radicchio della radice più dura, quindi taglialo a listarelle sottili.

3. Aggiungi al composto di lenticchie le verdure, il sale, il timo, la curcuma e l'olio, poi mescola bene.

4. Versa il composto in una teglia rotonda (diametro di 28/30 cm circa) rivestita con carta forno e livellalo bene.

5. Cuoci la farinata in forno preriscaldato a 160 °C, finché non risulterà leggermente dorata (circa 40 minuti).

## Scelgo

Il radicchio, verdura dell'autunno e inverno, contiene fibre, interessanti quantità di vitamina C e di carotenoidi. Fra i sali minerali spicca il potassio.

## Trasformo

Il suo caratteristico gusto amarognolo aumenta man mano che passa il tempo dopo il raccolto: meno fresco è, più è amaro. Per eliminare questo sapore, mettilo in ammollo in acqua fredda con ghiaccio, qualche goccia di aceto e succo di limone per un'ora, dopo averlo tagliato a listarelle. Per questa ricetta è consigliato il radicchio di Treviso precoce o tardivo, che si raccoglie dopo le prime gelate invernali.

## Conservo

In frigo, avvolto da carta per alimenti o in un sacchetto di carta, si conserva anche una settimana. Per conservare il radicchio tardivo prova a immergere la parte della radice in acqua, proprio come si fa con un mazzo di fiori recisi.

Prepara le tue ricette con



Lenticchie rosse decorticate  
**Despar Vital**



Curcuma  
**Despar**



Petto di pollo a fette  
**Despar Premium**



Patate  
**Despar**  
Passo dopo Passo





Pranzo

# Tagliata di pollo con insalata tiepida

di verdure, melagrana e patate in crosta

 2 persone |  medio |  piatto unico

## Ingredienti

200 g di petto di pollo  
100 g di carote a rondelle  
100 g di sedano rapa a pezzetti  
200 g di bietola a pezzi  
2 cucchiaini di arilli di melagrana  
1 cucchiaino di senape in grani  
1 cucchiaino di succo di limone  
5 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
3 pizzichi di sale  
400 g di patate  
1 fetta di pane integrale raffermo  
1 rametto di rosmarino  
1 cucchiaino di parmigiano grattugiato

**1.** Cuoci le patate in abbondante acqua non salata per circa 10 minuti dal bollore. Una volta cotte, mettile da parte.

**2.** Cuoci tutte le altre verdure a vapore, sfruttando il vapore emesso per la cottura delle patate. Una volta morbide,

condiscile con due cucchiaini d'olio, due pizzichi di sale e il succo di limone.

**3.** Condisci la superficie del petto di pollo con la senape in grani, un cucchiaino d'olio e un pizzico di sale. Cuoci dolcemente, coperto, in una padella antiaderente, per 15 minuti circa (aggiungi poca acqua al bisogno affinché non si attacchi sul fondo).

**4.** Trita grossolanamente il pane assieme al rosmarino, quindi mescolalo con il parmigiano. Condisci le patate con un paio di cucchiaini d'olio e la panatura, poi saltale velocemente in una padella antiaderente finché risulteranno leggermente dorate.

**5.** Taglia il petto di pollo intiepidito a fette e accompagnalo con le verdure cosparse con gli arilli di melagrana e le patate in crosta.

## Scelgo

La melagrana, originaria del medio oriente e del sub-continente indiano, è ricca di vitamina C e A. Buono anche il contenuto di potassio.

## Trasformo

Gli arilli della melagrana sono ideali per preparazioni dolci e succhi, ma anche in versione salata. La loro acidità si sposa bene con carni bianche e con alcune tipologie di pesce (branzino, orata e merluzzo).

## Conservo

La melagrana si conserva fino a 7 giorni a temperatura ambiente. In frigo, se integra, può essere conservata anche fino a un mese.



Cena

# Cavolo viola all'arancia

su crema di ceci, cavolfiori alla paprika e pane integrale

 2 persone |  veloce |  vegetariano

## Ingredienti

400 g di cavolo cappuccio viola  
Il succo di mezza arancia non trattata più la scorza  
300 g di ceci già cotti  
100 g di cime di broccolo romanesco  
Mezzo cucchiaino di paprika dolce  
4 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
4 pizzichi di sale  
1 macinata di pepe bianco  
70 g di pane integrale a fette

1. Taglia il cavolo a fette longitudinali da 200 g circa l'una. Cuocilo a vapore coperto per circa 15 minuti. Irroralo con il succo d'arancia e condiscilo con la scorza d'arancia e un pizzico di sale. Trasferiscilo in una pirofila e prosegui la cottura in forno a 140 °C per 30 minuti circa.
2. Taglia le cime di broccolo in piccoli pezzi, condiscile con un cucchiaino d'olio, un pizzico di sale e la paprika. Trasferisci anche queste in una pirofila rivestita con carta da forno e cuocile in forno a 140 °C, finché si saranno ammorbidite.
3. Frulla i ceci con un pizzico di sale, un cucchiaino di olio e un paio di cucchiaini d'acqua fino a raggiungere una crema omogenea.
4. Stendi la crema di ceci intiepidita a specchio in un piatto. Trasferisci sopra il cavolo viola all'arancia, le cime di cavolfiore alla paprika. Servi con le fette di pane integrale.

## Scelgo

Il cavolo viola, della famiglia di broccolo e cavolfiore, è ricco di antociani dall'azione antiossidante che ne conferiscono la colorazione. Interessante anche il contenuto di vitamina C, A, zinco e fibre.

## Trasformo

Ottimo sia crudo che cotto, in cucina è un valido aiuto per dare vivacità a piatti poco colorati e per conferire consistenze croccanti quando un piatto è troppo "piatto" a livello di texture.

## Conservo

Prova a conservarlo tramite fermentazione: taglialo finemente, massaggiato con un 2,5% di sale sul peso totale, fino a che non si sarà ammorbidito e non avrà perso la sua acqua di vegetazione. Versa in un vaso con coperchio facendo attenzione che il cavolo sia completamente immerso nel liquido. Fai sfiatare il vaso ogni giorno per 2/3 settimane tenendolo a temperatura non superiore ai 25 °C.

Prepara le tue  
ricette con

Cena

# Polpo e zucca

con polenta al rosmarino

2 persone | medio | piatto unico



Ceci  
Despar Scelta Verde  
Bio, Logico



Farina di mais per polenta  
Despar



Aceto di vino rosso  
Despar

## Ingredienti

500 g di polpo pulito  
400 g di zucca senza buccia a pezzi  
1 cipolla rossa  
1 cucchiaino di scorza di limone  
1 cucchiaio di aceto di vino rosso  
1 cucchiaino di spezie miste (curry, paprika dolce, curcuma)  
2 pizzichi di sale  
3 cucchiari di olio extravergine di oliva  
1 rametto di rosmarino  
2 cucchiaini di zucchero di canna  
200 g di farina di mais per polenta  
Acqua q.b.

**1.** Affetta finemente la cipolla e trasferiscila in una casseruola dai bordi alti assieme all'olio, allo zucchero e alla scorza di limone. Fai appassire dolcemente.

**2.** Nel frattempo taglia il polpo già pulito a pezzi e trasferiscilo nella casseruola assieme alla cipolla appassita, sfuma con l'aceto, mescola bene e lascia cuocere per qualche minuto.

**3.** Aggiungi le spezie e il sale, mescola, copri e lascia cuocere a fiamma bassa finché non risulterà morbido (circa 40 minuti).

**4.** Una volta cotto il polpo, aggiungi la zucca e lascia cuocere per altri 15 minuti circa (aggiungi poca acqua al bisogno per non far attaccare).

**5.** Prepara la polenta seguendo le istruzioni sulla confezione. A cottura ultimata, aggiungi gli aghi di rosmarino tritati finemente e mescola. Servi calda assieme al polpo.

## Scelgo

Il polpo, chiamato anche piovra: per gli esemplari di grossa taglia si usa piovra, mentre per i più piccoli si usa polpo. Il polipo, invece, è tutt'altro tipo di pesce. Il polpo è un cefalopodo, la famiglia anche di seppie e calamari.

## Trasformo

Contenendo molto collagene, prevede cotture abbastanza lunghe: per le pezzature più piccole 25/30 minuti, per quelle più grandi, sono necessari dai 40 ai 60 minuti. Provalo bollito, in casseruola, in umido, affogato al pomodoro.

## Conservo

Cuocilo entro 24 ore dopo l'acquisto. Se vuoi congelarlo, accertati che non si tratti di un polpo scongelato.





Carne  
100% italiana,  
allevata a terra  
senza OGM

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

Gusta la **qualità firmata Despar Premium** con la nuova linea di **carni bianche**. Tanti tagli diversi con le stesse caratteristiche, garanzia di eccellenza: **zero antibiotici** in allevamento, **alimentazione vegetale** no OGM, polli e tacchini **allevati a terra** e carni **100% italiane**.



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



Il valore della scelta

# 4 letture per l'autunno

## La grammatica dei sapori e delle loro infinite combinazioni

di Niki Segnit  
Gribaudo

La cucina come una lingua, fatta di tanti vocaboli da associare per dare vita a significati inediti e incredibili: è questo l'approccio originalissimo e divertente che la grammatica dei sapori offre sia a chi è esperto di cucina e ricerca costantemente nuove ispirazioni, sia a chi è alle prime armi e vuole imparare a destreggiarsi tra ingredienti e accostamenti. Con 900 combinazioni a partire da 99 ingredienti, il libro è un vero e proprio inno alla creatività e alla scoperta senza fine. Qualche esempio? Salvia e zucca, manzo e menta, ginepro e arancia.



## L'agricoltura è giovane e sempre più green

di Carlo Bridi  
Saturnia

Un libro che si fa portavoce di una notizia meravigliosa e incoraggiante: esiste una nuova generazione di giovani sempre più green e sempre più sensibile alle tematiche della natura. Potrai leggerlo direttamente dalla voce di giovani trentini che nelle interviste raccontano in prima persona come e perché hanno scelto di dedicare la loro vita alla campagna e all'allevamento. Il libro documenta, inoltre, anche il grande impegno sul fronte sociale di questi ragazzi, che ravvivano la vita nei paesi sul piano culturale, sociale e solidaristico. Storie capaci di diventare preziosi esempi.

## Il chilometro consapevole

di Carlo Catani  
e Carlo Petrini  
Slow Food Editore

Quanto un prodotto è davvero "buono, pulito e giusto"? Ci aiuta a capirlo questo volume, scritto a quattro mani da Catani e Petrini. Attraverso testimonianze e schede, si propone come uno strumento semplice e intuitivo, uno spazio di approfondimento utilizzabile da tutta la filiera alimentare. L'intento è quello di creare un legame tra produttori, trasformatori, venditori e clienti, definiti giustamente da Petrini "co-produttori". Per effettuare scelte migliori, per noi stessi e per tutti.



## Salva la terra!

Il tardigrado, piccolo supereroe per il pianeta

di Paola Cereda  
e Nicola Nurra  
Feltrinelli Kids

La Terra soffre a causa della sfrenata attività dell'uomo? Niente paura: ci pensa Tardillo, un microscopico invertebrato dotato di superpoteri che svelerà ai più piccoli in modo semplice e divertente i fenomeni della natura, dalla fotosintesi clorofilliana allo scioglimento dei ghiacci. Una lettura da condividere grandi e piccini per imparare a capire e ad abitare con rispetto il nostro Pianeta.

# Piemonte d'autunno: andar per borghi tra arte, storia e tradizioni



Testi **Selene Cassetta**

Tra alte cime e sconfinite pianure, dolci colline e placidi laghi, il Piemonte custodisce piccoli e piccolissimi borghi, tesori d'arte e tradizioni centenarie. Orgogliose comunità dove il tempo sembra si è fermato sussurrando consigli per vivere una vita autentica, in simbiosi con una natura gentile e potente, da proteggere e rispettare. L'autunno aggiunge un pizzico di magia alle atmosfere già raccolte di questi luoghi, esaltando il piacere di indugiare sui dettagli e i segni del tempo, per ritrovare il piacere della lentezza.



## Carrù e il pregiato bue grasso

Ore 5 del mattino: già lunghe code di persone fuori dai ristoranti di Carrù (CN), piccolo borgo alle porte delle Langhe. Stanno aspettando di poter entrare e gustare la coraggiosa colazione del contadino: zuppa di trippa, bollito e vino dolcetto. Questo rito singolare dà il via alla Fiera del Bue Grasso, storica manifestazione dove **tradizione e arte culinaria** si sposano in un matrimonio originale. Da oltre cento anni, i più bei esemplari di bovini di razza piemontese gareggiano per conquistare le ambite gualdrappe e fasce decorate a mano, con cui si premiano i capi più grassi, più belli e più pesanti. Allevati con pazienza e dedizione per cinque anni nelle stalle che circondano il paese, rappresentano una delle migliori espressioni dell'allevamento bovino con alle spalle una lunghissima tradizione risalente al Medioevo. Oltre il folklore, questo evento è un'occasione per promuovere l'allevamento dei bovini di razza piemontese, favorendo il consumo di carni di eccellente qualità.

Per elevare lo spirito dopo i piaceri della gola e ritrovare pace e silenzio, una sosta alla **Cappella di San Fiorenzo di Bastia di Mondovì** è d'obbligo. Nell'apparente semplicità dell'edificio, è racchiuso il ciclo di affreschi gotici più grande del Piemonte.

## L'anima green del Piemonte: tour tra i borghi più sostenibili

In Piemonte ci sono piccole comunità che vivono in simbiosi con il respiro di Madre Natura. Sette micro-borghi premiati proprio per l'impegno di aprirsi al mondo, rispettando l'ambiente. **Ricetto di Candelo** (BI) è uno di questi: il suo centro storico è una fortezza difesa da mura e torrioni, un cuore possente che nel XIII secolo proteggeva beni e prodotti preziosi delle famiglie. Attorno la baraggia, un'altra sorta di fortificazione, stavolta naturale, fatta di vasti altipiani di brughiera e alte erbe fra cui si innalzano grandi querce isolate.

Il **borgo di Vogogna** (VB), invece, è stretto nell'abbraccio del Lago Maggiore e del Lago d'Orta, in uno scenario verdissimo e selvaggio. Tra i Borghi più belli d'Italia, è un dedalo di vicoli e passaggi che si aprono su piazzette romantiche e scorci inusuali.

Tra i borghi green del Piemonte anche **Ostana** (CN), coraggioso esempio di rinascita sotto lo sguardo del Monviso. A rischio abbandono, oggi è una appassionata comunità di cento abitanti che guarda al futuro ripartendo da tradizioni e folklore.

## Poesia d'autunno tra i borghi delle Langhe

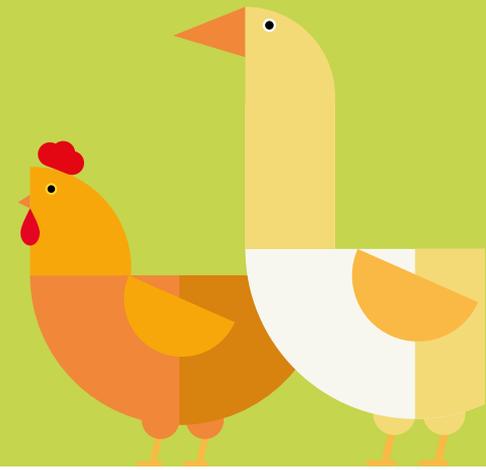
Le Langhe sono ispirazione. Quelle colline pettinate dai vigneti e diventate **Patrimonio dell'Umanità** sono uno spettacolo dell'uomo che ha saputo esaltare la bellezza perfetta della Natura.

**Neive** (CN), borgo dagli eleganti palazzotti in cotto e stradine acciottolate, è un piccolo regno della nocciola arroccato su un poggio a dominare distese di pregiato vino Barbaresco. Pittoresco il centro storico medievale, su cui contrasta la bella piazza Italia, una sorta di piccolo salotto settecentesco. A pochi chilometri **La Morra** (CN), il Balcone delle Langhe. Qui le creazioni culinarie langarole si annaffiano con il prestigioso Barolo, con cui è stata soprannominata anche la Cappella della Madonna delle Grazie: un elogio contemporaneo al colore, opera degli artisti di fama mondiale David Tremlett e Sol Lewitt.

Tra i Comuni "Spiga Verde" per la cura ambientale e la qualità della vita **Monteforte d'Alba** (CN), che si apre a ventaglio sopra un colle a dominare le distese dorate. Il suo cuore batte a ritmo di jazz: nell'Auditorium Horszowski, anfiteatro naturale dall'acustica perfetta, da anni si svolge una importante rassegna musicale. A chiudere l'itinerario, un ultimo sguardo alla meraviglia delle Langhe dal **Boscasso di Trezzo Tinella** (CN), minuscolo borgo incastonato nei boschi: pare di essere sul tetto del mondo, e l'occhio si perde nell'anfiteatro delle catene montuose che si rincorrono tra Valle d'Aosta e Liguria.



# Quante ne sai? Scoprilo con Casa Di Vita!



Cerchi un luogo dove scoprire **tante ricette di stagione** gustose e nutrienti, **consigli per la tua spesa e approfondimenti** sugli ingredienti che usi in cucina? **Casa Di Vita** è la risposta: il nostro web magazine dedicato all'alimentazione buona e consapevole che trovi su **casadivita.despar.it** e su **Facebook e Instagram come "Casa Di Vita"**.

**Casa Di Vita nasce per informarti ma anche per divertirti!** Ecco perché ogni mese proponiamo quiz e indovinelli per mettere alla prova le tue conoscenze e imparare qualcosa di nuovo!

In questo appuntamento **tornano i quiz** e questa volta il tema è la **cucina**, per affinare le tue doti di chef. **Leggi i tris di ingredienti** qui sotto e **indovina a quale ricetta appartengono** tra quelle proposte, **troverai la risposta corretta nel nostro profilo Instagram il 10 ottobre**, ti aspettiamo lì!

Un **consiglio**: le pagine precedenti di questo magazine possono davvero esserti d'aiuto!

## **Che ricetta prepariamo con: controfiletto, yogurt greco e rapa rossa?**

- Roast-beef con salsa di yogurt, rapa rossa, noci e dadolata di mele e cannella
- Brasato alle verdure e rapa con yogurt
- Carpaccio autunnale con salsa allo yogurt

## **Che ricetta prepariamo con: lonza di maiale, finocchi e arancia?**

- Lonza a fettine in padella
- Lonza con zabaione agli agrumi e ortaggi al forno
- Lonza al latte

## **Che ricetta prepariamo con: petti di pollo, sedano rapa e melagrana?**

- Fettine panate con sapori d'autunno
- Curry di pollo con riso e melagrana
- Piatto unico con tagliata di pollo, insalata tiepida e patate in crosta

**Conta su  
di noi**

Cerca nei punti vendita i prodotti contrassegnati  
con **Conta su di noi**, sempre convenienti.

**Ieri, oggi, domani.**

**Garantiamo  
qualità e risparmio.**

**Siamo sempre  
convenienti.**



**Il valore della scelta**

# Il tuo voto ci sta a cuore!

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

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



Vota  
ora!



**Inquadra il QR Code e vota!**

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



**Il valore della scelta**