

Di Vita

Dicembre 2023
anno 15 / n. 58

Il regalo più atteso,
il più prezioso
è negli occhi
di chi ti aspetta



Trimestrale di attualità e benessere / Copia omaggio

DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR



Il valore della scelta

È successo di nuovo!



Despar è Insegna dell'Anno 2023-2024 nella categoria Supermercati per il quarto anno consecutivo. Siamo orgogliosi di vedere ancora una volta premiate la **qualità**, la **competenza** e la **convenienza** che ci impegniamo a offrirvi ogni giorno. Per questo vogliamo ringraziarvi e condividere il nostro traguardo con tutti voi.

Scopri di più su www.desparitalia.it



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

 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 - 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

L'editoriale

Un numero speciale di Di Vita per il periodo più bello dell'anno: luccicante come le Feste, stimolante come tutti i buoni propositi per l'anno nuovo. **Un invito a godersi le cose buone (e belle)**, un inno al poter ricominciare sempre da zero, un incoraggiamento verso le **scelte più salutari** guidato dai nostri esperti.

Le **ricette** di questo Di Vita sono un omaggio alla stagionalità e al benessere con **qualche meritato strappo alla regola**, mentre il menu dei piatti unici è sempre inclusivo: si va dalla carne al vegano!

Una scoperta affascinante quella a cui ci porta la storia della famiglia Arrigoni, una delle più prestigiose nel panorama italiano caseario: una lunga storia fatta di valori e di impegno, grazie ai quali oggi possiamo assaporare la bontà dei loro prodotti.

E poi **si viaggia per borghi da nord a sud**, nell'atmosfera più bella dell'inverno in luoghi che si riempiono di magia, cultura e tradizioni da fiaba. La nostra guida esclusiva ci conduce dal

Piemonte, alla Sicilia fino in Sardegna.

Lo sapete bene, la dieta del nostro Di Vita include una bella dose di cultura e come per ogni numero, anche in questo troverete consigli di lettura dalle parole chiave senza ombra di dubbio attrattive: **futuro, anno perfetto e longevità**. E poi ancora uno spazio dedicato ai più piccoli e ai loro genitori. Si finisce in bellezza con una **tombola tutta speciale!**

Vogliamo le vostre idee e i vostri suggerimenti: scriveteci a redazione@ad010.com per aiutarci a capire cosa vi piace di più!

Buona lettura!



Sommario

Cibo di Vita

- 4** Mangiare responsabilmente:
un atto di salute globale

Prodotti Despar

- 6** Una storia di famiglia, una storia di bontà

Speciale ricette

- 9** Il menù delle Feste

Genitori e bambini

- 14** Mangiare per crescere: le giuste proporzioni

Spesa Despar

- 17** Scelti per te da Di Vita

Cibo di Vita

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

Lecture di Vita

- 25** 4 letture per il nuovo anno

Turismo del territorio

- 26** Andar per borghi:
un itinerario dai monti alle isole

Giochi

- 28** La tombola di Casa Di Vita

9

Speciale ricette

Il menù delle Feste





26

Turismo del territorio

Andar per borghi:
un itinerario dai
monti alle isole



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'inverno

Mangiare responsabilmente: un atto di salute globale



Testi **Daniele Nucci**

I mesi invernali sono mesi, potremmo dire, “riflessivi”, complice il meteo che ci “costringe” a stare più tempo in casa, la conclusione di un anno con i relativi bilanci di quanto abbiamo fatto e i nuovi propositi per l’anno che verrà.

Anche parlare di alimentazione può, e deve, farci riflettere. Mangiare, infatti, non è semplicemente un atto volto a soddisfare un bisogno primario, quello cioè di fornire energia e nutrienti al nostro organismo per permettergli di funzionare al meglio. **Mangiare è un atto di responsabilità verso la nostra salute, verso quella di chi ci sta attorno e verso quella dell’ambiente.**

Scegliere in modo consapevole ciò che ogni giorno, anche nei giorni di festa, mettiamo sulle nostre tavole, può fare veramente la differenza.



Proprio in questa ottica, grazie ai numerosissimi studi effettuati negli ultimi anni, è stato evidenziato come una dieta ricca di alimenti di origine vegetale con piccole quantità di cibi di origine animale comporti benefici sia per la salute che per l'ambiente. Questo tipo di modello alimentare va a integrarsi perfettamente nel concetto di **One Health*** che vede **la salute delle persone, degli animali e dell'ambiente strettamente interconnesse**. Questo concetto si basa sulla premessa che la salute umana è direttamente correlata alla salute degli animali con cui condividiamo il nostro ambiente e di cui ci nutriamo. Allo stesso modo, la salute dell'ambiente in cui viviamo influisce sulla salute sia degli esseri umani che degli animali che lo abitano. Pertanto, la salute da preservare è una sola e coinvolge l'uomo, gli animali e l'ambiente in modo condiviso e necessita quindi dell'impegno comune e sinergico di diversi professionisti (sanitari, veterinari, ambientalisti, economisti, sociologi, ecc.) per prevenire e far fronte a eventuali rischi per la salute, ma anche dei singoli individui che con le proprie scelte personali possono dare il proprio contributo alla salute globale.

Esistono strumenti che ci possano fornire un supporto per compiere ogni giorno scelte alimentari salutari? La risposta è sì: il **piatto unico** (ispirato al patto del mangiar sano ideato dall'Università di Harvard). Questo strumento mette in primo piano proprio gli **alimenti di origine vegetale** come frutta, verdura (preferibilmente freschi e di stagione), cereali integrali, legumi e olio extra vergine di oliva. Guardando lo schema del piatto unico, infatti, ci rendiamo subito conto che verdura e frutta con il loro carico di **importantissimi micronutrienti, composti biotattivi e fibra** dovrebbero rappresentare metà del piatto. L'altra metà dovrebbe essere equamente distribuita tra cereali come orzo, farro, avena, miglio, riso e loro derivati (tutti sempre preferibilmente integrali) che forniscono una buona quota di carboidrati, principale fonte di energia per il nostro organismo e alimenti fonti di proteine. Tra questi ultimi insieme a pesce e carne che abbiamo imparato a conoscere nei precedenti numeri troviamo anche uova, formaggi e **legumi**. In particolare questi ultimi, per i quali le nostre linee guida suggeriscono un consumo di almeno **3 porzioni alla**

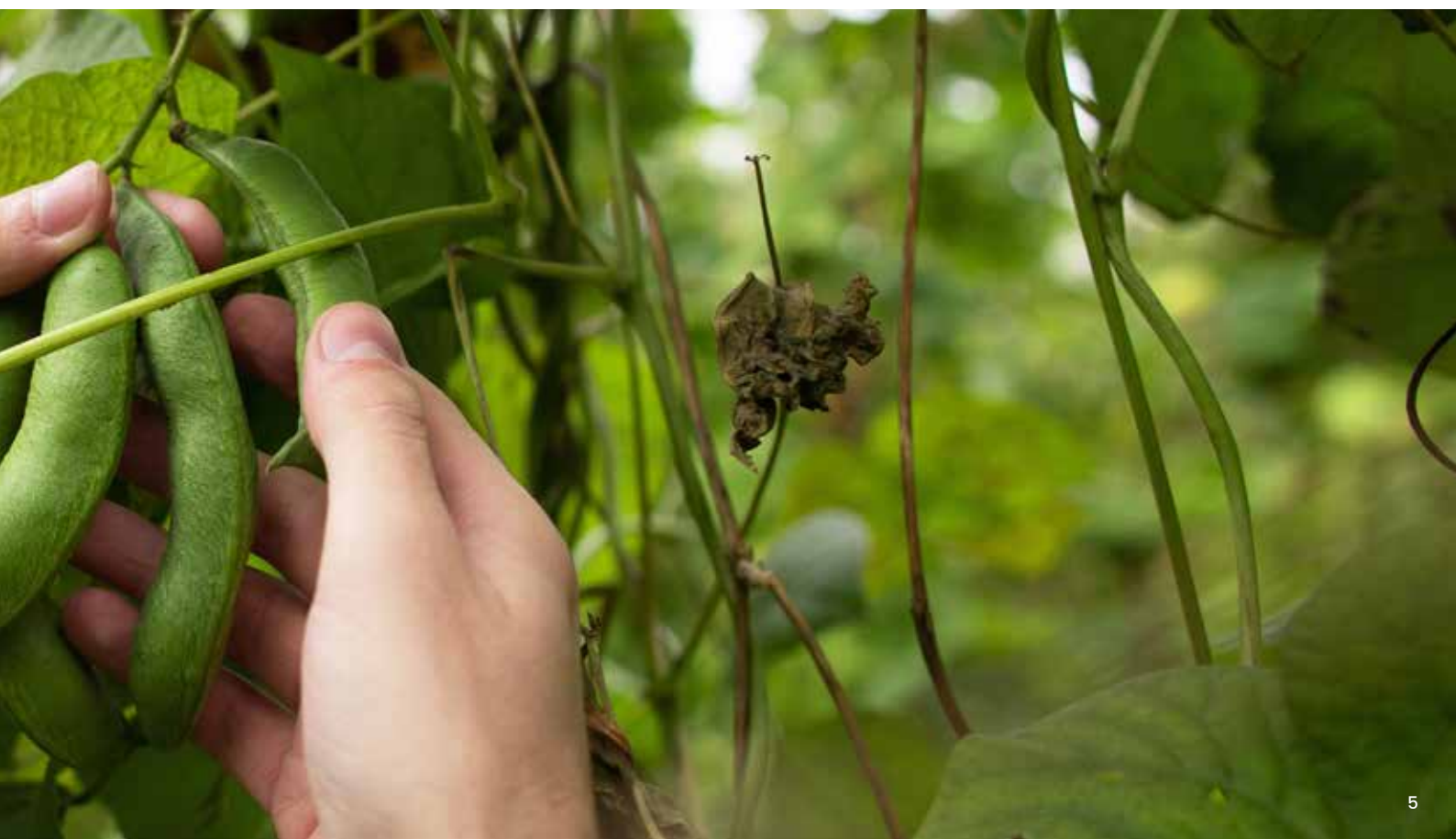
settimana (una porzione equivale a 50 g di legumi secchi o a 150 g di legumi freschi o surgelati) rappresentano **una scelta altamente sostenibile** in quanto forniscono **proteine e fibre** utili al nostro organismo garantendo anche un **impatto minore a livello ambientale**. Inoltre, aumentare il consumo di legumi come fonte proteica vorrebbe dire ridurre quello di alimenti di origine animale, consentendoci di preferire la qualità alla quantità.

Partire dai principi sintetizzati nello schema dal **piatto unico** può esserci di grande aiuto per adottare un modello alimentare che possa essere sostenibile sia dal punto di vista nutrizionale che ambientale, obiettivo che oggi ci dobbiamo porre per contribuire positivamente alla nostra salute e fare la nostra parte per un benessere più globale.

*Link utili per approfondire

<https://www.who.int/europe/initiatives/one-health>

<https://eatforum.org/eat-lancet-commission/the-planetary-health-diet-and-you/>





Una storia di famiglia, una storia di bontà

Testi **Redazione**

È il **1914** quando Battista Arrigoni, imprenditore originario della Val Taleggio, fonda a Pagazzano (BG) il caseificio che porta il suo nome. Qui avvia la produzione di taleggio e di altri formaggi tipici della tradizione lombarda. Inizia così una **storia di famiglia e di impresa**, che attraversa quattro generazioni fino a oggi.

Dopo quasi 110 anni (traguardo che raggiungerà nel 2024), **è una delle più prestigiose aziende presenti nel settore caseario italiano**, che si distingue per l'utilizzo di una **filiera completa - dalla materia prima fino al confezionamento**; in questo modo l'azienda riesce a controllare direttamente tutti i fattori qualitativi della produzione, una scelta premiata dai consumatori italiani ed esteri (una cinquantina i paesi del mondo in cui esporta) e dai numerosi riconoscimenti con **89 medaglie** ottenute solo negli ultimi 20 anni in concorsi nazionali ed internazionali.

Il caseificio opera quotidianamente per **tutelare il territorio attraverso il prodotto**; un'idea che negli anni si è concretizzata in scelte politiche e commerciali.

Oggi per Arrigoni Battista **la difesa dell'ambiente e la ricerca di soluzioni in linea con esigenze sempre nuove è diventata una priorità**. L'azienda punta molto sulla sostenibilità, **produce da oltre 20 anni una linea BIO**, ha introdotto per alcuni prodotti **imballaggi interamente riciclabili e realizzati in materiale riciclato** e monitora attentamente il **benessere dei 7.000 capi di bestiame delle stalle conferenti latte** svolgendo visite annuali e valutazione secondo il protocollo CReNBA.

Da anni ha aderito volontariamente alla certificazione ETICA secondo lo standard **SMETA 2 Pillar (Sedex Members Ethical Trade Audit)**. Da quest'anno, inoltre, è attivo un **cogeneratore** ed è di **prossima attivazione un impianto fotovoltaico**, grazie ai quali sarà **autonomo al 90% per la produzione di energia elettrica**.

I valori e le azioni concrete dell'azienda rendono il caseificio un **partner ideale per Despar**, che **dal 2018** distribuisce a marchio **Despar Premium** il suo cremosissimo **Gorgonzola DOP Dolce da servire al cucchiaino** - nei formati mezza forma e take away - uno dei prodotti di punta del caseificio bergamasco, nonché uno dei formaggi più apprezzati che trovi nel banco frigo del tuo punto vendita di fiducia. Non a caso fa parte della

linea Premium, da sempre attenta a valorizzare le eccellenze del nostro territorio che si distinguono per qualità e per gusto.

Prodotto con solo latte italiano, il Gorgonzola DOP Dolce da servire al cucchiaino è particolarmente **cremoso**, dal caratteristico sapore **dolce**, adatto a tutti i palati. È quindi perfetto per realizzare gustosi antipasti e sfiziosi aperitivi, può essere consumato da solo sul pane o abbinato a verdure e prodotti da forno e si sposa perfettamente con le tradizionali ricette della cucina italiana.

Il Gorgonzola DOP Dolce è **tra i prodotti più premiati** della produzione di Arrigoni Battista, **nel 2016 si è classificato terzo sul podio tra i Top 16 al mondo** e in questi anni ha collezionato numerose medaglie d'Oro nelle più importanti competizioni mondiali dedicate ai formaggi, nella sua versione classica e nella versione da servire al cucchiaino, quest'ultima insignita anche del premio "Miglior innovazione di prodotto - categoria erborinati" nel 2021.

Sono davvero tanti i buoni motivi per provare questa specialità casearia tutta italiana: per le tue Feste o per altre occasioni speciali, il Gorgonzola DOP porterà sulla tua tavola il sapore unico della tradizione.



**Per te su
casadivita.it
le ricette con il
gorgonzola!**



I AM DESPAR CARD, E TU ?



FACILE

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



VELOCE

accumuli punti
fin dalla prima spesa.



COMODO

converti i punti in buoni
spesa quando vuoi.



Guadagnare punti è facile ed immediato



punto

ogni



euro

DI SPESA
oltre la soglia dei 5€



punti

ogni



euro

per l'acquisto dei
prodotti firmati Despar

(scontrino unico)

DESPAR
express
DESPAR
EUROSPAR



Il valore della scelta





Il menù delle Feste

A Natale il regalo più atteso, il più prezioso...è negli occhi di chi ti aspetta. Rendi unico questo momento anche a tavola con **tutta la bontà delle specialità gastronomiche e locali Despar Premium**: eccellenza, gusto e tradizione sono gli ingredienti che contraddistinguono i tantissimi prodotti di questa linea.

Antipasto

Corona soffice

con rosmarino, nocciole e uvetta

 4 persone |  medio

Ingredienti per una corona

450 g di farina 00
150 g di farina Manitoba Despar Premium
350 g di acqua
30 g di olio extra vergine di oliva
4 g di lievito di birra fresco
10 g di sale fino
50 g di nocciole intere Despar Premium
50 g di uvetta sultanina
5 g di aghi di rosmarino tritati

1. Sciogli il lievito nell'acqua tiepida e mescola bene. Aggiungi le farine e impasta per 5 minuti. Poi aggiungi l'olio e impasta per 5 minuti. Aggiungi il sale e impasta per 5 minuti.
2. Aggiungi nocciole, uvetta e rosmarino al composto e impasta per altri 5 minuti. Trasferisci l'impasto in una ciotola leggermente unta d'olio e fai lievitare coperto da un canovaccio fino al raddoppio (2/3 ore circa).
3. Rivesti una leccarda con della carta forno e posiziona al centro una ciotola rovesciata del diametro di circa 9 cm.
4. Ricava dall'impasto 24 palline (circa 40 g cad.) e disponile attorno alla ciotola formando un primo cerchio con 9 palline e poi un secondo con le restanti 15 (lascia un po' di spazio tra l'una e l'altra). In alternativa, per dare la forma a corona, dividi l'impasto in 4 parti, forma dei cordoncini, uniscili da un capo e crea una treccia; chiudi alla fine unendo le due estremità. Fai lievitare la corona, coperta da un canovaccio, per circa un'ora.
5. Cuoci in forno preriscaldato a 180 °C per 25 minuti, abbassa il forno a 160 °C e fai cuocere per altri 10 minuti o finché la corona non risulterà leggermente dorata.

Primi

Paccheri cacio e pepe

allo zafferano con carciofi saltati allo scalogno

 4 persone |  veloce

Ingredienti

160 g di paccheri Despar Premium
200 g di teste di carciofo pulite e private della peluria interna
1 bustina di zafferano
100 g di pecorino romano DOP grattugiato Despar Premium
1 cucchiaino di pepe nero in grani
1 scalogno
2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
2 pizzichi di sale

1. Trita finemente lo scalogno e taglia a fettine i carciofi. Soffriggi piano lo scalogno con l'olio e poca acqua per un paio di minuti, quindi aggiungi i carciofi e il sale, mescola e cuoci per 10 minuti, aggiungendo poca acqua al bisogno.
2. Cuoci i paccheri solo fino a metà cottura.
3. Macina il pepe con un pestello e scottalo in padella per 30 secondi girando spesso per non farlo bruciare. Aggiungi un cucchiaino d'acqua tiepida al pecorino miscelato con lo zafferano; mescola bene a ottenere una crema granulosa, compatta, non liquida.
4. Scola i paccheri, trasferiscili in una padella col pepe macinato, aggiungi poca acqua al bisogno e porta a cottura mescolandoli bene di tanto in tanto per ottenere una consistenza risottata.
5. Togli la padella dal fuoco, continua a mescolare i paccheri facendo scendere leggermente la temperatura. Aggiungi fuori dal fuoco la crema di pecorino e zafferano, continua a mescolare bene (aggiungi poca acqua, solo al bisogno, per ottenere la consistenza desiderata). Servi i paccheri con una generosa cucchiainata di carciofi allo scalogno e ancora pepe macinato a piacere.



Tortino di riso venere con zuppetta di pesce



Inquadra il qr code
e scopri la ricetta



Secondo

Calamari ripieni di broccolo

crema di patate, aglio e prezzemolo, puntarelle scottate

 4 persone |  medio

Ingredienti

4 calamari Despar Premium
200 g di cime di broccolo
1/2 spicchio di aglio
4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
100% italiano Despar Premium
150 g di patate
1 cucchiaino di prezzemolo tritato
1 cucchiaino di sesamo
200 g di puntarelle
4 macinate di pepe rosa
1/2 bicchiere di brodo vegetale
3 pizzichi di sale

1. Sciacqua i calamari e separa le sacche dalle teste. Scotta velocemente in una padella ben calda le teste e i sacchi. Appena si gonfiano, girali e cuocili ancora per 2 minuti dall'altra parte. Tieni da parte.

2. Salta le cime di broccolo con l'aglio, un pizzico di sale, un cucchiaino d'olio e poca acqua finché non si saranno ammorbidite. Elimina l'aglio, schiaccia le cime con una forchetta, aggiungi il sesamo e le teste dei calamari tritate finemente, mescola bene.

3. Lessa le patate, sbucciate e tagliate a dadini. Una volta cotte, frullale con un pizzico di sale, un cucchiaino d'olio, il prezzemolo e poco brodo per ottenere una crema liscia e omogenea.

4. Scotta velocemente le puntarelle tagliate a metà longitudinalmente in una padella con un due cucchiaini d'olio, sale e pepe.

5. Riempi le sacche dei calamari con la farcia di broccolo, calamaro e sesamo, chiudile con uno stecchino e riscaldale in forno a 140 °C per 7 minuti. Tagliale a rondelle dopo aver eliminato lo stecchino.

6. Aiutandoti con due cucchiari, forma una quenelle con la crema di patate e prezzemolo tiepida a lato delle rondelle di calamaro, completa con le puntarelle scottate e una macinata di pepe.






Dolce

Crème caramel alla zucca

arancia e cannella

 4 persone |  medio

Ingredienti per 8 monoporzioni

250 g di purea di zucca cotta
Despar Premium
80 g di zucchero di canna chiaro
130 g di panna (vaccina o vegetale)
100 g di spremuta di succo di arancia
130 g di latte intero Despar Premium
5 uova intere
1 cucchiaino raso di cannella in polvere

Per il caramello

130 g di zucchero semolato
60 g di acqua

1. Mescola bene la purea di zucca con lo zucchero e la cannella.
2. Sbatti con uno sbattitore elettrico il latte con la panna, il succo d'arancia e le uova. Unisci la purea di zucca aromatizzata alla parte liquida e mescola ancora bene, aiutandoti con lo sbattitore.
3. Prepara il caramello: metti lo zucchero in un pentolino dal fondo spesso, aggiungi l'acqua bollente e mescola bene fino a quando la miscela non si sarà brunita formando il caramello.
4. Versa il caramello sul fondo di 8 stampini monoporzione (meglio se in silicone), quindi versa il composto del crème caramel. Inserisci gli stampini all'interno di una teglia più grande, riempi di acqua (l'acqua dovrà arrivare a metà dell'altezza degli stampini). Procedi con la cottura a bagnomaria in forno preriscaldato a 170 °C per circa 50 minuti.
5. Una volta trascorso il tempo, togli dal forno, lascia raffreddare completamente, quindi metti in frigo per 2 ore circa. Passa con una lama i bordi degli stampini per staccarli completamente e capovolgi con un colpo secco nel piatto.

Mangiare per crescere: le giuste proporzioni



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

La dieta quotidiana assume un significato particolarmente importante quando parliamo della salute, soprattutto nel lungo termine, di bambini e adolescenti. Come possiamo, quindi, essere sicuri che i più piccoli introducano ogni giorno, nelle giuste proporzioni, la quantità di alimenti adatta a soddisfare le esigenze di un organismo in continua crescita?

Schema alimentare dopo il periodo dell'allattamento e fino circa ai 3 anni

Lo schema alimentare dei bambini, per garantirne e sostenerne il rapido accrescimento, vede come **protagonisti i cereali e i loro derivati**. Le verdure, invece, dovranno essere presenti ma in misura minore, poiché con un minimo apporto calorico stimolano il senso di sazietà precoce e rischierebbero di far terminare il pasto al bambino senza soddisfarne le esigenze nutrizionali.

Schema alimentare dai 4 anni in poi

In questa fase la crescita non sarà accelerata come nel primo periodo di vita. Certamente le porzioni andranno calibrate in funzione dell'età ma le proporzioni tra i diversi gruppi alimentari potranno prevedere giornalmente:

- 1 Una buona quantità di **verdura e frutta** che assicura micronutrienti, fibra, fitocomposti e offre protezione all'organismo. Inoltre, il precoce consumo quotidiano di verdura e frutta si trasformerà facilmente in un'abitudine che proseguirà in età adulta, continuando a portare benefici per la salute.
- 2 **Cereali (preferibilmente integrali)** che assicurano fibra e carboidrati complessi per la giusta quota di energia a ogni pasto.
- 3 **Una fonte proteica** da alternare tra legumi, pesce, uova, carni bianche e più moderatamente formaggi e carne rossa. I legumi in particolare dovrebbero riacquistare un posto importante nell'alimentazione di tutta la famiglia, poiché sono una valida fonte di proteine, fibre, micronutrienti e fitocomposti, a fronte di quantità irrisorie di grassi.
- 4 Come condimento, **olio extra vergine di oliva**, simbolo della Dieta Mediterranea ricchissimo di grassi buoni, vitamina E, antiossidanti.

Fermo restando che il confronto con uno specialista (es. pediatra) è sicuramente importante, **il piatto unico può rappresentare uno strumento utilissimo** per organizzare ogni giorno i pasti principali del bambino così come di tutta la famiglia (vedi pagina 18).

Quantità e frequenze di consumo di cereali e derivati e dei legumi

Linee Guida per una Sana Alimentazione, Revisione 2018



Bambini 4-6 anni

Alimenti	Quantità	Frequenze raccomandate
Cereali e derivati (riso, orzo, farro, avena, miglio, pane, pasta, polenta)	50 g	2 volte al giorno
Legumi	60 g freschi o 20 g secchi	3 volte a settimana

Bambini 7-10 anni

Alimenti	Quantità	Frequenze raccomandate
Cereali e derivati (riso, orzo, farro, avena, miglio, pane, pasta, polenta)	70 g	2 volte al giorno
Legumi	90 g freschi o 30 g secchi	3 volte a settimana

Crema al cioccolato e ceci con biscotti di frolla

 10 biscotti |  veloce

Per la crema di ceci al cacao

250 g di ceci bolliti
20 g di cacao amaro
3 datteri morbidi denocciolati
1 cucchiaino di farina di mandorle
Latte intero tiepido (o bevanda vegetale) q.b.

Per i biscotti (10 circa)

480 g di farina tipo 2 o integrale
150 g di zucchero
120 g di olio extra vergine di oliva delicato
3 uova
12 g di lievito istantaneo per dolci
Buccia grattugiata di mezzo limone

1. Prepara la base dei biscotti: rompi le uova in una ciotola, aggiungi lo zucchero, la scorza di limone grattugiata, l'olio e il lievito.

2. Con una forchetta inizia a mescolare gli ingredienti fino a ottenere un composto liscio, senza grumi. Aggiungi poco a poco la farina, continuando a mescolare con la forchetta e, quando il composto inizierà a diventare più denso, impasta con le mani. Al termine l'impasto dovrà essere sodo e non appiccicoso.

3. Stendi l'impasto e taglialo con delle formine tagliabiscotti. Ricava i biscotti e disponili su una teglia rivestita con carta forno. Cuoci a 170 °C per circa 15 minuti.

4. Frulla insieme i ceci, i datteri, il cacao amaro, la farina di mandorle, poi aggiungi a poco a poco il latte tiepido, fino a ottenere una crema densa e liscia.

5. Servi la crema al cioccolato e ceci con i biscotti.

Cosa può fare il bambino per aiutarti

- Pesare gli ingredienti
- Rompere le uova
- Impastare la frolla
- Ritagliare i biscotti con le formine



USARE I PUNTI ACCUMULATI È SEMPLICE E CONVENIENTE

Richiedi il
tuo buono spesa



500
PUNTI



750
PUNTI



1400
PUNTI



DESPAR
express
DESPAR
EUROSPAR



Il valore della scelta

Scelti per te da Di Vita

La tua spesa delle Feste e delle occasioni speciali firmata Despar Premium

Pinsa Despar Premium

Perché sceglierla...

- ▶ L'impasto è preparato con lievito madre e con olio extra vergine di oliva, steso a mano e cotto su pietra per raggiungere la consistenza perfetta: fragrante e friabile all'esterno, morbida all'interno.
- ▶ È pronta da farcire come ami, perfetta per una pausa golosa da condividere o come antipasto da servire durante le tue Feste. Tradizionalmente era utilizzata al posto del pane per accompagnare carne o sughi.
- ▶ È dotata di un pratico vassoio per prepararla direttamente in forno in soli 5/8 minuti.



Paccheri Despar Premium

Perché sceglierli...

- ▶ Sono preparati con semola di grano duro 100% italiano: l'inconfondibile qualità del marchio Premium è garanzia di eccellenza delle materie prime.
- ▶ Portano in tavola la tradizione: in origine, infatti, erano considerati la pasta dei poveri perché con pochi pezzi si riempiva il piatto.
- ▶ È un formato di pasta versatile: i paccheri sono perfetti per essere farciti con ripieni di vario tipo, cotti al forno, risottati o più semplicemente conditi con un buon sugo. Provali nella ricetta di Stefano Polato del menu delle Feste a pagina 10.

Tre Latti Lari Despar Premium

Perché sceglierlo...

- ▶ Dal sapore delicato grazie al perfetto equilibrio tra latte di capra, pecora e mucca, per il terzo anno si è classificato ai primi posti al "World Cheese Awards" (silver 2018-19, 2019-20, bronze 2022-23).
- ▶ La sua produzione custodisce un procedimento unico e affascinante: dopo una prima stagionatura, infatti, viene trasportato in un ambiente naturale, all'interno di una grotta tufacea settecentesca situata a Lari, in provincia di Pisa, dove resterà per una seconda maturazione per almeno 90 giorni.
- ▶ Ideale anche per una dieta vegetariana, grazie al caglio vegetale (ricavato dal cardo) con cui è prodotto.



Salame gentile di Mora Romagnola Despar Premium

Perché sceglierlo...

- ▶ Proviene da una filiera chiusa, controllata e realmente corta: solo 7 km tra l'allevamento e lo stabilimento di lavorazione.
- ▶ È ottenuto da una lavorazione artigianale di tagli selezionati di prosciutto e lombo, con aggiunta di pepe nero in grani e sale dolce di Cervia, stagionato come da tradizione, per almeno 60 giorni.
- ▶ È un'eccezione di alta qualità, da concedersi durante le Feste, per un antipasto irresistibile che porta in tavola tutta la tradizione gioiosa della Romagna.

Cosa mangio in una giornata d'inverno



Ricette **Stefano Polato**

Pranzi, cene, buon cibo e compagnia: durante le Feste impariamo a godere appieno di tutto questo, senza sensi di colpa e con tutta la gioia che queste occasioni portano con sé. Nella nostra quotidianità ritroveremo, poi, il nostro equilibrio, fatto di **scelte "buone", sane, consapevoli e sostenibili**. Le immancabili ricette del nostro chef Stefano Polato saranno anche in questa stagione guida e fonte di ispirazione: una colazione "naturalmente" dolce, piatti unici per pranzo e cena in versione veg e non e, infine, uno spuntino salato nutriente. Ingredienti semplici, naturali, secondo stagione per giornate piene di energia e di vitalità.

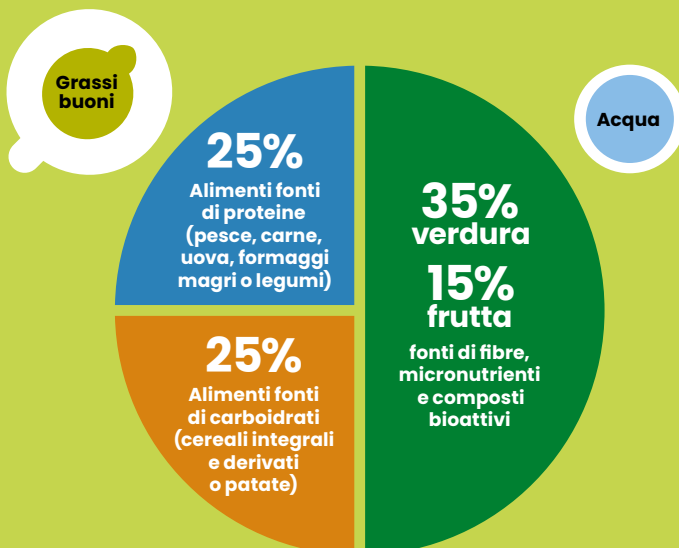
Come è fatto il Piatto Unico?

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

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

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

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



Prepara la tua ricetta con



Uova
Despar Scelta Verde Bio, Logico



Farina tipo 1
Despar Premium



Zucchero di canna
Despar



Arance
Despar
Passo dopo Passo



Colazione

Cookies arancia

con cioccolato con tahina

 15 biscotti |  veloce

Ingredienti

60 g di tahina

2 uova intere

200 g di farina di tipo 1

30 g di gocce di cioccolato fondente

1 cucchiaino di scorze di arancia non trattata

50 g di zucchero di canna

1. Sbatti le uova con lo zucchero, aggiungi la tahina, la farina, le gocce di cioccolato e la scorza d'arancia. Mescola e forma una palla compatta e omogenea.
2. Con le mani ben infarinate ricava una quindicina di palline, adagiale su una leccarda rivestita da carta forno e schiacciale leggermente nella parte centrale.
3. Cuoci in forno preriscaldato a 160 °C finché risulteranno leggermente dorati (circa 25 minuti).

Scelgo

La tahina, un ingrediente prodotto con semi di sesamo bianco e olio di sesamo (in alcuni casi sostituito da olio di riso o di girasole). I semi vengono leggerissimamente tostiti e poi tritati in modo da ottenere una pasta cremosa. È ricca di vitamina E, vitamina B e sali minerali.

Trasformo

Da provare come condimento, ad esempio per i falafel, è ingrediente indispensabile per preparare l'hummus di ceci. Ottima anche per accompagnare verdure cotte e crude e la carne grigliata. Ideale anche per preparazioni dolci.

Conservo

Una volta aperta, conservala in frigo fino a 3 mesi per non degradare i grassi buoni che contiene.

Spuntino

Frittatine montate con cavolo nero

patate e curcuma

 2 persone |  veloce |  vegetariano

Ingredienti

4 uova
2 patate piccole (200 g circa)
80 g di cavolo nero a listarelle
3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
Due pizzichi di curcuma in polvere
Sale e pepe q.b.

1. Cuoci al vapore le patate sbucciate. Sbollenta anche le listarelle di cavolo nero (dopo aver eliminato la costa centrale) per circa 15 minuti. Taglia le patate da fredde a fettine.
2. Rompi le uova separando i tuorli dagli albumi. Monta gli albumi a neve ben ferma con un pizzico di curcuma in polvere.
3. Mescola le verdure ben scolate e raffreddate con i tuorli sbattuti, il sale e l'olio, quindi aggiungi gli albumi poco per volta meschiando dal basso verso l'alto.
4. Trasferisci un mestolo abbondante di composto in una padellina antiaderente e cuoci dolcemente, coperto, a fiamma bassa, per circa 8 minuti. Prosegui fino a terminare il composto.

Scelgo

Il cavolo nero, della famiglia delle brassicacee. Solo in anni recenti è partita la sua coltivazione nel nord Italia, per decenni è stato un prodotto quasi esclusivo del centro sud. Contiene un'interessante quantità di carotenoidi, vitamina C e sali minerali.

Trasformo

Viste le sue proprietà nutritive, andrebbero evitate la bollitura e le cotture violente o prolungate, che potrebbero "impoverire" questo prezioso vegetale. Ideale la cottura a vapore o una velocissima sbianchitura in acqua bollente.

Conservo

Quando lo acquisti, verifica che non ci siano foglie ammuffite o degradate. Conservalo in frigo fino a 3-4 giorni.



Prepara le tue ricette con



Patate
Despar
Passo dopo Passo



Curcuma
Despar



Orzo perlato
Despar
Scelta Verde Bio, Logico



Uva sultanina
Despar
Scelta Verde Bio, Logico



Pranzo

Straccetti di manzo, indivia brasata

orzo con salsa di anacardi e curcuma

 2 persone |  medio |  piatto unico

Ingredienti

200 g di fesa di bovino tagliata a straccetti
400 g di indivia
1 mandarino e il succo di un altro
1 cucchiaino di uva sultanina
160 g di orzo
1 rametto di rosmarino
1 spicchio di aglio
5 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
4 pizzichi di sale

Per la salsa di anacardi e curcuma

40 g di anacardi
1/2 cucchiaino di curcuma in polvere
Sale e pepe q.b.
1/2 bicchiere di acqua

1. Ammolla gli anacardi per 2 ore in abbondante acqua. Trascorso il tempo, scolali e frullali con tutti gli altri ingredienti, aggiungendo l'acqua poco per volta, fino a ottenere una salsa liscia e cremosa, non liquida.

2. Sciacqua l'orzo e cuocilo come da indicazioni sulla confezione.

3. Monda, lava e taglia l'indivia longitudinalmente, trasferiscila in una padella antiaderente con due cucchiaini d'olio, due pizzichi di sale, l'uvetta e poca acqua. Cuoci dolcemente per circa 15 minuti; quasi a fine cottura aggiungi gli spicchi di mandarino e il succo, mescola e cuoci per altri 3 minuti.

4. Cuoci velocemente gli straccetti in una padella antiaderente con il rosmarino, due pizzichi di sale, due cucchiaini d'olio e lo spicchio d'aglio.

5. Scola l'orzo, condiscilo con un cucchiaino d'olio, trasferiscilo ancora caldo in un piatto piano assieme agli straccetti e all'indivia. Cospargi sopra la salsa agli anacardi e curcuma, a piacere.

Scelgo

Il mandarino, agrume da cui sono derivati arance, limoni e lime. Le regioni più produttive sono la Sicilia e la Calabria, grazie al loro clima mite e ai terreni soleggiati.

Trasformo

Si presta benissimo in cucina sia per preparazioni dolci che salate. Ottimo con la carne di maiale, ma anche con il pesce a carne bianca come spigola e sogliola, ma anche con il pesce spada.

Conservo

Puoi conservarli per circa una settimana a una temperatura fra gli 8 e i 10 °C, o anche per 10/12 giorni in frigo, all'interno dello scompartimento dedicato alla frutta. Usa un sacchetto di carta in grado di lasciar traspirare e al contempo di assorbire l'eventuale eccessiva umidità.

Pranzo

Cozze al curry e latte di cocco

con riso rosso e broccolo romanesco alla senape

 2 persone |  medio |  piatto unico

Ingredienti

400 g di cozze (lavate e private del bisso)
125 g di latte di cocco senza zucchero
1 cucchiaino di curry in polvere
160 g di riso rosso integrale
400 g di cime di broccolo romanesco
Mezzo lime
1 cucchiaino di senape
4 cucchiari di olio extra vergine di oliva
1 spicchio di aglio
1 cucchiaino di prezzemolo tritato
1 cucchiaino di semi oleosi misti
2 pizzichi di sale

1. Sciacqua il riso sotto l'acqua per eliminare eventuali impurità e cuocilo come da indicazioni riportate sulla confezione.
2. Cuoci per circa 15 minuti le cime di broccolo in un cestello forato sfruttando il vapore emesso per la cottura del riso.
3. In una pentola dai bordi alti riunisci l'aglio sbucciato, due cucchiari d'olio, il curry e il latte di cocco; mescola e lascia prendere il bollore. Aggiungi le cozze e il prezzemolo, copri con un coperchio e lascia aprire completamente le cozze.
4. Mescola il succo di lime con la senape, due cucchiari d'olio e due pizzichi di sale; sbatti e crea un'emulsione. Aggiungi il mix di semi e condisci le cime di broccolo.
5. Scola il riso e servi ancora caldo, adagia sopra le cozze, accompagna con il broccolo.

Scelgo

La cozza, uno dei molluschi più rappresentativi dell'Italia costiera e del bacino del Mediterraneo. Ottima fonte di proteine (11 g su 100 g) e di micronutrienti, tra cui il selenio.

Trasformo

Puliscile accuratamente e leva il bisso solo poco prima di cuocerle. Con un coltellino raschia le impurità nel guscio e verifica che siano tutte ben chiuse (elimina quelle aperte).

Conservo

Conservale in frigo, meglio se nella loro rete e all'interno di un contenitore, visto che rilasceranno acqua, per evitare contaminazioni. Dal giorno della raccolta possono essere conservate per massimo 3 giorni, scolando di giorno in giorno l'eventuale liquido presente alla base del recipiente.



Prepara le tue
ricette con



Riso rosso integrale
Despar Premium



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



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



Mele
**Despar
Passo dopo Passo**

Cena

Crema di porri, finocchio

cannellini e mele con cavolo cappuccio marinato e crostini

2 persone | veloce | piatto unico | vegano

Ingredienti

300 g di finocchio
300 g di fagioli cannellini cotti non salati
100 g di cavolo cappuccio viola
1 porro di medie dimensioni
1 mela
1 cucchiaino di zenzero grattugiato
4 cucchiai di olio extra vergine di oliva
4 pizzichi di sale
1 cucchiaino di sesamo
1 macinata di pepe
Acqua q.b.
240 g di pane integrale

1. Monda e lava le verdure. Taglia a rondelle il porro e il finocchio a pezzi. Sbuccia la mela, privala del torsolo e tagliala a pezzi. Trasferisci il porro in una casseruola con 2 cucchiai d'olio e poca acqua, soffriggi piano per un paio di minuti. Aggiungi finocchio, mela e fagioli cannellini. Copri a filo con dell'acqua e lascia cuocere per 40 minuti.

2. Taglia finemente il cavolo cappuccio, aggiungi due pizzichi di sale, due cucchiai d'olio, lo zenzero e il sesamo, mescola bene e lascia marinare coperto almeno per mezz'ora.

3. Aggiungi due pizzichi di sale e una macinata di pepe alle verdure e frulla con un mixer a immersione fino a ottenere una crema liscia.

4. Taglia il pane a cubetti e tostalo leggermente in una padella antiaderente, senza farlo bruciare.

5. Servi la crema calda in una fondina, completa con il cavolo cappuccio ben scolato e adagiato sopra e i crostini di pane tostato.

Scelgo

I fagioli cannellini, dalla buccia sottilissima e facilmente digeribile, hanno buone quantità di lecitina e di glucodrine, preziose per chi soffre di colesterolo e per chi ha necessità di tenere a bada la glicemia.

Trasformo

Se secchi, sono sufficienti 6-8 ore di ammollo, mentre per la cottura circa un'ora. Grazie alla loro delicatezza si prestano per tantissime preparazioni, in abbinamento con verdure, ma anche con carne e pesce. Ottimi per realizzare vellutate, hummus, creme e zuppe.

Conservo

Una volta cotti, possono essere conservati in frigo (non conditi) per 2-3 giorni al massimo. In alternativa possono essere congelati.



DESPAR 

PREMIUM



*Special
Edition*

Dall'amore per il mare, i nuovi filetti di tonno Despar Premium

Gusta i nuovi **filetti di tonno Special Edition Despar Premium**,
ottenuti da tonno rosso pescato nel Mar Mediterraneo
nel pieno **rispetto del ciclo produttivo della fauna marina**
e conservati in **olio extravergine di oliva "Sicilia IGP"**.

Prova gli altri prodotti Special Edition Despar Premium



Il valore della scelta

4 letture per il nuovo anno

Il tuo anno perfetto inizia da qui

di Charlotte Lucas
Garzanti

Un romanzo delicato che insegna come la vita sia un bene troppo importante e breve per essere sprecato. Ogni giorno è il giorno perfetto per non rimandare e per stupirsi. Jonathan è il protagonista di questa storia: una vita monotona e nessuna fiducia nel futuro. Fino a quando, il primo gennaio, trova un'agenda piena di appuntamenti già fissati per tutto l'anno nuovo... Senza sapere di chi sia, decide di andare al primo. A poco a poco, appuntamento dopo appuntamento, riscoprirà la bellezza delle emozioni e delle sensazioni. Un romanzo che diventa ispirazione.



Missione longevità

di Filippo Ongaro
Spierling & Kupfer

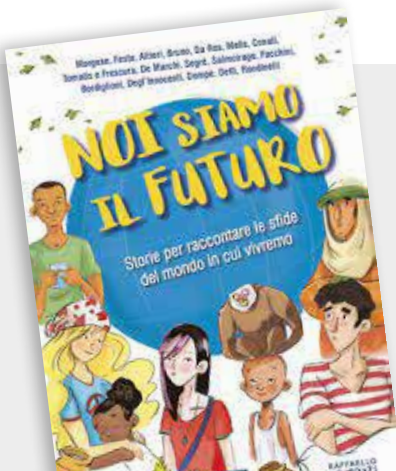
Un ritorno graditissimo: il medico anti-aging Filippo Ongaro, per anni alla guida di Di Vita magazine come Direttore Responsabile e redattore, ci svela come vivere a lungo e bene. 8 percorsi pratici che agiscono su protezione cellulare, dimagrimento, mantenimento della massa muscolare, potenziamento fisico e mentale, memoria e resilienza, per preservare la salute e protrarre nel tempo la qualità della nostra vita. Immaginiamo come desideriamo invecchiare e lavoriamo sulle piccole abitudini quotidiane: i buoni propositi per il nuovo anno!

Cereali e legumi

Conoscere le varietà e utilizzarle in cucina. 60 ricette

di Stefano Polato
Slow Food Editore

Il nostro chef Stefano Polato ci accompagna nel meraviglioso mondo di legumi e cereali. Da sempre patrimonio prezioso della tradizione culinaria italiana, questi alimenti sono alla base della piramide alimentare e andrebbero consumati quotidianamente perché fonte preziosa di benessere e prevenzione. Impareremo a conoscere le diverse varietà, a sceglierli, a trasformarli nel modo corretto, a valorizzarli in cucina dando vita a ricette piene di gusto e salute. Proprio come nelle ricette del nostro magazine!



Noi siamo il futuro

Storie per raccontare le sfide del mondo in cui vivremo di AA.VV.

Raffaello Ragazzi

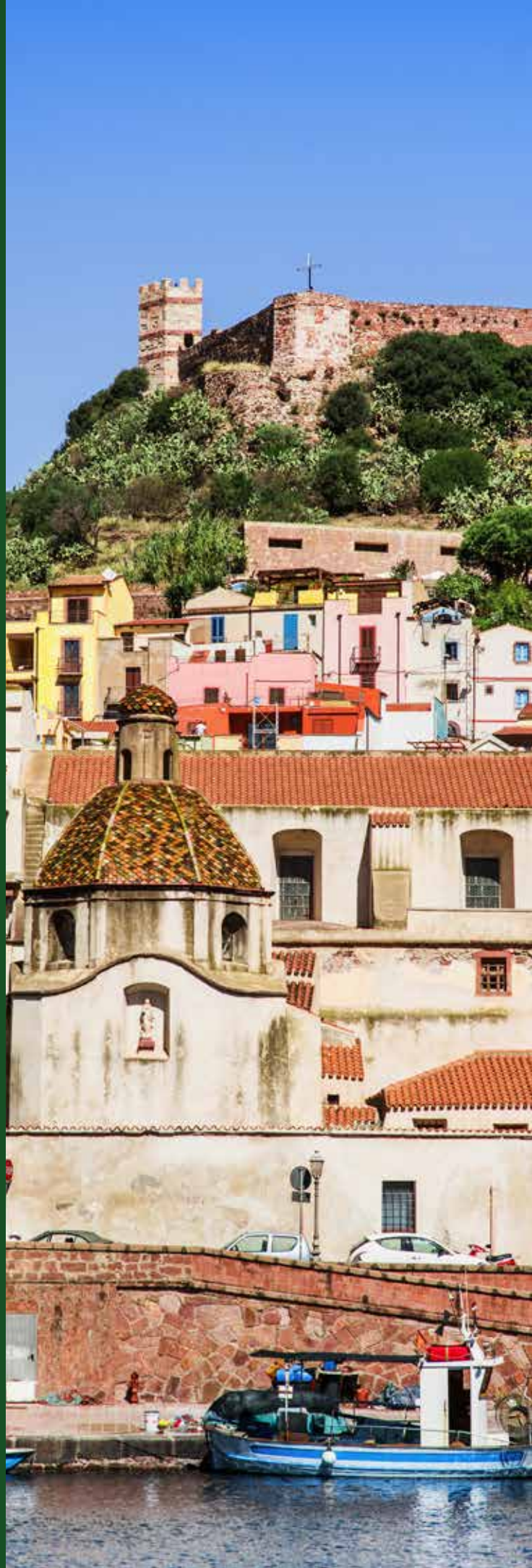
17 autori soci di ICWA (Italian Children's Writers Association) regalano ai ragazzi altrettanti racconti ispirati ai 17 obiettivi proposti nell'Agenda 2030, il documento con cui l'ONU ha formalizzato i goal da raggiungere entro il 2030 per salvaguardare la salute della Terra e dei suoi abitanti: dalla lotta alla povertà, alla promozione dell'uguaglianza, alla sostenibilità ambientale, all'uguaglianza di genere, all'istruzione di qualità e altri ancora. Molto più di una lettura: un'opportunità per rendere i ragazzi protagonisti attivi e responsabili della costruzione del loro futuro.

Andar per borghi: un itinerario dai monti alle isole



Testi **Selene Cassetta**

L'Italia è uno scrigno di meraviglie, lo sanno tutti. Magnifiche città dove strati di storia antichissima si mescolano a capolavori d'arte. Ma è nei piccoli borghi che il Paese svela una narrazione più fedele al suo passato: qui la modernità sembra aver ceduto il passo e gli abitanti ancora rendono onore a tradizioni e antichi saperi, nella quiete di una bellezza delicata. L'atmosfera natalizia esalta lo spettacolo, ammaliando lo sguardo che si perde tra i profili delle case e delle chiese, strette in un abbraccio senza tempo.



Borgo di Viganella: qui il sole splende tutto l'inverno

Le montagne sono alte nella stretta Valle Antrona, all'estremo nord del Piemonte. Così alte da nascondere il sole, per ben 83 lunghi giorni. Un inverno senza albe né luce quello di Viganella (VCO), che nel 2006 ha saputo fare di necessità virtù, grazie a un sindaco visionario che ha deciso di fare un dono ai suoi abitanti: **riportare il sole**. Uno specchio rotante collocato a mille metri d'altezza oggi riflette i raggi nascosti, illuminando la piccola piazza del borgo e le vite dei pochi abitanti – poco più di 200 anime. Ma questo non è l'unico motivo per spingersi fin quassù: la vallata conserva **un ambiente naturale integro**, dove l'uomo è ancora una presenza minore. Solitaria, rude e selvaggia **questo lembo di Val d'Ossola** va esplorato a passo lento, anche partendo proprio dal piccolo borgo, per arrivare all'Alpe Cavallo, attraversando alpeggi e fitti boschi innevati.

Neive, dove l'aria profuma di vino

Adagiato sopra un dolce poggio, il **borgo di Neive (CN) domina le pregiate colline delle Langhe**, uno dei distretti vinicoli più famosi del mondo. Il suo **cuore medioevale** ancora intatto gli ha donato il riconoscimento di borgo tra i più belli d'Italia: le stradine acciottolate, le case di pietra, la Torre dell'Orologio del XIII secolo e la splendida Piazza Italia sono le tracce di quell'antico passato, a cui fanno da contorno eleganti palazzi rinascimentali e barocchi, dimore della nobiltà terriera e della ricca borghesia che scelse Neive per farne avamposto dei propri affari. Impossibile allora non concedersi una sosta in una delle sue famose cantine: questa è la **terra delle cantine di Bruno Giacosa**, che conquistò l'affetto e il palato dello scrittore Mario Soldati o dell'eccentrico Romano Levi, la cui grappa, è diventata un vero e proprio oggetto da collezione.

Tutti i colori di Bosa in Sardegna

Un **enorme tavolozza dai colori vivaci**, sospesa su acque cristalline e stretta tra brulle colline: Bosa (OR) fa gioire lo sguardo, ammaliato da tanta bellezza. Eleganti case colorate, pescherecci ormeggiati, un castello arroccato. La sua anima è dolce e salata, come l'acqua che ne ha determinato da sempre il destino: quella del fiume Temo, sulle cui sponde sorgevano redditizie conierie, e quella del mare, da cui i pescatori riportano gli ingredienti principali per S'azzada, la tipica zuppa di pesce alla bosana. Lasciate le rive, ci si addentra nel **centro storico tardo-medioevale di Sa Costa**, un intreccio di vicoli che seguono le curve del colle e su cui si affacciano case nell'apparente disordine dell'architettura spontanea: abitazioni povere ed edifici di pregio si mescolano in un amalgama urbano che è tra i più originali della Sardegna.

Alla scoperta della Sicilia dei borghi

Magici tutto l'anno, durante la quiete invernale i borghi siciliani ritrovano il loro procedere naturale, lontano dal tumulto estivo. Sulla costa orientale il **borgo di Castelmola (ME)** domina lo Ionio dall'alto della sua posizione privilegiata: è "la corona che sta in testa a Taormina" da cui si arriva ad ammirare lo stretto e le coste calabre. Per arrivare fino al suo **castello normanno** si risalgono meravigliosi tornanti da percorrere rigorosamente a piedi, così da potersi gustare le facciate delle chiese cinquecentesche, le finiture in pietra delle case dai tetti a falde inclinate, le botteghe artigiane dove fare il pieno di tradizione e bontà. Scendendo verso sud, **impossibile non fermarsi a Noto (SR), capitale del barocco siciliano**. Il viaggio nel Barocco continua nello spettacolare **quartiere di Ragusa chiamato Ibla (RG)**: ci si arriva percorrendo 340 gradini in discesa, che svelano la magnificenza di una cittadina che sembra essere stata **scolpita direttamente nella roccia**. Spingendosi fino alla costa ovest si incontra **Erice (TP)**, stretta tra mura millenarie che racchiudono il **Castello di Venere**, da dove si gode un panorama unico sulla costa di Trapani e il Duomo del Trecento. A concludere l'itinerario **Cefalù (PA)**, borgo dalle origini antiche con il suo **Duomo in stile arabo-normanno**.



La tombola di Casa Di Vita



Qual è il gioco che ogni anno a Natale torna protagonista delle nostre tavole? La **tombola**, ovviamente! E ci giochiamo anche noi di Casa Di Vita, a modo nostro però! Ormai ci conosci, ma per chi ci legge per la prima volta: **Casa Di Vita è il web magazine** dove ogni giorno trovi idee per le tue **ricette** di stagione, **consigli** per la tua alimentazione e **qualche dritta per la tua spesa**. Ci trovi online su **casadivita.despar.it** o su **Facebook e Instagram come "Casa Di Vita"**.

Ma veniamo alla parte divertente: il gioco di questo numero riprende la tombola ma al posto dei classici numeri trovi delle **buone abitudini che contraddistinguono lo stile Casa Di Vita**.

Come si gioca?

1. Usa lo schema qui sotto e cerchi con una penna tutte le caselle che ti rappresentano o le informazioni che già conosci
2. Scopri se hai fatto ambo, terna, quaterna, cinquina o tombola in base a dove sono i tuoi cerchi (es: due cerchi in una riga orizzontale sono un ambo)
3. Il 21 dicembre giochiamo insieme: scatta una foto allo schema, condividi con noi il risultato usando il tag @CasaDiVita su Facebook o Instagram e invita i tuoi amici a giocare!

Colazione salata	Erbe e spezie al posto del sale	Verdura nel 50% del piatto	Cucino quasi sempre a vapore	Provo sempre una ricetta di Di Vita!
Alterno proteine animali e vegetali	I pesci hanno stagionalità	Conosco il microbiota	Fonti proteiche nel 25% del piatto	Uso il miele al posto dello zucchero
Barrette sì, ma fatte in casa	Le patate sono carboidrati	Mangio quasi solo piatti unici	I cereali meglio se integrali	Zucchine solo d'estate
Frutta e verdura solo di stagione	Yogurt e cereali pre workout	Broccoli solo in inverno	Ho provato il configuratore	Cioccolato solo se fondente (almeno 70%)

Cosa si vince?

Visto che si tratta di una tombola diversa dal solito, anche i premi non sono le classiche monetine ma un consiglio per vivere un Natale in stile Casa Di Vita!

- Se hai fatto **ambo**, prima di fare la spesa controlla quali alimenti sono di stagione.
- Se hai fatto **terna**, organizza nel periodo delle Feste un pranzo a base di soli piatti unici!
- Se hai fatto **quaterna**, prova la colazione salata almeno una volta prima di Capodanno.
- Se hai fatto **cinquina**, prepara la lista della spesa seguendo lo schema del piatto unico.
- Se hai fatto **tombola**, condividi con noi il tuo segreto per vivere una vita "Di Vita"!

DESPAR 

PREMIUM

Una dolce tradizione, firmata Despar Premium

Copertura extra fondente e crema spalmabile al pistacchio di Bronte DOP: la coppia perfetta che trova la sua massima espressione nel nuovo panettone Special Edition Despar Premium.

Scopri di più su www.desparitalia.it

Special Edition

Provalo con la crema spalmabile al pistacchio di Bronte DOP



DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR



Il valore della scelta

Il Natale che ti aspetta



DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR



Il valore della scelta