

Divvita

Settembre 2024
anno 16 / n. 61

Conoscere
per saper scegliere:
il ruolo delle proteine

Trimestrale di attualità e benessere / Copia omaggio

DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR



Il valore della scelta

SEI UN INSEGNANTE?

Scopri la **piattaforma digitale Le Buoni Abitudini** ideata da Despar!
Troverai video, approfondimenti, attività e materiali digitali per
portare l'**educazione alimentare** nella **scuola primaria**.

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

Più di 2.000 insegnanti hanno già aderito.

Scopri di più su www.lebuoneabitudini.it



L'editoriale

La nostra squadra



Erika Bertossi

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



Stefano Polato

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



Selene Cassetta

Copywriter specializzata in turismo e sostenibilità.



Michela Caputo

Redattrice per Le Buone Abitudini e scrittrice di libri per bambini.



Roberto Sammartini

Food photographer di fama internazionale.

Di Vita si colora di autunno e di buoni propositi (anche alimentari) per il post vacanze. Dopo qualche eccesso estivo e con qualche buona e sana abitudine da riprendere, **uno sguardo competente sui cibi proteici** è quello che ci vuole per indagare un fenomeno alimentare di cui abbiamo grande percezione ogni giorno, davanti agli scaffali del supermercato. Il focus di questo numero è il boom di cibi proteici!

Ringraziamo **Daniele Nucci**, perché finalmente nella sua rubrica **Cibo Di Vita** ci svela tutta la verità sul **food trend "high protein"**. Le vediamo su tante etichette, vengono esaltate negli spot...ma qual è davvero il ruolo delle proteine nella nostra alimentazione? Lo scopriremo assieme!

L'autunno è perfetto per organizzare itinerari di scoperta fuori dal comune: la rubrica **Turismo del territorio**, mentre il foliage ci detta i colori della stagione più bella, esplora tante destinazioni da nord a sud della nostra penisola.

Immane la rubrica **Genitori e bambini**, a cura de Le Buone Abitudini, che come sempre cerca di rispondere alle vostre domande: per aiutare i nostri bambini a crescere e a diventare

grandi, dobbiamo nutrirci soprattutto con alimenti ricchi di proteine? L'approfondimento è a cura di **Michela Caputo**.

E a proposito di nutrimento, non limitiamoci all'alimentazione ma pensiamo anche al nostro cervello! Leggere è sempre la dieta migliore per tenerlo in forma e il nostro spazio dedicato serve proprio a farsi trovare dal libro giusto: ogni stagione ha il suo.

Vi abbiamo incuriositi abbastanza? Diamoci appuntamento dopo la lettura di queste pagine per farci sapere se questo numero vi è piaciuto e come vorreste il vostro Di Vita: scrivete all'indirizzo email redazione@ad010.com per suggerimenti e commenti. Ci aiuterete a trovare stimoli nuovi da condividere!





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. 16 a 20

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

In questo numero

4 **Cibo di Vita**

"High protein": la necessità di una scelta consapevole

6 **Scelto e preparato per te**

Tanti buoni motivi per scegliere il Tofu Despar Vегgie



Speciale ricette

Atmosfera d'autunno

8 Speciale ricette
Atmosfera d'autunno

15 Cibo di Vita
Le ricette di stagione

22 Genitori e bambini
Mangia, così diventi grande!

24 Turismo del territorio
Arte e creatività: quando viaggiare diventa ispirazione

28 Letture di Vita
4 libri per l'autunno



15

Cibo di Vita
Le ricette di stagione



24

Turismo del territorio
Arte e creatività: quando viaggiare diventa ispirazione

“High protein”: la necessità di una scelta consapevole

Testi **Daniele Nucci**

Negli ultimi anni la consapevolezza dei consumatori rispetto all'importanza di una corretta alimentazione per la salute è notevolmente aumentata.

In particolare, è cresciuta **l'attenzione verso il ruolo fondamentale dei macronutrienti nel soddisfare i fabbisogni energetici e funzionali del nostro corpo**. Le **proteine** rappresentano un macronutriente essenziale per il nostro organismo, grazie alle numerose funzioni che svolgono. Sono, infatti, fondamentali per la **costruzione e la riparazione dei tessuti** (ad esempio il tessuto muscolare), la **produzione di enzimi e ormoni**, e come **fonte di energia in caso di digiuno prolungato** (1 g di proteine equivale a 4 kcal).

Proprio questa maggiore consapevolezza, unita a un'attenzione verso il fitness e la forma fisica (anche se i dati su sovrappeso, obesità e sedentarietà dicono il contrario), ha negli anni alimentato la tendenza **alla richiesta di prodotti a elevato contenuto proteico** (“high protein”). Questo comportamento si è, forse, sostenuto sulla convinzione che, più proteine si consumano, migliore sia la nostra salute, sia in termini di forma fisica che di peso corporeo. Per la serie “più se ne mangiano, meglio è”!

Ecco quindi che sono nati pasta, pane, cereali, yogurt, formaggi, patatine, biscotti e persino acqua a elevato contenuto di proteine, prodotti spesso arricchiti con proteine derivate da diverse fonti, come il siero di latte, la soia, il collagene, i piselli e altri legumi, ecc.

Ma questi prodotti sono davvero utili per una dieta sana? La risposta è: dipende.

Iniziamo con il dire che, in condizioni normali, l'assunzione raccomandata di proteine è di circa **1 g** (per l'esattezza 0,9 g nell'adulto e 1,1 g nell'anziano) **per Kg di peso corporeo** e che le proteine dovrebbero rappresentare il **12-20% dell'energia totale giornaliera** (con il 50-55% proveniente dai carboidrati e il 25-30% dai grassi). Pertanto, la maggior parte delle persone può soddisfare il proprio fabbisogno proteico giornaliero attraverso una dieta equilibrata che includa **fonti di proteine come legumi, pesce, uova, latticini e carne**.

Tuttavia, **per coloro che hanno esigenze proteiche particolarmente elevate**, come gli atleti professionisti che svolgono impegnative sessioni di allenamento e gara e che possono avere dei fabbisogni proteici elevati (fino a 2 g di proteine per kg di peso corporeo) i prodotti “high protein” possono rappresentare, meglio se condivisi con un esperto in nutrizione, **un'utile aggiunta alla dieta**.

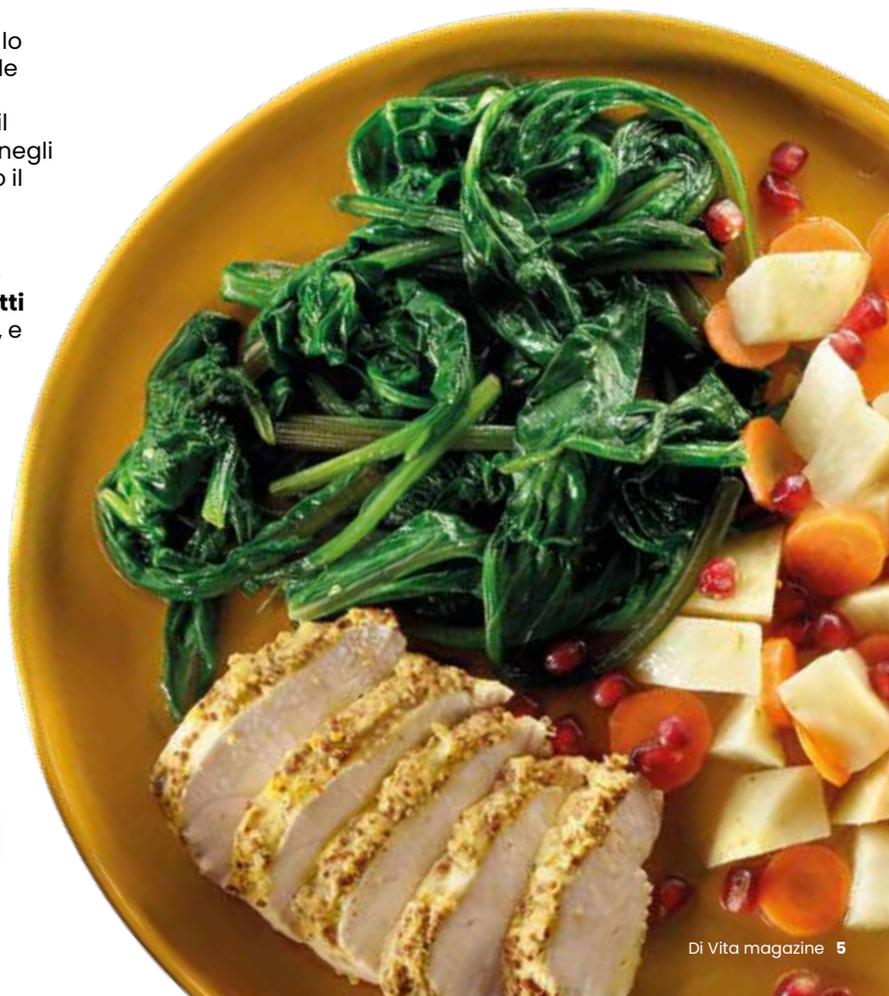
Ma i prodotti “high protein” sono tutti uguali? In questo caso la risposta è no, **non tutti i prodotti “high protein” sono uguali**. L'unica cosa che hanno in comune è l'apporto proteico più elevato rispetto a prodotti analoghi. Alcuni però possono contenere elevate quantità di zuccheri aggiunti, grassi saturi, sale e additivi, caratteristiche queste che li fanno ricadere nella categoria di prodotti ultra processati, che sappiamo non essere ideali per una dieta sana. È essenziale, quindi, **leggere le etichette e scegliere prodotti con ingredienti e caratteristiche nutrizionali di qualità**.



Come per qualsiasi aspetto della nutrizione, la moderazione e la qualità sono la chiave.

Qualora si decida di consumare prodotti "high protein" lo si deve fare con moderazione, sia nelle porzioni che nelle frequenze, e all'interno di un contesto di alimentazione bilanciata. Questo è fondamentale se vogliamo trarne il massimo del beneficio, senza incorrere negli eccessi o negli svantaggi derivanti da una dieta troppo orientata verso il consumo di prodotti ultra processati.

Resta però sempre valida l'indicazione di comporre i nostri pasti giornalieri in modo equilibrato, seguendo lo schema del **piatto unico** che prevede la presenza di **tutti i macronutrienti in equilibrio tra di loro, senza eccessi**, e pronti a soddisfare le nostre esigenze nutrizionali.



Tanti buoni motivi per scegliere il Tofu Despar Veggies

Testi **Redazione**

• Le sue origini antichissime (la sua nascita si stima quasi 2.000 anni fa) affondano le radici in terra cinese, ma oggi è ormai apprezzato in tutto il mondo occidentale. Il nome in giapponese significa *carne senza ossa*, mentre in inglese è chiamato *bean curd* (caglio del fagiolo) perché, proprio come un formaggio, si ottiene mediante il processo di **cagliatura**, ovviamente non del latte vaccino ma della bevanda di soia gialla.

• Rappresenta un'**ottima alternativa vegetale proteica** alle fonti animali. Privo di lattosio e di colesterolo, povero di grassi saturi, di calorie e di sodio, è invece ricco di potassio.

• Apporta un buon contenuto di **proteine**, la cui **qualità** (in termini di equilibrio di aminoacidi) è molto alta. Contiene, infatti, tutti i 9 aminoacidi essenziali.

• Dal punto di vista organolettico, è un ingrediente **neutro**: il suo "sapore-non sapore" lo rende **perfetto per qualsiasi preparazione, sia dolce che salata**. A seconda, infatti, del

condimento e degli altri ingredienti con cui viene abbinato, si adatta al gusto del piatto senza sovrastare con un sapore predominante.

• Il Tofu Despar Veggies è un prodotto **100% italiano a base di soia biologica**.

• Ha un'etichetta cortissima con **solo due ingredienti** (fagioli di soia 50% e acqua): questo ti dà la garanzia di un prodotto naturale, ideale per uno stile di alimentazione equilibrato e sano.

• Ideale **per un'alimentazione vegetariana o vegana, per chi è intollerante al lattosio** e in generale **per chi desidera variare le fonti proteiche** nella propria alimentazione. Per il suo ridotto apporto calorico si inserisce bene all'interno di diete ipocaloriche e dimagranti.

"Scelto per te"



3 modi per renderlo buonissimo

A chi dice che il tofu non sa di nulla, rispondiamo con 3 ricette che sorprenderanno e conquisteranno per il loro sapore. Facili e veloci da preparare, sono la dimostrazione pratica di quanto questo ingrediente in cucina sia versatile e capace di trasformarsi in mille modi diversi.

E per provare il tofu in versione dolce, scopri il dessert del nostro chef Stefano Polato a pag. 21!

1

Per la pasta o le lasagne!

Ragù di tofu

Per 2 porzioni

- 250 g di tofu (2 panetti)
- 300 ml di passata di pomodoro
- 1 carota
- Mezza cipolla
- 1 gamba di sedano
- Rosmarino fresco q.b.
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale q.b.

Procedimento

Trita le verdure per il soffritto. Tampona i panetti di tofu con carta assorbente e sbriciolalo con le mani. Fai rosolare le verdure in padella con olio e poi aggiungi il tofu. Lascia cuocere per un paio di minuti e poi aggiungi la passata di pomodoro, il sale e il rosmarino. Cuoci con coperchio a fiamma bassa per circa 20 minuti.

2

Scrambled... no egg!

Tofu strapazzato

Per 2 persone

- 250 g di tofu (2 panetti)
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Mezzo cucchiaino di curcuma in polvere
- Un pizzico di curry
- 1 cucchiaino di erba cipollina tritata (fresca o secca)
- Pepe nero q.b.
- Sale q.b.

Procedimento

Tampona i panetti di tofu con carta assorbente e poi sbriciolalo con le mani grossolanamente. Scalda leggermente l'olio in una padella antiaderente e poi versa il tofu mescolando. Aggiungi tutti gli altri ingredienti e cuoci per 5/10 minuti a seconda del grado di morbidezza gradito.

3

Secondo 100% veg!

Scaloppine di tofu

Per 2 persone

- 250 g di tofu (2 panetti)
- Succo e scorza di 1 limone non trattato
- Farina integrale q.b.
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale e pepe nero q.b.

Procedimento

Taglia il tofu a fettine spesse circa 3 cm, tamponale con carta assorbente per eliminare il liquido in eccesso. Infrinalo da entrambi i lati. Rosola in una padella antiaderente con olio caldo (non troppo!). Sfuma con il succo di limone e aggiungi la scorza grattugiata di limone. Completa la cottura con il coperchio per circa 5 minuti, aggiungendo mezzo bicchiere abbondante di acqua non fredda, sale e pepe. Si formerà una salsina densa con cui servire le tue scaloppine.



Queste ricette ti hanno ispirato?

Cerca il **Tofu biologico al naturale firmato Despar Veggie** nel tuo punto vendita di fiducia e provalo per queste e tante altre preparazioni!

Atmosfera d'autunno

La natura è la protagonista assoluta di questo menù caldo e avvolgente. Comfort food semplici ma nutrienti, piatti ristoratori, vere e proprie coccole per l'anima, che faranno ricredere chi pensa che l'autunno sia una stagione triste e malinconica: nelle ricette di questo menù vivono profumi inebrianti, colori accesi e sapori unici. Con il tuo tocco personale e la qualità dei prodotti Despar renderai tutto ancora più speciale.



Flan alla zucca e noce moscata

con salsa al parmigiano e rosmarino

Per i flan

400 g di zucca (Delica o Butternut)

100 g di **Parmigiano Reggiano grattugiato Despar Premium**

3 uova intere

2 cucchiaini di latte intero

1 pizzico di noce moscata

1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

2 pizzichi di sale

2 macinate di pepe

1 rametto di rosmarino

Per la salsa

150 g di latte intero

120 g di Parmigiano Reggiano grattugiato

1 cucchiaino di rosmarino tritato

1 macinata di pepe nero

1. Sbuccia la zucca ed elimina i semi, poi tagliala a fette. Fodera una teglia con carta da forno e posiziona le fette di zucca, aggiungi un filo d'olio, il rosmarino, un pizzico di sale e pepe. Cuoci in forno ventilato preriscaldato a 160 °C per 20 minuti (il tempo di cottura varia a seconda dello spessore delle fette che dovranno risultare morbide). Fai raffreddare e trasferisci in una ciotola, quindi frulla con un frullatore ad immersione insieme a uova, latte e parmigiano. Aggiungi anche la noce moscata e frulla ancora.

2. Versa la crema ottenuta in 4 cocottine di ceramica, cuoci in forno preriscaldato a 180 °C per 45 minuti. Trascorso il tempo, leva dal forno e lascia riposare per qualche minuto.

3. Nel frattempo, prepara la crema al parmigiano e rosmarino: versa in una casseruola il latte, il parmigiano grattugiato e il rosmarino tritato. Aggiungi il pepe, quindi fa' sciogliere dolcemente mescolando continuamente. Il risultato dovrà essere una crema liscia e omogenea.

4. Sforma i flan ancora tiepidi e servi con la crema.



Champignon in insalata di uva

e frutta secca con dressing di melagrana al balsamico

Ingredienti

150 g di funghi champignon
100 g di misticanza
100 g di acini di uva bianca
100 g di acini di uva nera
2 cucchiaini di frutta secca mista tritata (noci, nocciole e mandorle)
2 pizzichi di sale

Per il dressing

1 melagrana
3 cucchiaini di **Aceto balsamico di Modena IGP Despar Premium**
110 ml di olio extravergine di oliva
1 presa di origano secco
2 macinate di pepe nero
1 pizzico di sale

1. Prepara il dressing: sgrana metà melagrana, conserva i chicchi eliminando la parte bianca. Spremine metà con uno spremiagrumi, filtra il succo ottenuto con un colino e raccoglilo in una ciotola. Mescola in una ciotola a parte l'aceto e l'olio emulsionando con una frusta e lavora il composto per renderlo omogeneo. Aggiungi il succo di melagrana, il sale, il pepe e l'origano, quindi mescola. Unisci i chicchi di melagrana nella salsa, lascia insaporire per 30 minuti e tieni da parte.

2. Monda i funghi e tagliali a fettine sottili (puoi aiutarti con una mandolina).

3. Taglia a metà gli acini di uva e unisci in una ciotola i funghi, la misticanza, la frutta secca, gli acini di uva e il sale. Mescola uniformemente. Condisci l'insalata con il dressing e servi.





Primo

 media

 4 persone

Gnocchi verdi di patate e cicoria

con radicchio saltato, pinoli e alici

Per gli gnocchi

500 g di patate da gnocchi
150 g di cicoria già lessata
100 g di farina tipo 0 (più altra per lavorare gli gnocchi)
50 g di **Fecola di patate Despar**
1 uovo
2 pizzichi di sale

Per il sugo

2 cespi di radicchio tardivo di Treviso o altra varietà disponibile
7 alici sott'olio
1 cipolla di Tropea
4 foglie di salvia fresca
2 cucchiaini di pinoli
1 spicchio di aglio
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
1 macinata di pepe

1. Prepara gli gnocchi: cuoci le patate bollendole, poi scolale e sbucciale ancora calde. Schiacciale con lo schiacciapatate e fai raffreddare.

2. Per il sugo, lava e trita finemente il radicchio. Trita anche la cipolla, lascia imbiondire leggermente a fuoco medio in padella con olio e aglio, poi aggiungi radicchio e salvia. Aggiungi anche le alici spezzettate, i pinoli, il pepe, mescola bene e cuoci a fuoco basso per 10 minuti. Elimina l'aglio.

3. Nel frattempo continua con gli gnocchi: rovescia le patate schiacciate su un piano da lavoro, unisci l'uovo, la farina, la fecola, un pizzico di sale e la cicoria lessata ben strizzata e tritata finemente. Impasta fino a ottenere un impasto ben amalgamato e compatto. Forma dei rotolini aiutandoti con della farina e ricava gli gnocchi.

4. Tuffa gli gnocchi in abbondante acqua salata e cuoci finché non vengono a galla. Scolali e trasferiscili nella padella con il condimento, lascia insaporire per un minuto e servi.



Secondo

Trancio di rombo con cime di rapa e rapa rossa marinata all'arancia

 veloce

 4 persone

 senza glutine

Ingredienti

4 filetti di rombo (circa 100 g l'uno)
200 g di cime di rapa
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
2 spicchi di aglio
1 peperoncino fresco
3 rametti di finocchietto selvatico
Sale q.b.

Per le rape marinate all'arancia

**2 Barbabietole rosse cotte a vapore
Despar Scelta Verde Bio, Logico**
2 arance spremute e scorza a julienne
1 rametto di timo fresco
1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
1 cucchiaino di miele
1 cucchiaino di aceto balsamico
Sale e pepe nero q.b.

1. Taglia le barbabietole a cubetti e condiscile con succo e scorza delle arance, aceto, timo e sale. Lascia riposare coperte in frigo per almeno 3 ore. Poco prima di servirle, toglile dal frigorifero, preleva qualche cucchiaino della marinatura e amalgama con il miele.

2. Priva i filetti di rombo della pelle e tagliali in tranci in modo da ricavare quattro porzioni formate ognuna da due tranci. Conserva in frigo con il finocchietto selvatico, coperti da pellicola.

3. Monda le cime di rapa, ricavandone le cimette più tenere e le infiorescenze. Lavale e, senza strizzare troppo, mettile in una padella dove, nel frattempo, avrai fatto leggermente imbiondire l'aglio con l'olio e il peperoncino. Aggiusta di sale, metti il coperchio e cuoci lentamente (circa 8 minuti).

4. Sala leggermente i tranci di rombo da entrambi i lati. Scalda in una padella antiaderente un filo d'olio e unisci il pesce e uno spicchio d'aglio. Cuoci a fiamma abbastanza vivace, facendo dorare entrambi i lati (circa 6/8 minuti).

5. In un piatto piano posiziona al centro la rapa marinata all'arancia, sopra i tranci di rombo, le cime di rapa e termina con il liquido di marinatura delle rape.

Torta morbida di cachi e cacao

Ingredienti

500 g di polpa di cachi
2 uova
80 g di zucchero
40 g di olio extravergine delicato
200 g di farina tipo 1
8 g di lievito per dolci
30 g di **Cacao amaro Despar**
60 g di cioccolato fondente 85% cacao
1 pizzico di sale
Zucchero a velo a piacere
Gelato alla vaniglia per accompagnare

1. Raccogli la polpa di cachi in una ciotola e frullala con un frullatore a immersione.
2. In una seconda ciotola monta le uova con lo zucchero utilizzando uno sbattitore elettrico. Aggiungi l'olio e continua a sbattere. Aggiungi anche la polpa di cachi e, sempre con le fruste elettriche, lavora fino a ottenere un composto omogeneo. Unisci la farina, il lievito e il cacao setacciati con un passino. Mescola bene. Per ultimo aggiungi anche il cioccolato tritato grossolanamente e mescola ancora.
3. Versa il composto in uno stampo a cerniera oleato e infarinato, da 22 centimetri di diametro. Livella la superficie con un cucchiaino e cuoci in forno preriscaldato (non ventilato) a 175 °C per circa un'ora, verificando la cottura finale con uno stecchino che, infilzando il centro del dolce, dovrà uscire pulito.
4. Sforna la torta di cachi e cioccolato e fai intiepidire prima di togliere dallo stampo. Al momento di servire spolverizza la superficie della torta con zucchero a velo. Accompagna a piacere con gelato alla vaniglia.



SCUOLA FACENDO

2024/2025

Dal 16 settembre al 16 novembre

**Raccogli i buoni e
dona alla tua scuola
materiali didattici
e informatici**

SCUOLA
FACENDO

2024/2025

VALE
**1 BUONO
SCUOLA**

DESPAR
express
DESPAR
EUROSPAR
Il valore della scelta

Fai la spesa nei punti vendita Despar Express, Despar, Eurospar e ottieni i buoni!

Donare i buoni alla tua scuola è semplicissimo:
caricali con l'App ScuolaFacendo o sul sito
scuolafacendo.com oppure portali a scuola!

Grazie ai buoni raccolti la tua scuola potrà richiedere gratuitamente entro il 31/01/2025 materiali didattici, attrezzature informatiche e tanti articoli utili per le attività scolastiche.
Info e catalogo su www.scuolafacendo.com



**Inquadra il QR Code
e scarica l'App
ScuolaFacendo**

DESPAR
express
DESPAR
EUROSPAR



Il valore della scelta

Le ricette di stagione



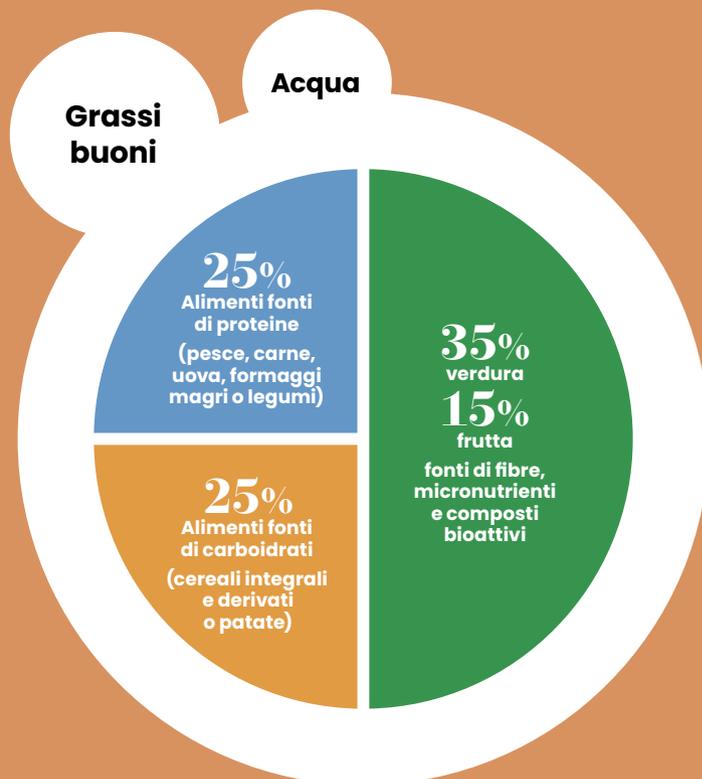
Ricette **Stefano Polato**

È arrivato quel momento dell'anno in cui, archiviati vacanze e caldo estivi, riscopriamo il piacere di metterci ai fornelli e di **prenderci cura della nostra alimentazione**. Che tu abbia molto o poco tempo, qui trovi tante idee che fanno per te e che ti aiuteranno a ritrovare **equilibrio, benessere e regolarità**.

L'autunno entra nella tua cucina regalandoti un carico di frutta e ortaggi che aspettavamo da mesi e con cui creare queste e tante altre ricette **per le tue giornate autunnali**: un **piatto unico** ricco e nutriente, una calda e avvolgente **vellutata**, un'insalata da mangiare tiepida, uno **spuntino salato** appetitoso e un **dessert** "naturalmente" dolce. Ogni ricetta è preparata con una diversa fonte proteica, **all'insegna della varietà**.

La lista della spesa: frutta e ortaggi in autunno

Funghi	Porro
Zucca	Patata dolce
Cavolo	Uva
Cavolfiore	Fico
Broccolo	Caco
Radicchio	Castagne
Cicoria	Melagrana
Cime di rapa	Mela
Topinambur	Pera
Indivia	
Bietola	
Rapa rossa	
Finocchio	



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 extravergine di oliva, frutta secca e semi oleosi.

Piatto unico

🕒 media

🍽️ piatto unico

Padellata di radicchio e finocchi

👤 2 persone

🌿 senza glutine

straccetti di manzo e polenta rosa

Per la padellata di radicchio e finocchi

250 g di finocchi
150 g di radicchio spadone (precoce)
1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
50 ml di vino rosso fermo
1 spicchio di aglio
1 pizzico di sale

Per gli straccetti di manzo

160 g di fesa di manzo a fettine
2 cucchiaini di paprika dolce
200 g di **Passata di pomodoro Despar**
1 cucchiaino di curry
1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
1 spicchio d'aglio
6 fili di erba cipollina e 1 rametto di timo
Sale e pepe nero q.b.

Per la polenta

150 g di farina di mais
60 g di barbabietola rossa lessata
600 ml di acqua
6 g di sale grosso

1. Prepara la polenta: metti a bollire l'acqua con il sale, versa la farina mescolando con una frusta. Aggiungi la barbabietola frullata e continua a mescolare, abbassa al minimo il fuoco, copri la pentola e mescola di tanto in tanto. Cuoci per 30 minuti.
2. Sfoglia il radicchio, mondalo, taglialo grossolanamente. Monda i finocchi e affettali.
3. In una padella con l'olio rosola lo spicchio d'aglio schiacciato a fiamma medio bassa per pochi secondi. Unisci radicchio, finocchi, sale e pepe, lascia insaporire per 2 minuti mescolando. Sfuma con il vino rosso. Evaporata la parte alcolica, cuoci con coperchio a fuoco basso per 5 minuti.
4. Per gli straccetti fai imbiondire in padella uno spicchio d'aglio. Nel frattempo, taglia la fesa a straccetti larghi circa 1,5 cm. Mescola, in una ciotola, la passata di pomodoro con le spezie, il sale e gli aromi. Cuoci prima gli straccetti, e quando saranno ben sigillati, aggiungi la passata. Prosegui per 15 minuti con coperchio.
5. Componi il piatto unico con tutti gli ingredienti.



Prepara
la tua ricetta con
**Passata di pomodoro
Despar**

Buono perché...

Un piatto unico dal sapore autunnale: merito del **radicchio**. Il suo colore rosso ne rivela la grande concentrazione di fitocomposti antiossidanti, benefici per contrastare l'azione dei radicali liberi e rallentare così il processo di invecchiamento delle nostre cellule.



Prepara
la tua ricetta con
**Lenticchie rosse
decorticate
Despar Vital**

Piatto unico

Vellutata di lenticchie rosse

e zucca, porcini alle nocciole e crostini alle erbe

 media

 piatto unico

 2 persone

 vegetariano

Ingredienti

250 g di zucca (peso senza la buccia)
a pezzi

1 carota a rondelle

350 ml di acqua o brodo vegetale

1 cucchiaino di porro tritato

100 g di **Lenticchie rosse decorticate
Despar Vital**

1 spicchio di aglio

1 rametto di timo fresco

3 pizzichi di sale

2 macinate di pepe

3 funghi porcini freschi (o 150 g di
porcini surgelati)

Mezzo scalogno tritato

1 cucchiaino di erba cipollina tritata

1 cucchiaino colmo di nocciole tritate

4 cucchiai di olio extravergine di oliva

200 g di pane integrale a cubetti

1 cucchiaino di aromi tritati (timo,
rosmarino, origano, paprika dolce)

1. Sciacqua le lenticchie e metti in una pentola a bordi alti porro, carota e zucca. Aggiungi il timo sfogliato, due pizzichi di sale, una macinata di pepe, l'olio e uno spicchio d'aglio. Copri con acqua o brodo vegetale e cuoci a fiamma bassa finché tutto risulterà tenero (25 min. circa). Frulla in modo da ottenere una crema liscia.

2. Monda i porcini, lavali velocemente e asciugali delicatamente. Affettali finemente e tieni da parte. In una padella con un cucchiaino di olio fai appassire lo scalogno a fuoco basso per 2 minuti. Unisci i funghi, sale, pepe ed erba cipollina, quindi cuoci per 10 minuti. A cottura ultimata, aggiungi le nocciole.

3. Ripassa i cubetti di pane per un paio di minuti in padella con il trito di aromi e con un cucchiaino d'olio a fuoco moderato.

4. Versa la crema di zucca e lenticchie nelle ciotole, adagia sopra i porcini alle nocciole e servi con i crostini.

Buono perché...

La dolcezza di questa vellutata, che è di per sé un piatto unico completo di tutti i macronutrienti, arriva dalla **zucca**, verdura autunnale per eccellenza che si presta benissimo a conservazioni molto lunghe, addirittura mesi, senza necessità di ambiente refrigerato. Anche per questo viene considerato uno fra gli ingredienti più sostenibili. Ricorda di non scartare i semi interni e, se biologica, consumane anche la buccia!



Prepara
la tua ricetta con
**Aceto di mele
Despar Scelta Verde
Bio,Logico**

Piatto unico

Insalata di cavolfiori crudi

con gamberi all'arancia, patate, porro e carote



media



piatto unico



2 persone



senza glutine

Ingredienti

150 g di cavolfiore

150 g di broccolo romanesco
(o cavolfiore)

Una dozzina di gamberi

250 g di patate

80 g di lattuga

2 arance

1 carota

50 g di porri

50 g di mandorle a lamelle

Mezzo cucchiaino di scorza di arancia
non trattata

1 cucchiaino di **Aceto di mele Despar
Scelta Verde Bio,Logico**

2 cucchiai di olio extravergine di oliva

Mezzo spicchio di aglio

La punta di un cucchiaino di senape

1 cucchiaino di capperi salati
sciacquati

Sale e pepe nero q.b.

1. Lava e monda tutte le verdure.

2. Prepara un'emulsione unendo l'aceto di mele, due cucchiai di olio, la scorza d'arancia, i capperi tritati, la senape e il mezzo spicchio d'aglio tritato finemente. Mescola bene e tieni da parte.

3. Taglia le patate a dadini e il porro a rondelle. Lava i gamberi, privali del carapace e del filo nero, poi mettili a marinare per 15 minuti nel succo di un'arancia spremuta. Trascorso il tempo, cuoci tutto a vapore (15 minuti le verdure e 6/8 minuti i gamberi).

4. Taglia cavolfiore e broccolo molto sottili (aiutandoti anche con una mandolina). Grattugia anche la carota e unisci tutto (compresa la lattuga) in una bowl, amalgama bene tutti gli ingredienti.

5. Aggiungi anche patate, porro e gamberi raffreddati e condisci con la salsa preparata. Aggiusta di sale e pepe, ultima con le mandorle e servi.

Buono perché...

Se non l'hai mai provato così, questa insalata "unica" ti fa scoprire quanto è buono il **cavolfiore** anche crudo! Persino i Greci e i Romani, che lo consideravano sacro e curativo, lo consumavano così! Sicuramente questo è il modo migliore di conservarne le preziose proprietà nutritive, tra cui il buon contenuto di sali minerali come potassio e fosforo e di vitamine, vitamina A e C in primis.

Spuntino unico

 veloce

 piatto unico

Crostone di pane con uovo in camicia

 2 persone

 vegetariano

e pesto di radicchio e noci

Ingredienti

2 fette di pane integrale (70 g l'una circa)

300 g di radicchio precoce o tardivo

2 **Uova Despar Passo dopo Passo**

1 cucchiaino di cipolla bianca tritata

30 g di gherigli di noci

20 g di olio extravergine di oliva

Salvia fresca q.b.

2 pizzichi di maggiorana secca

2 pizzichi di sale

2 macinate di pepe

1. Monda, lava e taglia il radicchio, stufa per 10 minuti in padella a fuoco moderato con la cipolla e mezzo bicchiere di acqua. Aggiungi anche sale, pepe e un pizzico di maggiorana. Trasferisci nel bicchiere del frullatore a immersione (scolalo un po' se dovesse risultare acquoso) con le noci e un filo d'olio. Frulla fino a ottenere una crema omogenea.

2. Tosta in padella o nel forno il pane senza farlo imbrunire troppo.

3. Nel frattempo, prepara le uova in camicia: versa l'acqua e l'aceto (1 cucchiaino di aceto per ogni litro di acqua usato) in un pentolino e porta a leggera ebollizione. Rompi delicatamente un uovo alla volta su un colino facendo attenzione a non rompere il tuorlo. Questo passaggio serve a eliminare la parte più liquida dell'albume e a diminuire la formazione di "frange" di albume in cottura. Crea un vortice con un cucchiaino nel pentolino con acqua e aceto, fa' scivolare al centro l'uovo e abbassa la fiamma al minimo. Cuoci per 3 minuti e raccogli delicatamente. Ripeti l'operazione con il secondo uovo.

4. Assembla i crostoni spalmando il pesto e posizionandovi sopra l'uovo in camicia. Termina con un pizzico di sale, una macinata di pepe, un filo d'olio a crudo e una spolverata di maggiorana.



Buono perché...

Questo spuntino salato mette assieme tanti ingredienti speciali. Tra questi uno piccolo ma preziosissimo: le **noci**. Dentro il guscio, infatti, si nasconde una miniera di nutrienti benefici: grassi polinsaturi omega-3 e omega-9, fibre, vitamine A, E, B1 e B2, sali minerali come il magnesio, e melatonina, capace favorire il sonno.



Prepara
la tua ricetta con
**Uova Despar
Passo dopo Passo**



Prepara la tua ricetta con **Cannella macinata Despar**

Dolce a ridotto contenuto di zuccheri

Mele ripiene con crema di tofu

uvetta, cannella e amaretti

 veloce

 2 persone

 vegano

Ingredienti

2 mele rosse
1 limone spremuto
120 g di tofu al naturale
30 g di bevanda vegetale a scelta
1 cucchiaino di uva sultanina
Mezzo cucchiaino di **Cannella macinata Despar**
2 amaretti sbriciolati

1. Preriscalda il forno a 160 °C e nel frattempo con un coltello taglia la base delle mele per evitare che si ribaltino. Taglia anche le calotte nella parte superiore e svuota le mele con uno scavino o con un cucchiaino senza trapassare la buccia. Togli torsolo, semi e quanta più polpa possibile (tieni da parte). Spennella l'interno di ciascuna mela con succo di limone, adagia su una pirofila e inforna. Cuoci per 15-20 minuti fino a quando si saranno intenerite. Una volta cotte, fai raffreddare.
2. Metti il tofu sbriciolato nel bicchiere del frullatore a immersione con la bevanda vegetale, l'uva sultanina ammollata e scolata, la cannella e la polpa di mela estratta in precedenza. Frulla a ottenere una crema liscia.
3. Riempi le due mele con il composto ottenuto e riponi in frigo per almeno due ore.
4. Al momento del servizio, sbriciola in superficie gli amaretti e spolvera con un po' di cannella.

Buono perché...

Un dessert dolcissimo grazie alla protagonista assoluta: la **mela**, frutto autunnale di cui esistono circa 7.000 varietà, è un vero toccasana: combatte il colesterolo ed è una delle fonti naturali più ricche di pectina (la cui presenza è molto più elevata di qualsiasi altro frutto). La pectina è una fibra solubile ricca di proprietà benefiche, soprattutto per la nostra flora batterica intestinale.



Dal campo
alla tua
tavola



Bontà tracciata, ad ogni passo

Filiere controllate, verifiche accurate e tutta la freschezza che cerchi:
ecco perché di Despar Passo dopo Passo ti puoi fidare.
Qualità, bontà e trasparenza per i prodotti che scegli.



Il valore della scelta

Mangia, così diventi grande!



Testi **Michela Caputo**

Lo sappiamo, i mattoni che costituiscono le cellule del nostro organismo sono le proteine. Questi nutrienti sono infatti necessari per la formazione di muscoli, pelle, ossa, capelli, così come per innumerevoli funzioni che potremmo definire regolatrici, come per esempio il sistema immunitario, ormonale ed endocrino. Ma, quindi, **per aiutare le nostre bambine e i nostri bambini a crescere e a diventare grandi, dobbiamo nutrili soprattutto con alimenti ricchi di proteine?**

Anche se le proteine sono di certo indispensabili, è importante ricordare che, per il corretto accrescimento dell'organismo dei più giovani, **non serve esagerare** con l'apporto proteico. Sarà più utile, bensì, proporre alle bambine e ai bambini **un'alimentazione adeguata nel fabbisogno proteico e attenta alla qualità delle proteine**, per fornire le giuste dosi quotidiane senza introdurre al contempo sostanze negative o nocive.

Le fonti buone di proteine sono in particolare il pesce, i legumi, le carni bianche, le uova e i formaggi magri. Quelle invece da consumare con moderazione sono le carni rosse e i formaggi grassi, perché ricchi anche di grassi saturi. Quelle da ridurre al minimo, infine, sono le carni processate o lavorate, come insaccati, salumi e

affettati in genere, che contengono grassi meno buoni, additivi e conservanti.

Meglio, allora, una dieta senza carne e alimenti di origine animale?

Sarebbe bene non escludere del tutto dalla dieta di bambine e bambini le proteine da fonti animali (carne, pesce, uova e formaggio), poiché hanno tutti gli aminoacidi essenziali di cui abbiamo bisogno. Inoltre, questi alimenti contengono la vitamina B12, che nei prodotti vegetali non troviamo. Per contro, le proteine di origine vegetale, rappresentate prevalentemente dai legumi, non contengono in quantità adeguata tutti gli aminoacidi essenziali e, per fornirci proteine paragonabili a quelle degli alimenti animali, andrebbero abbinate ai cereali integrali.

Abituiamoci, allora, **ad alternare il più possibile il consumo di alimenti fonte di proteine nelle giuste quantità**, cercando di variare frequentemente e mangiando i **legumi almeno due volte alla settimana**, in tutte le varietà (fagioli, piselli, ceci, lenticchie, fave, lupini, cicerchia, soia) e in abbinata ai **cereali integrali**. In questo modo garantiremo anche una quota importante di carboidrati, vitamine, minerali, fitocomposti e fibra, preziosi per il benessere di tutta la famiglia e per la crescita sana dei più giovani.

Alimenta la conoscenza

Luciano Franceschi, pedagogo e formatore CEMEA

Sulla nostra Terra, ogni specie svolge una funzione essenziale all'interno di un ambiente ed è collegata alle altre dando continuità al ciclo della vita. Così, attraverso la conoscenza dei diversi alimenti, di origine vegetale e animale, di cui ci nutriamo, possiamo educare anche all'attenzione e al rispetto della natura. Trasformiamo, allora, il momento di preparazione e consumo del pasto in un'occasione per raccontare alle bambine e ai bambini come e perché abbiamo bisogno degli altri per vivere: tutti, dagli elementi più piccoli a quelli più grandi, siamo parte di un'unica grande rete.



Le Buone Abitudini è il progetto con cui Despar, da oltre 18 anni, supporta la scuola e le famiglie per sensibilizzare le nuove generazioni alla sana alimentazione e ai corretti stili di vita attraverso il coinvolgimento, le esperienze e le emozioni.

Scopri il mondo de **Le Buone Abitudini**



lebuoneabitudini.it



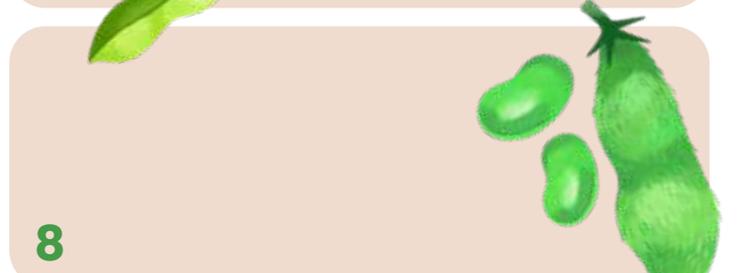
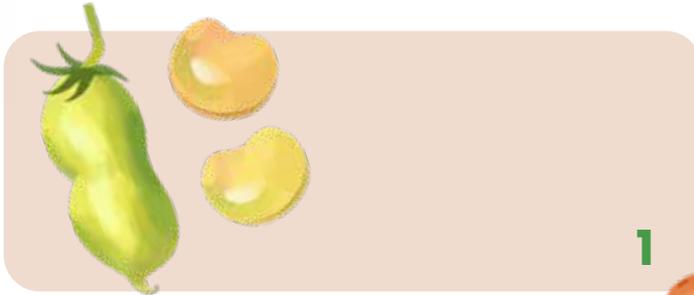
lebuoneabitudini.despar@gmail.com



[lebuoneabitudini.despar.it](https://www.facebook.com/lebuoneabitudini.despar)

I LEGUMI

Quante varietà di legume conosci?
Scrivi il nome giusto accanto a ciascuna immagine.



LO SAPEVI CHE



Anche le arachidi appartengono alla famiglia dei legumi. Dal punto di vista botanico, infatti, sono proprio delle leguminose, ma attenzione! Le arachidi hanno caratteristiche nutrizionali diverse dagli altri legumi e sono ricche di lipidi (e quindi di calorie). Per questa ragione vengono considerate come frutta secca a guscio, al pari di noci, mandorle, pistacchi, ecc. e sono da consumare, quindi, con moderazione.

SOLUZIONE: 1. Cicerchia, 2. Fagiolini, 3. Lenticchie, 4. Ceci, 5. Piselli, 6. Fave, 7. Lupini, 8. Soia



Questa scheda fa parte delle attività che puoi trovare nella nostra piattaforma gratuita dedicata agli insegnanti della scuola primaria. Fatti portavoce nella scuola primaria più vicina a te, l'educazione alimentare ora è a portata di click!

Sei un'insegnante della scuola primaria? Entra subito nella nostra piattaforma online!
scuolalebuoneabitudini.despar.it

Arte e creatività: quando viaggiare diventa ispirazione



Testi **Selene Cassetta**

Guardare a un territorio attraverso gli occhi dell'arte è un'esperienza totalizzante, dove le emozioni suscitate dalle opere si intrecciano alla narrazione del luogo, creando un racconto unico e personale. Dal Piemonte alle isole, un itinerario che stimola a lasciare andare le mappe e a seguire il richiamo della creatività e dell'innovazione.



Guardare Torino con gli occhi del cinema

È una storia d'amore con radici profonde quella tra Torino e la settima arte, culminata **nel 2020** con il riconoscimento a **Capitale del Cinema**. Dobbiamo tornare alla fine dell'Ottocento, quando i fratelli Lumière allestirono la prima proiezione italiana: da allora la città conserva le tracce di quei luoghi dove il cinema non solo si è respirato, ma si è prodotto. Punto di partenza imprescindibile la **Mole Antonelliana**, simbolo e **sede del museo nazionale del cinema**. Da qui, una passeggiata verso il centro porta nelle vie palcoscenico di "The Italian Job", dove Mini Cooper correvano all'impazzata sulle scale della Gran Madre o sotto i portici. In zona Quadrilatero Romano, il celebre locale Pastis catapultò nelle scene di "Santa Maradona" con Stefano Accorsi. Ma c'è un luogo ancora più iconico, nel cuore di Torino: lo **scalone juvarriano di Palazzo Madama**, lungo il quale la bellissima Audrey Hepburn scese in "Guerra e pace".

Atmosfere verghiane in Sicilia

Dove nasci ci lasci il cuore: **Giovanni Verga** l'ha lasciato a **Vizzini** (CT), piccolo borgo tra gli aspri Monti Iblei, nell'entroterra siciliano. Nato qui quasi per caso, lo scrittore ha portato molti edifici e monumenti dell'antica Bedis tra le pagine delle sue opere come il Palazzo La Gurna, scenografia del matrimonio tra Mastro Don Gesualdo e Bianca Trao. Ricordi di scuola si mescolano alle abitazioni color crema, dalle cui porte sembrano echeggiare i personaggi verghiani. Passeggiare qui è un'immersione nel Verismo italiano, che ha come punto di fine il **Museo Immaginario Verghiano**: un'esposizione permanente delle foto di Giovanni Verga, con tanto di strumenti utilizzati dal maestro per realizzare i propri capolavori visivi. Imperdibile una visita a **Cunziria** (CT), affascinante borgo fantasma del 1700 immerso tra i fichi d'India, che sta per rinascere grazie a un ambizioso progetto di riqualificazione. Atmosfere decadenti da set cinematografico naturale che non sono sfuggite all'occhio di grandi registi come Franco Zeffirelli che lo scelse per l'opera-film "Cavalleria Rusticana", dove il Verga ambientò il duello dell'omonima opera.

Sardegna, l'arte concettuale dove non te l'aspetti

Penseresti mai che opere d'arte contemporanea di artisti di fama mondiale, possano nascondersi nel cuore di una Sardegna poco conosciuta? Eppure è così: le **terre di Ogliastra e Barbagia**, intriganti e schiette, custodiscono nei vicoli dei loro borghi, nei giardini, nei luoghi meno consueti e persino tra i boschi, opere di Costantino Nivola, Maria Lai e Pinuccio Sciola, nomi che irrompono nelle avanguardie dell'arte. La scoperta di questo patrimonio d'arte concettuale parte da **Ulassai** (NU), dove Maria Lai ha portato la sua arte di fili e parole. Tante delle sue opere, spesso stranianti, sono al **museo Stazione dell'Arte**, nell'ex stazione ferroviaria del paese: un luogo simbolico, che vuole avvicinare l'arte alla gente. Seconda tappa **Orani** (NU), paese di Nivola: visita il museo che conserva le sue sculture, potente mix tra arcaico e arte concettuale, e i suoi progetti di architetto visionario, che hanno anticipato di decenni una nuova interpretazione degli spazi. Mentre Nivola veniva consacrato negli USA, Pinuccio Sciola





iniziava nel suo paese d'origine ad ascoltare le pietre: **San Sperate (SU)** è la terza tappa di questo percorso, dove i muri parlano e le pietre fanno musica. Nei Giardini sonori nati negli anni Settanta dentro un agrumeto, il richiamo dell'artista appare evidente: liberare dalla profondità della terra e dagli abissi marini i suoni di vento, acqua e fuoco. Un luogo suggestivo, che racchiude l'essenza dell'incredibile creatività di Sciola.

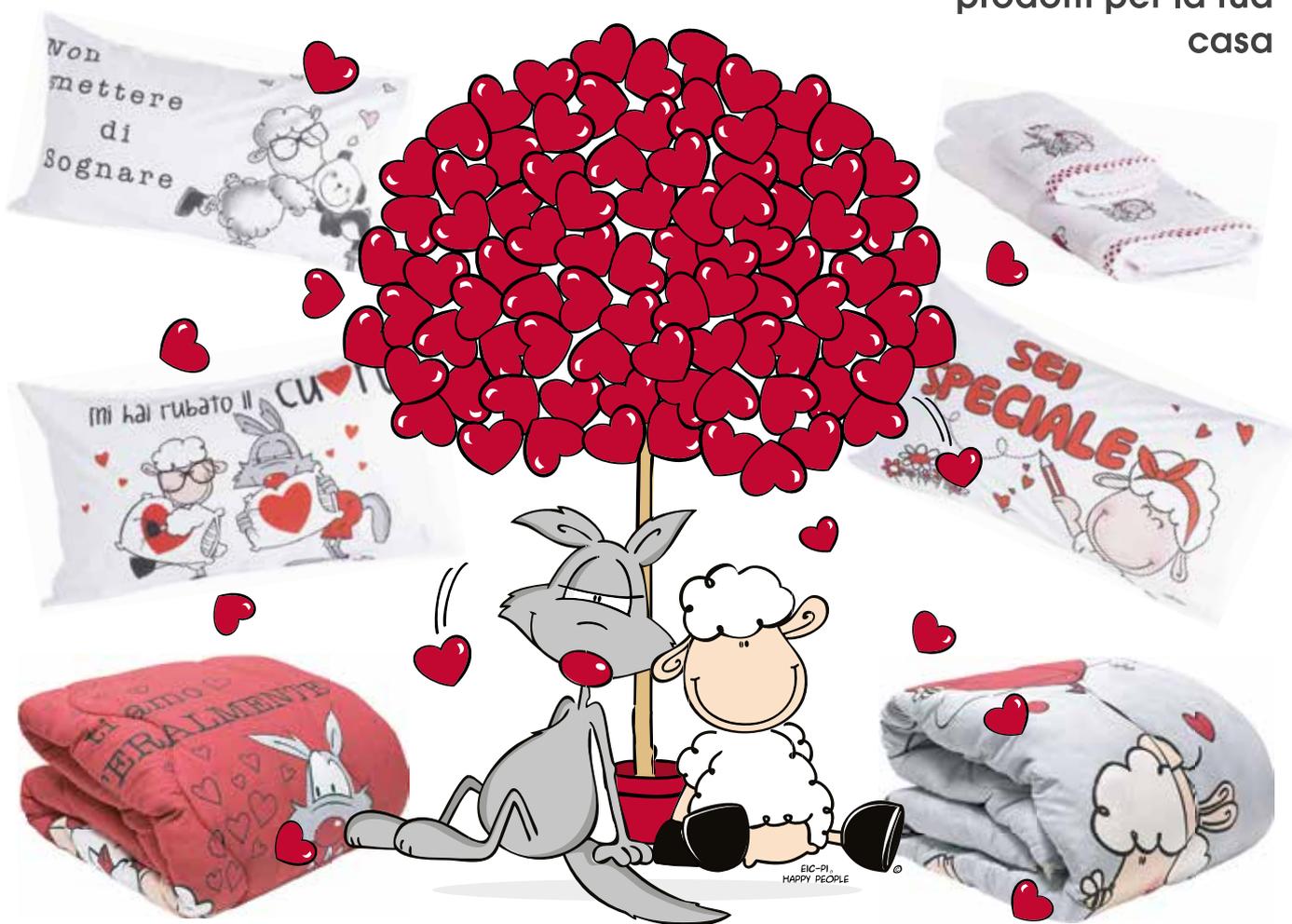
A Milazzo il mare entra nel castello

Il **MuMa - Museo del Mare** - è molto più di un museo: è un viaggio interiore per ritrovare l'equilibrio tra uomo e natura attraverso l'arte e la scienza. Questo spazio nasce da una storia triste, quella di un capodoglio rimasto impigliato in una rete illegale a largo delle isole Eolie. Siso - questo il suo nome - è diventato il simbolo di un **luogo che invita a riflettere e agire per invertire la rotta dello sfruttamento delle risorse e dell'inquinamento**, verso un impegno alla tutela dell'ecosistema marino. Sembra quasi volare sospeso com'è nell'antica **Chiesa del Bastione di Santa Maria**, che lo ospita. Un luogo di estrema importanza storica e naturale, incastonato tra le antiche mura del Castello della città, proprio a ridosso dell'**Area Marina Protetta Capo Milazzo**. Allestiti attorno al grande capodoglio monitor touch-screen, realtà aumentata e opere d'arte, per comprendere l'impatto che abbiamo sul profondo blu e agire insieme per il cambiamento.

Condividiamo **COCCOLE e SORRISI**

EIC-PI.[®]
HAPPY PEOPLE

Seleziona i migliori
prodotti per la tua
casa



dal 16 Settembre al 17 Novembre 2024



**OGNI 15 €
DI SPESA***
riceverai

**1 BOLLINO e
1 BUONO SCUOLA**

*scontrino unico, multipli inclusi

DESPAR
express
DESPAR
EUROSPAR



4 libri per l'autunno



Dieta mediterranea

Viaggio tra scienza, tradizione e sapori antichi alla scoperta del segreto della longevità di Vincenza Gianfredi e Daniele Nucci
Gribaudo

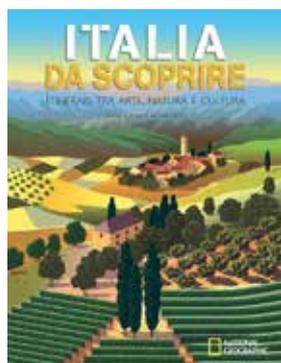
Fresco di pubblicazione, l'ultimo libro del nostro redattore Daniele Nucci (Dietista) scritto a quattro mani con la moglie Vincenza Gianfredi (Medico, ricercatrice universitaria), è un inno alla dieta mediterranea. In un mare di sempre nuovi regimi alimentari, questo modello alimentare si riconferma, infatti, in assoluto quello più equilibrato e completo. Originale l'approccio che parte da studi e dati scientifici per poi arrivare alla scoperta di piatti tipici con ricette, suggerimenti pratici e racconti di chi mangia proprio in questo modo, tanto semplice quanto benefico per il nostro benessere.



Quando inizia la felicità

Di domande, nascite e rinascite di Gianluca Gotto
Mondadori

"(...) da qualche parte tra la testa e il cuore sentivo di potercela fare per davvero, fin dal primo giorno. Forse è quello che ha fatto la differenza: crederci. Crederci sempre". Il brano, tratto dall'attesissima uscita di uno degli autori più apprezzati del panorama italiano, svela quello che è il senso di questa lettura: domande e riflessioni, spesso scomode, che l'autore condivide con il lettore per condurlo a far emergere uno spunto, una nuova consapevolezza e la voglia di vivere al meglio la propria vita.



Italia da scoprire

Itinerari tra arte, natura e cultura di Marco e Niccolò Lissoni
National Geographic

L'articolo di questo numero di Di Vita, dedicato alle bellezze artistiche e culturali, contiene solo un assaggio dell'immenso patrimonio che il nostro straordinario Paese ha da regalare. Non serve andare lontano, la bellezza è davvero dietro l'angolo e questo volume fotografico con i suoi 40 itinerari ne è la dimostrazione: dalle città d'arte ai panorami naturali mozzafiato, dai borghi medievali ai siti storici. Un viaggio tra cultura, tradizioni ma anche eventi e specialità enogastronomiche dei vari territori. Buona scoperta e buon viaggio!



Il piccolo cucchiaino verde

Il primo libro di cucina tutta vegetale per bambini di Ruby Roth
Edizioni Sonda

In cucina con i bambini...ma questa volta mestolo e cappello da chef a loro! Oltre 60 ricette 100% vegetali che i più piccoli potranno realizzare da soli o con la supervisione dei genitori. Piacevole da sfogliare, grazie alle coloratissime illustrazioni di Ruby Roth, questa raccolta è un modo per far conoscere da vicino trasferendo loro curiosità, informazioni utili, consapevolezza delle scelte alimentari e del loro impatto su salute e ambiente. Palloncino rosso tè, Dinorotoli e Budino di fango sono solo alcune delle ricette che vi attendono!

Vinciamo ancora, insieme!

Premia la spesa che scegli
ogni giorno, **vota Despar** come
Insegna dell'Anno 2024-2025



Inquadra il QR Code e vota ora!

Oppure vai su www.insegnadellanno.it/despar
e prova a vincere uno dei tanti premi in palio.



Il valore della scelta

Despar è sponsor delle Giornate FAI d'Autunno



Il 12 e 13 ottobre partecipa all'evento organizzato da FAI – Fondo per l'Ambiente Italiano: potrai visitare **700 luoghi esclusivi in 350 città italiane** e apprezzare le bellezze del nostro territorio.



Scopri i luoghi più vicini a te:
vai su giornatefai.it



FAI

FONDO
PER L'AMBIENTE
ITALIANO

DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR



Il valore della scelta