

# DiVita

Dicembre 2021  
anno 13 / n. 50



**Il Pianeta sono io,  
siamo tutti noi**

Trimestrale di attualità e benessere / Copia omaggio



**Il valore della scelta**



# Abbiamo a cuore il nostro territorio

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

Sosteniamo così chi lavora nel nostro Paese, i produttori italiani e il nostro territorio.

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

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



L'Italia nel cuore



DESPAR  
EUROSPAR  
INTERSPAR



Il valore della scelta

# L'editoriale

Ne siamo certi: qualcosa è cambiato durante quest'anno che sta per chiudersi.

È cambiato in noi e intorno a noi. Abbiamo intrapreso un percorso, fatto di amore e responsabilità verso il nostro Pianeta.

Sappiamo bene che di strada ce n'è ancora tanta da fare, ma ci sentiamo **più forti e più sicuri**, perché abbiamo aperto gli occhi, allargato i nostri orizzonti e siamo per questo **più consapevoli di cosa ci aspetta e di come affrontarlo**.

Noi di Di Vita abbiamo voluto esservi accanto in questo percorso, dalla Redazione a tutti i redattori. Ciascuno di noi ha sentito una sorta di **"urgenza"**:

quella di esserci (presenza) e di fare concretamente (azione), quella di **dare il buon esempio per essere un esempio per gli altri**.

Un sondaggio pubblicato dal World Economic Forum, che ha organizzato un evento dedicato al tema della sostenibilità ambientale (Sustainable Development Impact Summit), ha rivelato che 9 cittadini su 10, a livello globale, auspicano di vivere in un mondo più sostenibile ed equo nel post-Covid 19 e che il 72% si aspetta una trasformazione nel proprio

stile di vita, piuttosto che un ritorno al passato. Di Vita magazine è nato quasi 15 anni fa proprio per diffondere stili di vita sani e consapevoli.

**Oggi tutto ciò non può prescindere dall'essere responsabili non solo verso noi stessi ma anche, e più che mai, verso ciò che ci circonda:** verso le persone, verso il territorio, verso l'ambiente.

Noi di Despar come azienda, così come ognuno di noi come persona, siamo chiamati a **pensare alle implicazioni etiche e all'impatto sociale** che le nostre scelte e azioni quotidiane hanno sul contesto in cui viviamo.

Insieme possiamo partire da piccoli grandi obiettivi, che ognuno di noi può prefiggersi nel proprio quotidiano, per arrivare domani ad affrontare le sfide più coraggiose.

**Rispettare la Terra è la più alta forma di rispetto verso noi stessi** (Oscar Di Montigny - Di Vita magazine / marzo 2021).

Giuseppe Cordioli



## La nostra squadra



**Giuseppe Cordioli**

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



**Michela Caputo**

Scrittrice di libri per bambini



**Oscar di Montigny**

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



**Tatiana Berlaffa**

Professional coach specializzata in Mindfulness



**Stefano Polato**

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



**Roberto Sammartini**

Food photographer di fama internazionale



**Emanuela Caorsi**

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

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

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



Scarica l'App



I Am Despar Nord Ovest

Registrazione Tribunale di Padova  
nr. 2179 del 04.06.09

Trimestrale di attualità e benessere

**Direttore Responsabile**  
Giuseppe Cordioli

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

**Coordinamento generale**  
Aspiag Service Srl

**Redazione e Progetto grafico**  
Ad 010 Srl

**Foto di copertina**  
Hugo Castro

**Fotografia**  
Roberto Sammartini

**Ricette**  
Emanuela Caorsi,  
Andrea Valentinetti

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

Ricette Di Vita

Speciale Feste  
di Natale

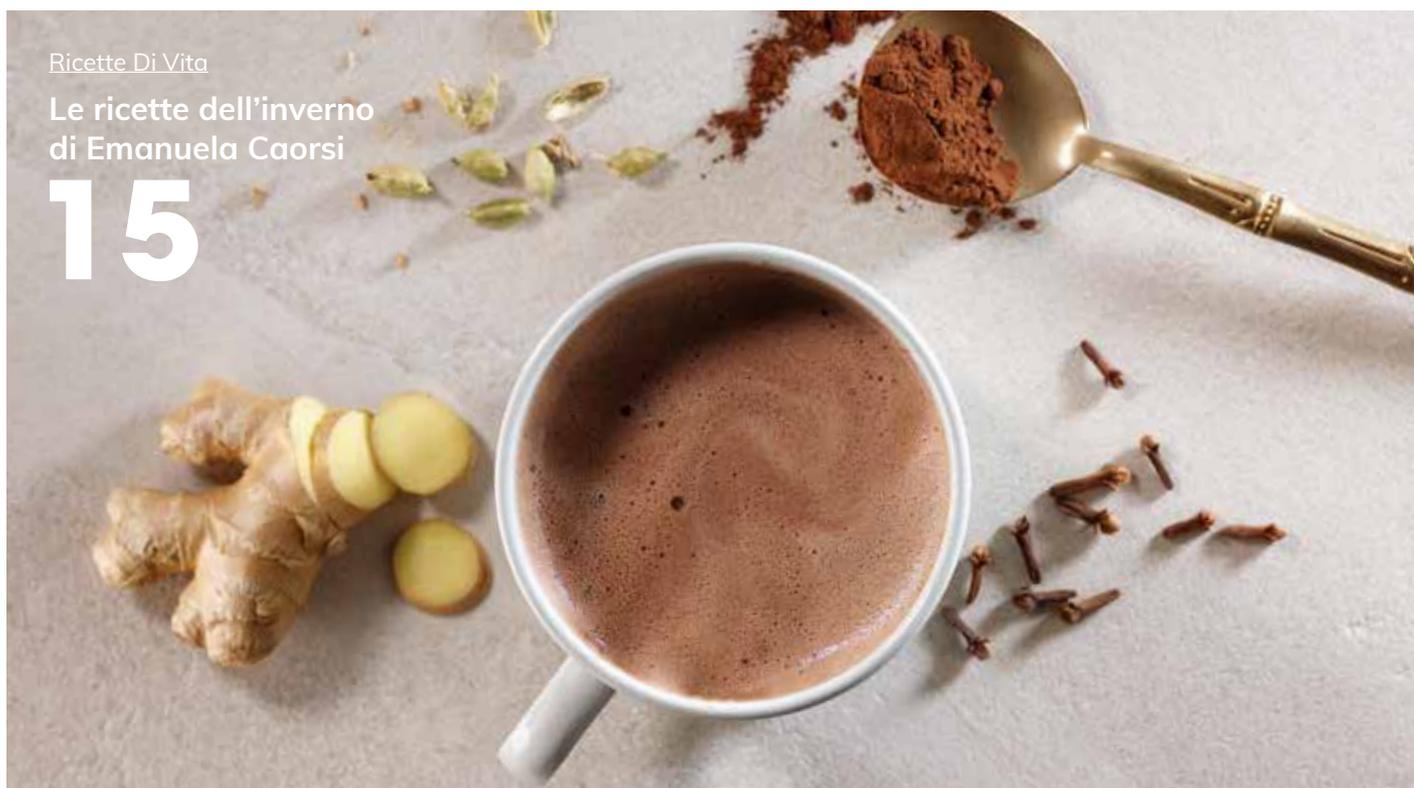
**28**



# Sommario



- Intervista Di Vita
- 4** Hugo Castro per Di Vita magazine
- 6** 5 cose che questo numero mi insegnerà
- Orientamento Di Vita
- 7** Sorella Terra
- Cibo Di Vita
- 11** Le scelte sostenibili della nostra squadra
- Ricette Di Vita
- 15** Le ricette dell'inverno di Emanuela Caorsi
- 24** Il tuo piano settimanale dell'inverno
- 26** La lista della spesa dell'inverno
- 28** Speciale Feste di Natale
- Genitori e bambini
- 40** Buon gioco, è Natale!
- Evoluzione personale
- 42** Alimentazione sostenibile: come farla diventare una scelta per la vita
- Lettere Di Vita
- 45** Letture per far rifiorire mente e cuore
- Prodotti Despar
- 48** Scelti per te da Di Vita



# Hugo Castro per Di Vita magazine

Testi Redazione



**Crediamo che tanto quanto le parole, o forse anche di più, le immagini abbiano in sé una forza dirompente: arrivare agli occhi, entrare nell'anima e lasciarvi un segno.**

A loro da sempre Di Vita affida un ruolo importante: diffondere, attraverso la loro profonda bellezza, messaggi e significati che vanno ben oltre il semplice "essere belle". Per loro da sempre scegliamo artisti sensibili che con Di Vita condividono pensieri e valori. E così, nell'andare alla ricerca di un artista che potesse interpretare tutto questo, ci siamo imbattuti in lui: Hugo Castro, in arte Sheiku, tanto grandioso nel suo talento, nella sua manualità e nella sua creatività, quanto grandiosamente umile e umano. Questo ci ha conquistato di lui, questo arriva a voi dalle quattro cover che ha realizzato nel 2021 per Di Vita (nella pagina a fianco). Lo abbiamo incontrato e ve lo presentiamo.

**Redazione:** Perché hai scelto di mettere a frutto il tuo talento per il progetto Di Vita? In quale dei nostri valori ti rivedi?

**Hugo Castro:** In Di Vita ho trovato un magazine che non cerca

un'immagine puramente estetica, ma che considera importante il senso estetico perché capace di condurre a riflettere su temi attuali e significativi. Questa ricerca è molto vicina al **mio modo di pensare e fare arte: parliamo di noi stessi, riflettiamo sulla nostra esistenza e sui nostri effetti sul mondo.** Di Vita va **oltre il fascino estetico.** Per me, che lavoro partendo dal concetto, dal discorso, dal grido, e non dal materiale o dall'immagine, questo progetto si è dimostrato fin da subito molto affine al mio modo di comunicare.

**R:** Secondo te è possibile trasmettere messaggi di sostenibilità attraverso l'arte?

**H.C.:** Certo, perché in fondo, **c'è qualcosa che non si può raccontare attraverso l'arte?** Allo stesso modo in cui sorgono nuove idee e lotte nella nostra società, l'arte deve trovare il modo di parlarne.

**R:** In che modo il tema della sostenibilità si interseca con il tuo mondo?

**H.C.:** Nel mio lavoro uso sempre elementi che hanno a che fare con la natura del Pianeta e la natura dell'essere umano. Essere consapevoli di sé stessi e delle cose che ci accadono

è alla base del mio lavoro.

**Ascolto e cerco di capire la natura delle cose.** Le mie immagini parlano di ciò che abbiamo dentro e quello che c'è dentro ha un impatto sull'esterno e sulle persone intorno a noi. Tutto questo in scala più ampia è ciò che accade in una comunità.

**R:** Noi riconosciamo continuità nelle cover realizzate, che percorso hai voluto raccontare?

**H.C.:** Ho voluto pormi due domande nel momento di affrontare questo lavoro: come comunicherò l'argomento? E quale sarà il veicolo fisico per farlo? Per questo, non solo ho progettato ogni copertina individualmente, ma ho anche pensato a un racconto che avesse coerenza ed evoluzione. Ho disegnato le copertine in modo che a parlare fosse il magazine stesso. Letteralmente. Ecco perché sono progettate come strati disposti in prospettiva verso l'interno. Come una finestra sulla stessa copertina di carta. È un meta-gioco in cui utilizzo il ruolo fisico della copertina come materiale principale.

**R:** Qual è stata la sfida più grande nella realizzazione delle cover Di Vita?

**H.C.:** La sfida più ingaggiante per me è stata concentrare un soggetto così "imponente" come il tema della sostenibilità in immagini molto specifiche, concettuali, ma accessibili e di facile lettura. Tutto questo senza utilizzare cliché o luoghi comuni, come l'icona del riciclo, il germoglio di un albero o una lampadina. È stata una sfida trattare gli argomenti da una prospettiva completamente originale e mai banale. Per questo **sono grato a Di Vita: perché mi ha dato l'opportunità di riflettere profondamente su un argomento importante come la sostenibilità e per la meravigliosa idea di combinarlo con l'espressione artistica.**



# 5 cose che questo numero mi insegnerà

## Il Pianeta sono io, siamo tutti noi

Gli elementi della natura e dell'ambiente in cui vivo non sono altro da me, non sono semplicemente uno sfondo: da loro dipendo io, come dipendono a un livello più alto le economie. Questa riflessione mi aiuta ad instaurare un nuovo rapporto, fatto di azioni e comportamenti più consapevoli per l'ambiente. Dalla natura ricevo tanto e mi impegno nella mia quotidianità per preservarlo e proteggerlo.

## Fare la spesa ha un grande valore

Comprendo che fare la spesa va ben oltre il gesto di acquistare i prodotti di cui ho bisogno. È un atto che ha valore sociale, economico e ambientale: quando mi trovo davanti agli scaffali, infatti, è straordinario scoprire che attraverso i prodotti che scelgo posso contribuire a sostenere i produttori del mio territorio, a valorizzare l'azione di alcune organizzazioni sociali, a preservare il benessere dell'ambiente. Come? Ad esempio leggendo le etichette dei prodotti, scegliendo prodotti con pack e prediligendo materie prime del territorio.

## Dall'esercizio allo stile di vita

Dal momento in cui lo acquisto al supermercato fino quando lo assaporo a tavola, il cibo compie un percorso fatto di fasi. Ognuna di queste merita di essere vissuta con presenza e consapevolezza: prima di andare a fare la spesa preparo la lista, quando sono in punto vendita leggo l'etichetta, a casa dedico del tempo a preparare con cura la tavola, per mangiare mi siedo, faccio dei respiri profondi, allontano le possibili distrazioni per concentrarmi sul momento del pasto, assaporo con lentezza e ringrazio per quello che ho vissuto. Tanti semplici esercizi che, con il tempo, posso trasformarsi in un vero e proprio stile di vita.

## Il cibo sa raccontare storie meravigliose

È affascinante scoprire che esistono cibi capaci di raccontare storie: storie di solidarietà, storie di umanità, storie di collaborazione, di tradizione, di forte legame con il territorio. Mi soffermo a considerare anche questo aspetto del cibo che acquisto, perché le scelte che compio possano portare valore a tutto quello che sta dietro al cibo. Un nuovo modo di considerarlo, più alto e più responsabile.

## A Natale regalo la possibilità di giocare

Il Natale mi porta a riflettere sul significato del giocattolo. Quando lo regalo, non sto in realtà regalando l'oggetto in sé ma uno strumento potente per alimentare il dono della creatività innato in ogni bambino, per suscitare emozioni e pensieri nuovi. Il gioco è dentro di lui, così come è dentro ognuno di noi. Di fronte alla richiesta di un giocattolo che non considero promotore di un pensiero creativo, cerco di portare il bambino a capire che i desideri hanno bisogno di tempo per essere costruiti e realizzati.

# Sorella Terra

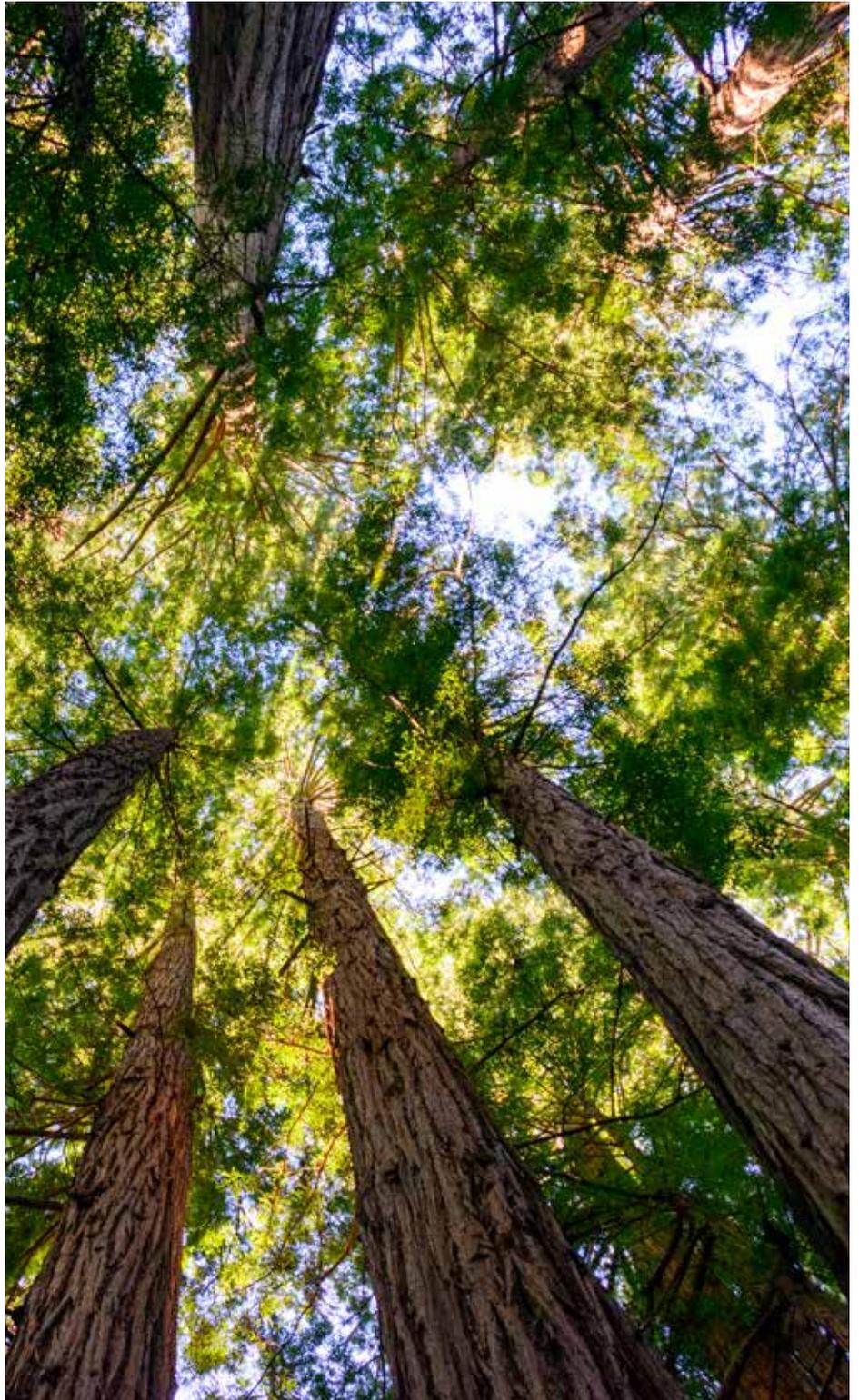
Testi **Oscar di Montigny**, Manager, divulgatore e fondatore della startup a vocazione sociale Be Your Essence

Quando Francesco da Assisi regalò al mondo intero il suo Cantico delle Creature non solo fece nascere la storia della letteratura italiana ma ebbe soprattutto il merito di cambiare totalmente lo sguardo del suo tempo sulle cose terrene che per la prima volta vennero indicate come parte del creato e per questo come espressione di Dio. E infatti, tutti sappiamo che il Cantico si presenta come un'intensa lode a Dio che gli giunge attraverso la lode delle sue opere.

Quello che non tutti sappiamo è che questo inno apparentemente semplice e umile in realtà ha avuto il potere di generare una nuova visione della natura che è diventata positiva grazie appunto a questo approccio narrativo. Cioè a dire, se gli elementi presenti nel creato riflettono l'immagine del Creatore essi dunque non possono che essere positivi. Questo concetto fu un autentico ribaltamento di prospettiva in un tempo in cui invece imperava il *contemptus mundi*, cioè una visione del mondo basata sul Qoelet, il libro dell'Antico Testamento in cui si afferma che tutto è vanità e che non c'è niente di nuovo sotto il sole, che cercava il distacco dalle cose terrene in quanto disprezzabili poiché ritenute marchiate dal peccato e dalla sofferenza.

Per il Poverello di Assisi tutte le cose, essendo create da Dio, sono consanguinee: da fratello Sole a sorella Terra, passando per Luna, stelle, vento, aria, cielo, acqua e fuoco. Ogni cosa è "creatura". La sua opera quindi introdusse un capovolgimento totale poiché appunto propose un'idea di mondo in cui invece tutto è buono, ad eccezione ovviamente del peccato. E questo lo ha reso un autentico creatore di cultura per tutto il Rinascimento e per il pensiero successivo.

Prosegue a pagina seguente →



Perché vi parlo di una vicenda che, per quanto nota, è accaduta nel passato remoto della nostra storia?

Perché è una lezione emblematica e funzionale all'oggi. Perché, come ebbe a ricordarci giusto un paio di anni fa Alessandro D'Avenia sul Corriere della Sera, **la lezione più importante che possiamo trarre dalle parole immortali del Cantico è proprio imparare a dare del tu a nomi e volti, e a gioirne. Imparare a dare loro del tu significa non considerarli "altro da noi". Non considerarli distanti da noi, privi di legame con noi. E una volta fatto questo, imparare a dire "grazie" come ha fatto Francesco con l'acqua preziosa, umile e casta o con le stelle luminose, preziose e belle. Certo è un esercizio che richiede coraggio e il coraggio di bene-dire, cioè di dire bene delle cose e delle persone, lo ha solo chi ha il coraggio di riceverle come sono e di impegnarsi per come saranno.**

E come saranno le cose del nostro mondo nel prossimo futuro? Nel tempo che ci apprestiamo a vivere giorno dopo giorno, come saranno cielo, vento, acqua, aria, insomma Natura, cioè la nostra Terra?  
Secondo l'Intergovernmental

Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services (IPBES) – Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC) report on Biodiversity and Climate Change, con gli effetti diretti delle nostre umane attività abbiamo modificato il 77% della terra (esclusa l'Antartide) e l'87% dell'area oceanica. Questi cambiamenti sono associati alla perdita dell'83% della biomassa dei mammiferi selvatici e della metà di quella delle piante. Secondo gli studi il degrado del suolo indotto dall'uomo sta spingendo il pianeta verso una sesta estinzione di massa di specie che oltretutto ci costa oltre il 10% del prodotto lordo globale annuo in perdita di biodiversità e servizi ecosistemici.

Giusto per dare un ordine di grandezza che ci faccia capire la portata in soldoni, si tratta di oltre la metà del PIL totale mondiale! Dalla natura e dai suoi servizi, che di conseguenza sono esposti ai rischi derivanti dalla perdita della biodiversità, dipendono 44 trilioni di dollari di produzione di valore economico.

Ma quali sono i fattori con cui stiamo deteriorando la nostra natura?  
**Su scala globale, il principale fattore di perdita di biodiversità animale**



e vegetale risiede nella distruzione, degradazione e frammentazione degli habitat, causate sia da calamità naturali (come incendi, eruzioni vulcaniche, alluvioni, ecc.) sia anche, e soprattutto, da profondi cambiamenti del territorio prodotti dall'opera dell'uomo. Per fare qualche esempio possiamo pensare a quante aree selvatiche vengono distrutte per lo sfruttamento di piante o parti di esse utilizzate in cosmetica o da industrie del farmaco. Oppure alla distruzione della foresta tropicale a favore di coltivazioni di soia o canna da zucchero o palma da olio.

Una ricerca basata sui dati raccolti dai satelliti della Nasa Landsat tra il 2000 e il 2010 dimostra che queste foreste sono sempre più frammentate, prevalentemente in Africa forse a causa del forte incremento della rete stradale, tuttavia proseguendo **a questo ritmo più della metà della superficie forestale si troverà in zona critica entro la fine del secolo.**

**È necessario agire.** Anche perché pure l'inazione ha un costo, ed è stimato che non agendo da qui al 2050 ci costerà una cifra sbalorditiva che ammonta ad almeno 14 trilioni di dollari. Il 7% del PIL globale. Allora occorre certamente che governi, istituzioni, aziende, comunità, società e singoli individui si mobilitino sul serio. Ma **serve anche la nostra partecipazione:** non è più possibile lasciare che un tema così centrale in termini politici e così nodale in termini di sopravvivenza venga ancora guardato come una moda eccentrica quanto passeggera. Non possiamo più parlare di ambientalismo come se fosse un argomento distante e non tangente con le nostre realtà. Come abbiamo visto le nostre abitudini hanno compromesso gravemente il nostro ecosistema, non c'è più spazio per l'inconsapevolezza.

È vero che la schiettezza con la quale vi ho raccontato il dato di fatto rasenta la brutalità, ma quanto prima comprendiamo che continuare a indorare la cosiddetta pillola non sarebbe di certo la scelta migliore perché ci farebbe abbassare ulteriormente la soglia di attenzione, quindi la guardia, tanto prima attuiamo le contromisure adeguate all'urgenza.

## **La domanda essenziale che dobbiamo porci oggi non è se dobbiamo riappropriarci della consapevolezza di essere noi il Popolo di questo Pianeta, ma quanto in fretta questa consapevolezza debba accadere.**

Che serva una rivoluzione totale del nostro sguardo sulle cose terrene è lampante. La strada che ai suoi coevi ha indicato Francesco componendo il Cantico è un esempio della necessità ancora tutta attuale di imparare di nuovo a dare del tu agli elementi che costituiscono gli habitat in cui viviamo, in cui agiamo e che modifichiamo con i nostri comportamenti inconsapevoli. Per lui la natura non esisteva come entità astratta, non c'erano gli alberi in generale ma questo o quell'albero così come non esisteva l'umanità in generale ma questo o quell'uomo. Così facendo allontanava l'idea di estraneità a noi che interviene quando generalizziamo e avvicinava il concetto di prossimità e di circostanza, cioè di ciò che ci sta attorno.

Cosa significa? Significa che l'abitudine di considerare gli elementi della natura **solo come la cornice in cui le nostre esistenze sono ambientate è da scardinare. Essi non sono altro di distinto da noi, non sono uno sfondo inerte per quanto bello dove le nostre vite si stagliano cristallizzate come in un selfie. Dalla natura e dai suoi servizi ecosistemici dipendono fortemente le nostre economie e dunque noi. Ecco perché come ho già scritto poche righe sopra serve che ciascuno di noi abiliti il proprio coraggio di impegnarsi per come saranno.**

# I AM Despar Nord Ovest:

il mondo Despar a portata di click

Entra nel mondo di Despar Nord Ovest e fai il pieno di vantaggi:

- trova il punto vendita più vicino a te in ogni momento
- consulta le promozioni attive nel tuo negozio di fiducia
- tieni d'occhio il saldo punti della card I AM Despar

...e tanto altro presto in arrivo!



Scarica l'App

I AM DESPAR NORD OVEST



Il valore della scelta



# Le scelte sostenibili della nostra squadra

Testi Ufficio Sviluppo Prodotto a Marchio Despar

Qual è uno dei valori fondanti della nostra Insegna? Il **lavoro di squadra**. Una squadra composta prima di tutto dalle Società che fanno parte del **Consorzio** e che portano la nostra insegna in 16 regioni italiane. Despar, infatti, è un insieme di **sei aziende distribuite nel territorio italiano** e che hanno in comune non solo le **insegne Despar, Eurospar e Interspar** ma soprattutto i **valori** che guidano le scelte di tutto il Consorzio. La nostra squadra, però,

è ancora più grande e composta anche dai **collaboratori** che ogni giorno sono impegnati nei nostri punti vendita e dai **fornitori** che producono i nostri prodotti a marchio. Tutte quelle **aziende, per il 98% italiane**, che collaborano con noi per creare ogni giorno prodotti firmati Despar di qualità e rispettosi dei valori fondanti della nostra realtà.

La nostra squadra, quindi, è composta da tante persone che lavorano in sinergia per offrire

a te che ci scegli ogni giorno i prodotti di qualità, al giusto prezzo e sempre più attenti al rispetto dell'ambiente. Questo perché la nostra volontà di essere sempre più sostenibili passa soprattutto da quello che scegliamo di ospitare sui nostri scaffali, per **permetterti di fare le scelte migliori senza rinunciare a una spesa di qualità**.

**In questo numero vogliamo raccontarti le storie di due aziende che fanno parte della nostra squadra da almeno 10 anni e che condividono con noi il valore del rispetto per l'ambiente.**

**Vuoi scoprire come?  
Continua a leggere i loro racconti.**

Prosegue a pagina seguente →



## Un caffè che ama l'ambiente

La prima storia riguarda **Ekaf**, azienda genovese nata 75 anni fa e **partner di Despar dal 2011**.

Per questa azienda **ricerca della qualità e rispetto della natura** sono due tra i valori più importanti.

La qualità che passa per **controlli accurati delle materie prime**, sia nei luoghi di coltivazione che nello stabilimento di Genova prima della lavorazione, e per l'utilizzo di **tostatrici tradizionali**, che lavorano il caffè lentamente preservandone gusto e aroma originali. Fondamentale è anche la cura di Ekaf per l'**ambiente** che si è tradotta in diverse **migliorie allo stabilimento**: dall'utilizzo al 100% di energie rinnovabili, dall'implementazione di un **impianto fotovoltaico** per il riscaldamento dell'acqua sanitaria, dall'impiego di **carta da foreste gestite in modo sostenibile** e fino alla completa **eliminazione della plastica monouso** in tutte le sedi, filiali e in stabilimento.

Anche la **revisione delle confezioni del caffè**, con l'eliminazione del flowpack per le capsule e la riduzione delle dimensioni degli astucci, ha portato al **risparmio di 28.000 kg di plastica, 51.000 kg di cartoncino e 23.000 kg di cartone**. Tanti piccoli accorgimenti che hanno contribuito alla **diminuzione della CO<sub>2</sub> emessa in atmosfera**: meno 950.000 kg solo nel 2020 e il salvataggio di 38.000 alberi, circa 125 ettari in totale.

Noi di Despar abbiamo scelto questo partner per la produzione di **caffè d'eccellenza delle linee Despar, Despar Premium ed Equo Solidale**: tante soluzioni buone per noi e buone per l'ambiente.



# Una salumeria fondata sul rispetto

La storia del secondo produttore di cui parliamo ha inizio dalla famiglia Volpi con una piccola salumeria in provincia di Brescia che è cresciuta fino a diventare un gruppo composto da cinque stabilimenti produttivi distribuiti in tutta Italia e 750 collaboratori.

La famiglia Volpi oggi è **nostro partner per la produzione degli affettati in vaschetta delle linee Despar e Despar Premium** e ha fatto della ricerca di soluzioni innovative e sostenibili una vera e propria missione.

A partire dalla realizzazione dei **vassoi**, in collaborazione con l'importante produttore europeo di carta G. Mondini spa, come la **confezione EcoPack**, utilizzata per gli affettati della linea Despar, e il nuovo vassoio preformato in **carta 100% riciclabile** che hanno portato non solo a una diminuzione dell'uso della plastica ma anche a una maggiore efficienza nei trasporti riducendo drasticamente le emissioni di CO<sub>2</sub>.

Il termine Sostenibilità, però, per il nostro partner significa anche **attenzione alle persone**, per questo ha scelto di attivare la **Fabbrica Comunità**, un progetto promosso e attuato già da Adriano Olivetti che ha come obiettivo principale la costruzione di un **ambiente di lavoro sereno e inclusivo**, con pari opportunità per tutti i collaboratori.

A tutti i dipendenti, infatti, con qualsiasi contratto sono garantiti **sostegni economici concreti** per le **spese relative alla famiglia, alla casa e alla cultura**. Buoni spesa alimentari, rimborso di parte delle spese per la Prima Casa, aiuti per l'acquisto di testi scolastici, babysitter e borse di studio, sostegni per le spese di corsi di lingua o cucina, istituzione di un Fondo Aziendale per l'assistenza sanitaria e offerta di check-up gratuiti per le collaboratrici over 40 e i collaboratori over 50: questi sono solo alcuni esempi di cosa significa Fabbrica Comunità. Un progetto in cui il nostro partner crede fortemente e che **mette al centro il rispetto per le persone che lavorano insieme per la soddisfazione dei propri clienti**.

Confezione  
EcoPack



**La sostenibilità inizia dalle scelte di ognuno e queste due storie ne sono l'esempio: noi di Despar siamo fieri di avere al nostro fianco realtà come queste che ci permettono di offrirvi prodotti sicuri, buoni e rispettosi di ambiente e persone.**



GUSTA I SAPORI AUTENTICI DEL TERRITORIO ITALIANO

I prodotti della Special Edition Despar Premium 2021 ti aspettano per un periodo di tempo limitato al banco gastronomia.

Siamo vicini al nostro territorio e ai produttori locali con la **Special Edition Despar Premium 2021**. L'iniziativa è dedicata a tante **eccellenze artigianali**, come ad esempio:

- lo **Strachitunt DOP**, fatto con latte crudo e stagionato 100 giorni
- il **Pecorino Crù 18 mesi**, ottenuto da pecore nutrite con fieno maggengo
- il **Parmigiano Reggiano DOP 60 mesi**, dal sapore intenso, ideale per l'abbinamento con salumi dolci
- il **Raschera DOP 2 latt**, preparato con latte di vacca e capra, dal sapore intenso e unico.

Assapora tutti i prodotti della Special Edition Despar Premium al **banco gastronomia** dei punti vendita Despar, Eurospar e Interspar aderenti all'iniziativa. Scopri di più nel nostro sito [desparitalia.it](https://desparitalia.it)



Il valore della scelta

# Le ricette dell'inverno di Emanuela Caorsi

La cucina per me è una continua sorpresa... non c'è stagione dell'anno che non mi emozioni per tutti i **prodotti meravigliosi che la natura sa offrire** e che mi permettono di dar vita a piatti così **semplici** eppure così **sorprendenti**.

D'inverno poi adoro prendermi tutto il tempo che posso da dedicare alle ricette. È diventato un rito a cui non saprei più rinunciare...

E il bello della cucina è quello di poter **condividere**, non solo a tavola nel momento

del pasto, ma anche prima, nel momento della preparazione.

Per questo anche nel Di Vita che stai leggendo ho voluto mostrarti i piatti che preferisco preparare in inverno: alcuni diventeranno una **sana coccola**, altri invece un **carico di energia positiva per le tue giornate**.

Iniziamo?



[casadivita.it](http://casadivita.it)

## Cucina con Emanuela!

In inverno, e ancor di più durante il periodo delle Feste, avremo tutti un po' più tempo da trascorrere in cucina, un modo per passare le giornate in relax e serenità... Se ti va di farlo in mia compagnia, provando passo dopo passo le mie ricette, vai sul profilo Instagram di Casa Di Vita: qui puoi trovare e rivedere tutte le puntate dei mesi scorsi e rimanere sempre aggiornato sulle novità dal mondo Casa Di Vita.

 [casadivita](https://www.instagram.com/casadivita)



Prosegue a pagina seguente →

# Porridge di avena alla pera e nocciole

## PER 1 PORZIONE

30 g di fiocchi di avena\*

75 ml di bevanda vegetale a tua scelta + extra per servire

75 ml di acqua

Mezza pera Abate\*\*

20 g di nocciole tostate

¼ di cucchiaino di cannella in polvere

¼ di cucchiaino di zenzero grattugiato fresco (facoltativo)

1. Lava la pera, dividila a metà, privala dei semi e del torsolo centrale e tagliala a cubetti (lascia la buccia se la pera è biologica, altrimenti sbucciala).
2. In un pentolino metti i fiocchi di avena, la pera, la bevanda vegetale, l'acqua, la cannella e lo zenzero. Mescola con un cucchiaio e porta a leggero bollore sul fuoco medio-basso. Da quel momento inizia a girare con il cucchiaio, finché i liquidi non si saranno assorbiti e il porridge sarà diventato denso (circa 3-4 minuti).
3. Nel frattempo, trita grossolanamente al coltello le nocciole.
4. Versa il porridge in una ciotola, aggiungi un po' di bevanda vegetale e guarnisci con le nocciole tostate.



Senza glutine  
e vegan



### Tips

- Il porridge è un'ottima colazione perché nutriente e molto saziante. L'avena, la pera e la cannella lo dolcificano naturalmente. In più, la cannella rende le cellule più sensibili all'insulina favorendo quindi l'ingresso di glucosio (la benzina delle nostre cellule) all'interno delle cellule.

### Sostituzioni

- \* Puoi sostituire i fiocchi di avena con fiocchi di altri cereali.
- \*\* Puoi sostituire la pera con la mela.

---

### Prepara la tua ricetta con



**Fiocchi di avena**  
Despar  
Vital



**Nocciole tostate**  
Despar  
Premium

# Cioccolata calda speziata

## PER 1 TAZZA

250 ml di bevanda vegetale a tua scelta

15 g di cacao amaro in polvere

8 g di maizena o fecola di patate

Mezzo cucchiaino di cannella in polvere

¼ di cucchiaino di zenzero in polvere

¼ di cucchiaino di cardamomo in polvere

⅓ di cucchiaino di chiodi di garofano in polvere

1. Versa in un pentolino la bevanda vegetale, il cacao, le spezie e la maizena/fecola.

2. Metti su fuoco medio e mescola vigorosamente con una frusta per eliminare eventuali grumi.

3. Mescola delicatamente per 2-3 minuti.

4. Versa la cioccolata nella tua tazza e, se vuoi, dolcificala a piacere.

Senza  
glutine  
e vegan



### Tips

- Il cacao, se di alta qualità, è uno degli alimenti più ricchi di antiossidanti che ci siano. Gli antiossidanti sono preziosissimi per contrastare i radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento cellulare.

### Note

- Se usi bevanda di riso o di avena non avrai bisogno di dolcificarla. Se, invece, usi bevanda di soia o mandorla o cocco senza zucchero, se vuoi, dolcificala con il dolcificante naturale che preferisci.

### Prepara la tua ricetta con

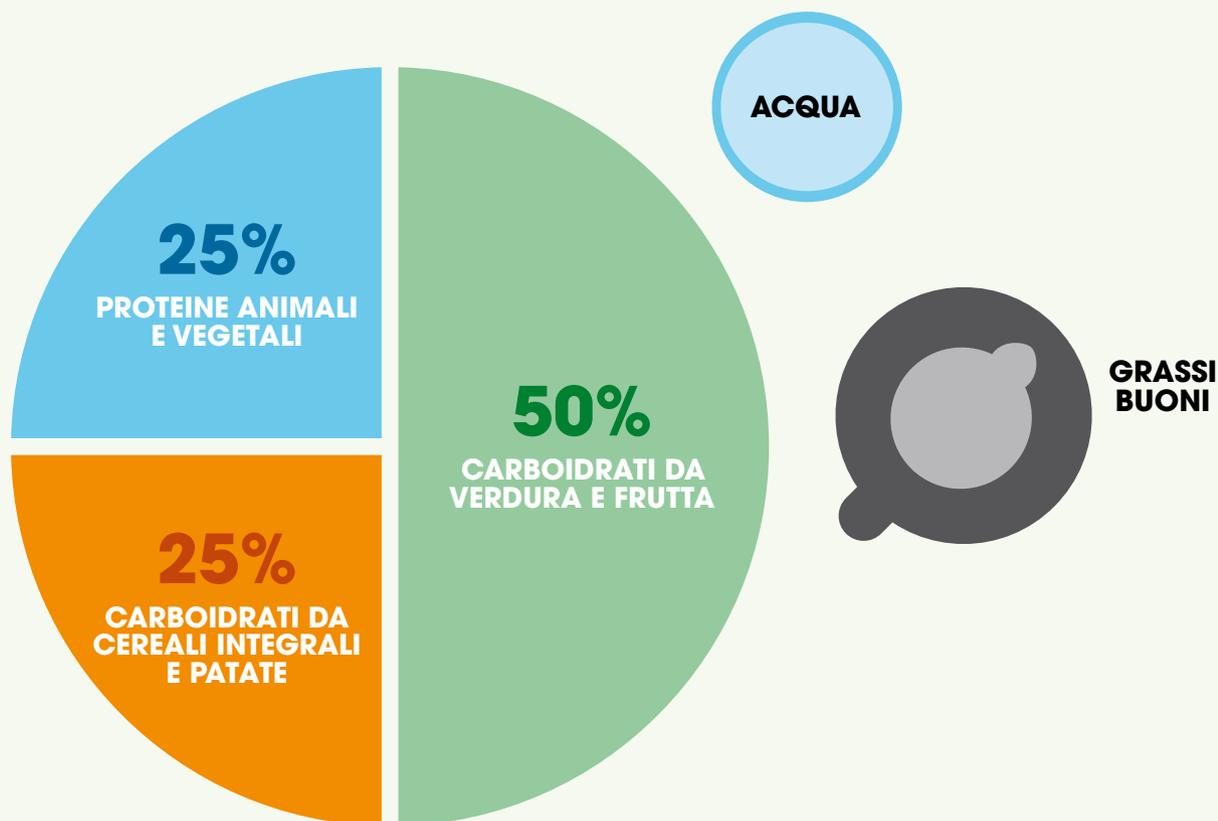


Avena  
Drink Bio  
Despar  
Veggie



Cacao  
amaro  
Despar

# Come è fatto il Piatto Unico?



## 25% del piatto

è occupato dalle **proteine** (carne, pesce, uova, formaggi o legumi) che aiutano i tuoi muscoli a rigenerarsi grazie alla loro **funzione costruttrice**.

## 25% del piatto

è per i **carboidrati da cereali** (meglio se integrali) o patate che ti forniscono il **"carburante"** necessario per affrontare le tue giornate.

## 50% del piatto

è dedicato ai **carboidrati da verdura**: 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.**



Nelle prossime pagine troverai degli esempi di piatti unici contrassegnati con questo simbolo, posto in alto sopra il titolo. →

# Cavolini di Bruxelles arrosto, mousse di cannellini e baccalà e polenta croccante

## PER 2 PIATTI UNICI

### Per i cavolini di Bruxelles

400 g di cavolini di Bruxelles

2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

Sale integrale q.b.

### Per la mousse di baccalà e cannellini

200 g di cuore di baccalà

dissalato precotto

1 spicchio di aglio

4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

1 lattina di fagioli cannellini  
(240 g sgocciolati)

Pepe nero macinato fresco  
(facoltativo) q.b.

### Per la polenta croccante

100 g di farina di mais per polenta  
istantanea

420 ml di acqua naturale

1 cucchiaino di sale

2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

### Per i cavolini di Bruxelles

1. Lava i cavolini, taglia il fondo e dividili a metà. Disponili su una teglia rivestita con carta da forno, irrorali con l'olio e salali leggermente. Infornali a 160 °C per 35-40 minuti.

### Per la polenta croccante

2. Prepara la polenta seguendo le istruzioni che trovi sulla confezione e versala in una teglia rettangolare (14x20 cm circa) rivestita con carta da forno. Lasciala raffreddare.

3. Rovesciala su un tagliere e tagliala a quadrotti.

4. Ungi una padella capiente antiaderente con poco olio e disponi i quadrotti di polenta. Lasciali cuocere a fuoco medio per 8-10 minuti per lato o fino a quando l'esterno sarà dorato e croccante.

### Per la mousse di baccalà e cannellini

5. In un pentolino metti l'olio e l'aglio sbucciato e tagliato a metà. Accendi il fuoco e fai scaldare leggermente l'olio (non deve essere bollente!). Lascia in infusione per 10 minuti.

6. Scola e sciacqua bene i fagioli cannellini, poi versali in un mixer. Aggiungi il baccalà precotto e l'olio aromatizzato con o senza aglio. Frulla fino a ottenere una crema.

7. Servi disponendo i cavolini di Bruxelles nella metà del piatto, in un quarto i quadrotti di polenta e nel restante quarto la mousse di baccalà e cannellini.

## Tips

- Il baccalà non è altro che merluzzo essiccato conservato sotto sale. Viene poi fatto rinvenire in acqua per far anche sì che perda buona parte del sale. Poiché risulta quindi già salato, non è necessario aggiungere ulteriore sale nella preparazione.
- Il merluzzo è un pesce magro e ricco di proteine nobili.

## Prepara la tua ricetta con



**Cannellini**  
Bio, Logico  
Despar



**Farina di mais  
bramata gialla  
per polenta**  
Despar

Senza  
glutine





# Zuppa indian style con tempeh e riso rosso

## PER 2 ZUPPE UNICHE

500 g di verdure a piacere tra zucca, broccoli, cavolfiore, verza, cavolini di Bruxelles, porri, spinaci

200 g di tempeh\*

100 g di riso rosso

1 lattina di latte di cocco (400 ml)

400 ml di acqua naturale

2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

2 spicchi di aglio

2 cm di zenzero fresco

2 cucchiaini di curry in polvere

Sale grosso q.b.

1. Cuoci il riso rosso in abbondante acqua salata seguendo le indicazioni riportate sulla confezione.

2. Affetta gli spicchi d'aglio e mettili in una casseruola capiente insieme allo zenzero grattugiato, l'olio e il curry. Fai tostare per 1 minuto a fuoco basso.

3. Taglia il panetto di tempeh a fette di circa 6 mm e dividi ciascuna fetta in tre parti. Aggiungilo al mix di spezie.

4. Aggiungi la verdura che avrai precedentemente lavato e tagliato (zucca a cubotti, broccoli e cavolfiori in cimette, verza a fette non troppo sottili, cavolini di Bruxelles a metà e porri a rondelle di 1 cm), tranne gli spinaci.

5. Aggiungi il latte di cocco e l'acqua (se il latte di cocco non è cremoso, frullalo insieme all'acqua prima di aggiungerlo) e, infine, il sale. Copri con un coperchio, porta a bollore e fai cuocere per 8-10 minuti (le verdure devono rimanere croccanti).

6. In ultimo, aggiungi gli spinaci. Mescola la zuppa, regola di sale, se necessario, spegni il fuoco e chiudi con il coperchio. Lascia riposare per 2-3 minuti: gli spinaci si cuoceranno con il calore.

7. Servi subito con il riso rosso.

senza glutine  
e vegan



### Tips

- Il tempeh è ottenuto dalla fermentazione e pressatura di fagioli di soia. La fermentazione fa sì che gli antinutrienti presenti nella soia vengano ridotti rendendola più digeribile e che le proteine vegetali contenute nella soia stessa risultino più biodisponibili.

### Sostituzioni

- ★ Puoi sostituire il tempeh con dei ceci precotti o del pollo (per una versione del piatto quindi non veg) nella stessa quantità del tempeh.

---

### Prepara la tua ricetta con



**Tempeh Bio**  
Despar Veggie



**Riso rosso integrale**  
Despar Premium

# Il tuo piano settimanale dell'inverno

	SPUNTINO		SPUNTINO
	COLAZIONE	PRANZO	CENA
LUN	Porridge di avena alla pera e nocciole (pag. 16)	Cavolini di Bruxelles arrosto, mousse di cannellini e baccalà, polenta croccante (pag. 20) Versione vegetariana: elimina baccalà	Zuppa indian style con tempeh + riso rosso (pag. 22) Opzione: sostituisci tempeh con pollo
MAR	Biscotti di fagioli al cioccolato	Tacchino al mandarino, farro, carciofi con pinoli e olive Versione vegetariana: tofu marinato	Ceci con olive, orzo, radicchio al forno
MER	Smoothie bowl di bieta e pera	Lenticchie stufate, tortino di patate, cavolo viola e mela	Frittelle di riso, pollo con porro, crema di broccoli Versione vegetariana: formaggio caprino
GIO	Pancake integrali con salsa allo yogurt e avocado	Hummus di ceci, miglio, cipolle ripiene	Sgombro al vapore con capperi e mandorle orzo, carciofi al curry Versione vegetariana: tofu
VEN	Mousse di cacao e avocado	Vitello al curry e menta, broccoli con noci e uvetta, avena Versione vegetariana: tempeh di soia	Burger di lenticchie, grano saraceno, finocchi alla salvia
SAB	Hash di zucca e funghi con uova e avocado	Crema di cannellini al limone, riso integrale, carciofi gratinati	Palamita al vapore, orzo, cavolfiore allo zafferano Versione vegetariana: tofu grigliato
DOM	Muffin di avena, mela e curcuma	Ricotta di capra alla griglia, pasta integrale, finocchi crudi con arancia	Fagioli con pomodori secchi e mandorle, grano saraceno, indivia in insalata

Fonte Linee Guida per una sana alimentazione italiane – Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione.

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

Scopri  
le ricette su  
casadivita.it

## COLAZIONE

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

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

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

## PRANZO

## CENA

A pranzo e a cena utilizza lo schema del piatto unico per rispettare le giuste proporzioni tra i macronutrienti. Se qualcuna delle nostre proposte non ti piace, su [casadivita.it](http://casadivita.it) trovi tante alternative.

## SPUNTINO

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

## ECCEZIONI

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



# La lista della spesa dell'inverno

A chi pensa che l'inverno sia una stagione "morta" che non regala frutti, non resterà che ricredersi dopo aver letto tutti i prodotti di questa lista!

Qui trovi la verdura e la frutta più buona in questo periodo dell'anno. Quando fai la spesa, ricorda che sceglierli significa mettere nel tuo carrello prodotti amici dell'ambiente e nel tuo piatto i sapori più intensi e veri.

Ecco di cosa è capace la natura in inverno... hai solo l'imbarazzo della scelta!

## CARBOIDRATI

da verdura e frutta

- cavolfiori
- broccoli
- cavolini di Bruxelles
- finocchi
- puntarelle
- radicchio
- zucca
- cardi
- cime di rapa
- bieta
- carciofi
- porri
- verze
- cavoli viola
- kiwi
- arance
- mandarini
- mandaranci
- pere
- mele
- pompelmi

## CARBOIDRATI

da cereali integrali o patate

- pasta integrale
- riso (rosso, venere, integrale, basmati)
- cereali integrali in chicco, in fiocchi e in farina (es: avena, orzo, farro, grano saraceno)
- pane e panificati integrali
- polenta
- patate (anche dolci)
- batate

## PROTEINE

animali e vegetali

- legumi (es: fagioli, lenticchie, ceci)
- tempeh
- uova
- carne bianca (es: pollo, tacchino)
- carne rossa (es: manzo, vitello)
- pesce
- formaggio e latticini (preferibilmente di capra)

## GRASSI BUONI

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

## ALTRO

- zenzero fresco
- erbe aromatiche
- spezie (es: zenzero in polvere, cardamomo, cannella, chiodi di garofano, curry)
- bevanda vegetale (es: latte di avena, latte di cocco)
- cacao amaro
- maizena

La tua spesa dell'inverno



DESPAR

casadivita.it

## L'alimentazione è una cosa seria!

Che ruolo gioca l'alimentazione nella prevenzione della salute? Ce lo spiega ogni mese, negli incontri in diretta sul profilo Instagram di Casa Di Vita, il Dott. Edoardo Mocini, Medico Specialista in Scienza dell'Alimentazione, entrato a far parte del mondo Di Vita ormai da alcuni mesi. Ci ha parlato finora di piatto unico, di ferro, di calcio, di vitamina D, di vitamina B e tanto altro: segui le sue dirette e riguarda le precedenti su IGVT di Casa Di Vita.

 Casa Di Vita

 casadivita

# Seguici su Instagram

## E cucina insieme a noi!

Hai appena fatto la spesa  
ma non sai cosa preparare?  
Abbiamo la soluzione giusta per te:  
tante idee per **piatti golosi, di stagione**  
e preparati con i **prodotti firmati Despar**.

Dove trovarli?  
Segui il **profilo Instagram**  
di **Despar Nord Ovest**  
e fatti ispirare dalle nostre ricette!



Inquadra il QR CODE  
o cerca su Instagram  
**@desparnordovest**



**Il valore della scelta**

# Speciale Feste di Natale



# Rendi unico il tuo menu con gli ingredienti più buoni



Soia Drink Bio  
Despar Veggie



Orecchiette  
fresche integrali  
Bio, Logico Despar



Olive taggiasche  
denocciolate  
Despar Premium



Yogurt greco  
bianco  
Despar



Sorbetto al limone  
di Sicilia  
Despar



Clementine  
Passo dopo Passo  
Despar

# Sgombro, latte di cocco, lampone e finocchio marinato

## INGREDIENTI

4 sgombri di media grandezza (circa 20 cm)  
1 finocchio

### Per la marinatura

100 g di acqua  
40 g di aceto bianco  
1 stecca di cannella  
1 bacca di ginepro  
1 foglia di alloro  
Aneto fresco q.b.  
250 g di lamponi freschi  
200 g di latte di cocco  
125 g di bevanda di mandorla non zuccherata  
Olio di semi q.b. per montare  
1 buccia di lime  
1 cucchiaino di bevanda di soia  
Pepe rosa q.b.  
1 cucchiaino di succo di lime  
1 cespo di lattuga verde piccolo  
Scorze di agrumi a piacere  
Pepe nero in grani q.b.

1. Pulisci e sfiletta gli sgombri, avendo cura di non rovinarli, toglie le spine e la prima pelle. Mettiti a marinare con la bevanda di soia, l'olio di oliva, il succo di lime, il pepe rosa, il sale e la buccia di lime, per circa 20 minuti. Trascorso questo tempo, scottali in una padella antiaderente dalla parte della carne e poi passali in forno 180 °C per circa 3 minuti.

2. Lava la lattuga, mettila foglia per foglia all'interno di un sacchetto per il sottovuoto, aggiungi il pepe nero in grani e le scorze di agrumi, poi crea il sottovuoto (se non hai la macchina del sottovuoto, utilizza un contenitore ermetico).

3. Prendi il finocchio e taglialo a listarelle, a parte fai bollire per 4 minuti tutti gli ingredienti per la marinatura (acqua, aceto, cannella, ginepro e alloro), poi versala da bollente sui finocchi. Tieni in frigo.

4. Versa il latte di cocco e la bevanda di mandorla in una caraffa ed emulsionali con l'olio di semi sino a ottenere una consistenza più viscosa.

5. Al centro di ogni piatto poni i filetti di sgombro, nappa con la salsa di cocco, decora con le listarelle di finocchio marinato, le foglie di lattuga, i lamponi e l'aneto.







# Gaspacho di zucca al vapore, mandarino, aneto, mango e mandorle

## INGREDIENTI

1 zucca violina  
Olio extra vergine di oliva q.b.  
50 g di zenzero fresco  
30 g di succo di lime  
30 g di aceto di mele  
70 g di bevanda di mandorla  
Brodo vegetale q.b.  
2 carote  
¼ di zucca  
Mezzo lime  
1 avocado  
1 mango  
1 piccolo mazzetto di aneto fresco  
2 mandarini  
1 passion fruit (facoltativo)  
80 g di mandorle a lamelle  
40 g di semi di zucca

## Per la vinaigrette al mandarino

100 g di succo di mandarino  
40 g di olio extra vergine di oliva  
1 cucchiaino di senape  
Pepe rosa q.b.  
Sale q.b.

1. Ottieni il succo dello zenzero mettendolo tagliato a pezzi nell'estrattore o nella centrifuga.
2. Cuoci la zucca violina a vapore, poi frullala con il succo di zenzero, il succo di lime, l'aceto di mele e la bevanda di mandorla (deve essere cremosa e non troppo densa, al bisogno aggiungi del brodo vegetale).
3. A parte realizza la vinaigrette al mandarino, andando a frullare in un mixer tutti gli ingredienti previsti. Tieni da parte (dovrai versarla a piatto ultimato).
4. Prendi poi le carote e il quarto di zucca e tagliale a lamelle per lungo, sbollentale in acqua e raffreddale, condiscile poi con sale, olio e succo del mezzo lime.
5. Impiatta alternando i vari colori delle verdure e della frutta affettata finemente. Finisci con la vinaigrette e i semi di zucca.

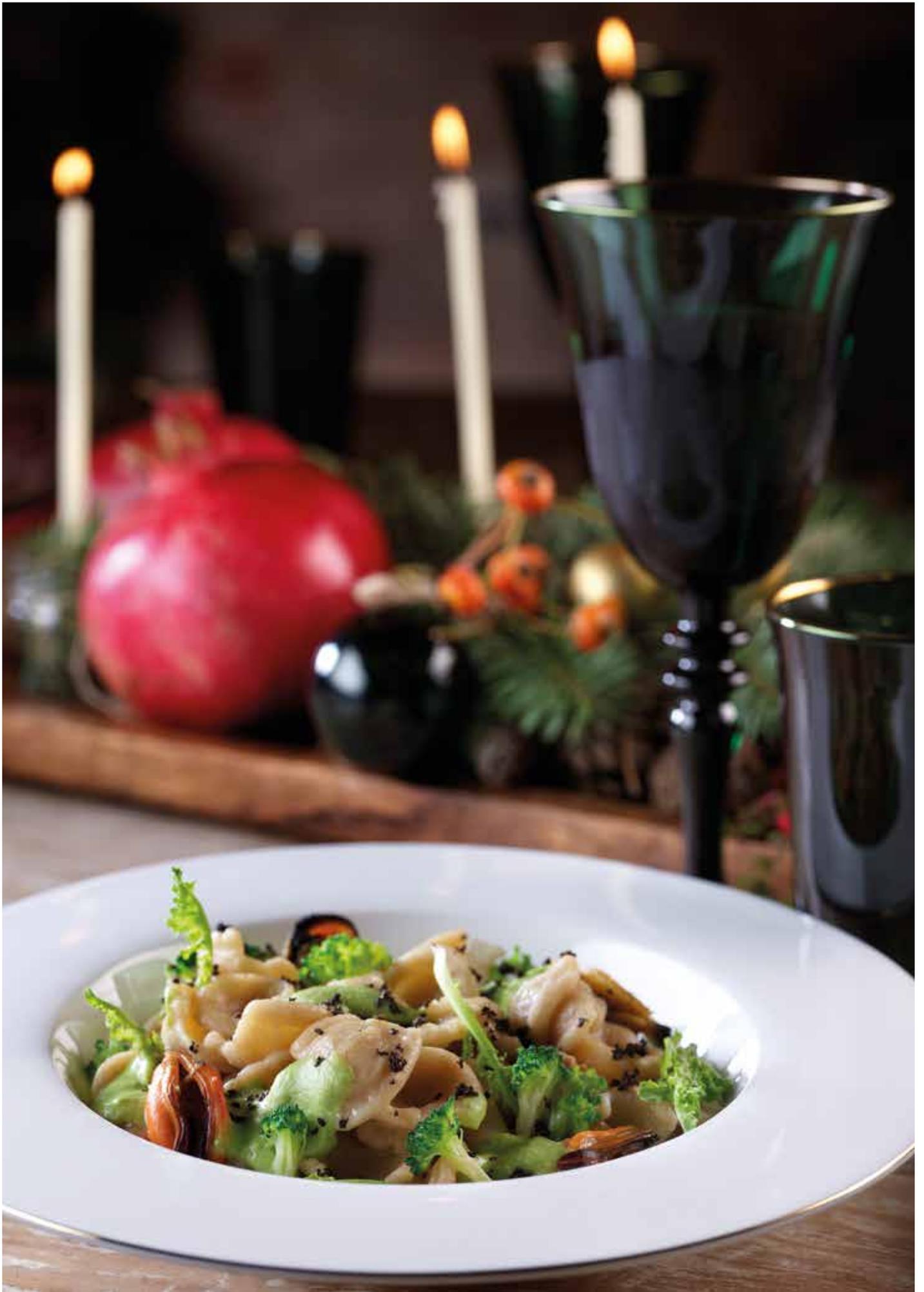


# Orecchiette integrali con ragù di molluschi, broccolo, arancia e cicoria

## INGREDIENTI

400 g di orecchiette integrali  
500 g di cozze  
500 g di vongole  
500 g di fasolari (in alternativa telline o canestrelli)  
500 g di cannolicchi (in alternativa tartufi di mare)  
5 spicchi di aglio  
Prezzemolo q.b.  
Peperoncino in polvere q.b.  
50 g di zenzero  
500 ml di vino bianco  
1 broccolo verde  
1 cicoria  
8 filetti di acciughe sott'olio  
Il succo di 1 arancia  
1 noce di burro da centrifuga  
200 g di olive nere o olive taggiasche  
Olio extra vergine di oliva q.b.  
Sale q.b.

1. Prepara la polvere di olive nere: mettile su una teglia con carta forno a 80 °C per una notte. Al termine, frullale.
2. Realizza il ragù di molluschi cuocendo separatamente i vari molluschi: prima saltali in padella con olio, aglio, prezzemolo e peperoncino. Sfuma con vino bianco. Una volta cotti, uniscili.
3. Sbollenta le cime del broccolo verde in acqua e frullale con olio, sale e filetti di acciughe sino a ottenere una crema liscia. Taglia la cicoria a julienne, saltala in padella con olio, aggiungi i molluschi e profuma con il succo d'arancia. Regola di sale e pepe.
4. Nel frattempo cuoci le orecchiette in acqua salata per il tempo indicato sulla confezione.
5. Una volta pronte, aggiungile al ragù di molluschi. Mantecale e termina con degli spuntoni di crema di broccolo e della polvere di olive nere.



# Calamari al nero, crema di fagioli, pomodoro e bacon, pesto di basilico

## INGREDIENTI

8 calamari di media grandezza

Timo fresco q.b.

15 g di succo di lime

Olio extra vergine di oliva q.b.

Sale e pepe q.b.

50 g di zenzero fresco

Brodo vegetale o brodo di pesce

Sacche di nero di seppia

250 g di fagioli borlotti secchi ammollati la notte precedente

1 carota, 1 gambo di sedano, 1 cipolla

Erbe aromatiche miste a piacere per brodo (alloro, rosmarino, bacche di ginepro, anice stellato, pepe)

1 cucchiaio di aceto balsamico

4 fette sottili di bacon

1 mazzo di basilico

100 g di pinoli

Sale e pepe q.b.

15 g di Parmigiano Reggiano

300 g di pomodori datterino

1 spicchio di aglio

1. Ottieni il succo dello zenzero mettendolo tagliato a pezzi nell'estrattore o nella centrifuga.

2. Pulisci i calamari, dividi testa e corpo, marinati con timo, olio, sale e pepe per circa 2 ore. Cuocili in padella, sfumandoli con del succo di zenzero, aggiungi del brodo di pesce o vegetale e del nero di seppia, cuoci ancora per circa 15-20 minuti delicatamente finché non risultano morbidi.

3. Taglia in quattro parti i datterini e cuocili in una casseruola, partendo da un filo d'olio, l'aglio e qualche foglia di basilico, finché sono morbidi. Frullali, aggiungi il lime e regola di sale.

4. Scotta il bacon in padella e poi taglialo a julienne. Sbollenta il basilico, raffreddalo e poi realizza il pesto aggiungendo al basilico in un frullatore o nel mortaio, pinoli, olio, pepe e Parmigiano. Tieni da parte.

5. Per la crema di borlotti, metti i fagioli in una pentola a partire da acqua, carota, cipolla e sedano, erbe aromatiche miste e una presa di sale grosso. Cuocili per 2 ore circa e poi frulla aggiungendo sale, olio, pepe e poco aceto balsamico. Deve risultare una crema liscia, morbida e priva di grumi.

6. Alla base metti la crema di borlotti a specchio, adagia sopra i calamari e finisci di decorare con gli altri ingredienti.







**DOLCE**

4 persone

medio

# Plumcake 5 spezie con sorbetto al limone e tisana natalizia

## PER 1 PLUMCAKE (STAMPO DA 20 cm)

250 g di yogurt greco  
3 uova grandi  
120 g di zucchero bianco  
2 cucchiaini di mix 5 spezie ridotte in polvere: cannella, anice stellato, chiodi di garofano, noce moscata, cardamomo  
50 g di uvetta sultanina  
100 g di olio semi di girasole  
190 g di farina tipo 1  
65 g di amido di mais  
1 bustina di lievito per dolci

## PER LA TISANA (500 ml)

500 ml di acqua naturale  
3 bustine di camomilla  
La scorza di 1 clementina non trattata  
1 stecca di cannella, 3 pezzi di anice stellato, 4 bacche di cardamomo

250 g di sorbetto al limone

1. In una ciotola unisci olio, yogurt, uova e mescola bene.

2. In un'altra ciotola o nella planetaria con la foglia riunisci la farina, l'amido, il lievito, lo zucchero e le polveri di spezie, aggiungi poi a filo i liquidi (punto 1) e rendi l'impasto omogeneo.

3. Versa nello stampo da plumcake rivestito con carta forno oppure oliato e cuoci a 160-165 °C per circa 30-35 minuti (fai la prova dello stuzzicante per controllare la cottura).

4. Servi il plumcake a fette accompagnato dal sorbetto al limone e da una tisana ottenuta mettendo in infusione in mezzo litro di acqua bollente le bustine di camomilla, una stecca di cannella, anice stellato, cardamomo e scorze di clementine.



**DOLCE**

4 persone

veloce

# Mousse alla nocciola e cioccolato, clementina e cardamomo

## INGREDIENTI

200 g di nocciole tostate  
250 g di bevanda di mandorla  
250 g di bevanda di riso  
250 g di cioccolato fondente 70%  
12 g di agar agar  
250 g di succo di clementine filtrato  
25 g di zucchero di canna  
20 g di miele  
3 pezzi di cardamomo intero  
1 pizzico di cardamomo in polvere  
Zucchero a velo per spolverare (facoltativo)

1. Frulla metà quantità di nocciole con il robot da cucina: otterrai prima una farina e, proseguendo, una crema omogenea.

2. Porta a ebollizione la bevanda di mandorla e quella di riso, aggiungi il miele e l'agar agar miscelati, fai bollire per 2 minuti circa e poi cola sul cioccolato a pezzi. Mescola bene e aggiungi la crema di nocciole. Mescola ancora molto bene.

3. Cola il composto in stampi monoporzionati da mousse, poi riponi in congelatore per almeno 6 ore. Al termina, sforma le mousse.

4. A parte porta a ebollizione il succo di clementine con i semi di cardamomo polverizzati e lo zucchero di canna, finché la consistenza non risulta simile a una salsa.

5. Impiatta mettendo al centro di ogni piatto la mousse alla nocciola e cioccolato, adagiando sopra le nocciole avanzate e spolvera con zucchero a velo. Finisci con la salsa di clementina e la polvere di cardamomo.

# Buon gioco, è Natale!

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

Vicini al Natale sui giocattoli si investe particolarmente, su di essi e sull'idea di dono che dovrebbero contenere.

Come pedagogo, ho capito che pensare di regalare un giocattolo non è sempre semplice per noi adulti, e per questo, talvolta, ci arrendiamo alla pubblicità e alla moda del momento. Un primo passo per uscire dalla difficoltà di regalare un giocattolo è, allora, pensare a che uso ne farà il destinatario. Stiamo scegliendo un gioco solitario? È chiuso nelle sue possibilità o può aprire altre situazioni? Chiede di essere usato con altri?

Le indicazioni sulle confezioni, utili per la sicurezza, sono però incapaci di fornirci queste informazioni, di dare uno sguardo più complesso sull'atto del giocare. **Non è, infatti, il giocattolo in sé che noi regaliamo. Regaliamo possibilità di giocare.** Un bambino senza giocattoli giocherebbe comunque e, per farlo, gli basterebbero un sasso, un bastone, una palla, uno scatolone vuoto. Il giocattolo deve nutrire altri aspetti difficili da raggiungere da soli: deve coltivare e mantenere vivo il dono della creatività che naturalmente possediamo.

Ecco che **il giocattolo entra nel grande mondo del giocare come facilitatore e promotore di un pensiero creativo.** L'aereo giocattolo in realtà non vola, ma preso in mano e mosso nella stanza, produce sensazioni e pensieri nuovi nel bambino; lo porta a imitare e a pensare prima di fare, a sentire cosa significa volare, a immaginare cosa può essere trovarsi in alto e vedere la terra da un punto di vista mai visto.

Il virtuale in tal senso ha tolto molto di questa produzione creativa. Ci offre facilmente la soluzione e spesso, avvicinandosi quasi perfettamente al reale, elimina la possibilità dell'errore, quindi dello sbaglio creativo e di quei processi mentali unici che aprono porte e visioni ancora da scoprire. Se non ho l'aereo posso far volare qualsiasi altra cosa: il gioco è dentro di me.

Non bisogna comunque demonizzare videogiochi e tecnologia. Il mondo di oggi è continuamente mutevole e la creatività ha trovato nuovi spazi per esercitarsi.

**La cosa da scoraggiare è la fissità nei giochi**, così un gioco elettronico si può abbinare a un libro, a un fumetto o a un gioco da tavolo. I migliori giocattoli che concorrono alle nostre azioni di crescita per nostro figlio o figlia saranno, perciò, tutti quelli che propongono di uscire dalla passività, che portano a spazi diversi da quelli casalinghi e tempi partecipati con gli amici e i genitori.

E se il bambino proiettasse il suo pensiero di gioco proprio su un giocattolo che non riteniamo essere promotore di un pensiero creativo? E se esprimesse apertamente il desiderio di avere tale giocattolo, sarebbe meglio assecondarlo o disattenderne le aspettative?

I desideri hanno bisogno di tempo per essere costruiti. La strategia principale è sempre quella di darsi tempi lunghi e alternative, possibilmente condivise. Se immaginiamo ci possa essere una lunga lista di giocattoli, chiediamo al bambino di farla per tempo e che sia ampia. Fissiamo un numero per restringerla alle nostre possibilità e diamogli tempo, rispondendo alle sue domande ma senza imporre strade. Si può fare chiarezza nei desideri anche solo rimandando di qualche settimana la scelta.

Ci fosse una fissazione su un giocattolo che pensiamo meno creativo di altri, ci saremo almeno garantiti un processo educativo per il futuro. Un mese prima possiamo anche dichiarare un "no" prima della compilazione dei desideri, oppure in base alle nostre forze, assumerci la responsabilità di una delusione del bambino o della bambina, che dovrà essere confortata con altri mezzi.

Il giocattolo che volevamo donare e che magari è stato scartato, può sempre essere uno di più che facciamo entrare dalla finestra (o dal camino).





Il pedagogo consiglia

## Giocattoli da giocare

La sostanza del giocattolo è il giocare. I tuoi bambini non ricorderanno un giorno l'oggetto in sé, ma tutto ciò che questo saprà ridestare in termini di sensazioni, affetti, atmosfere, incontri.

**Giocattoli che aiutano a stare insieme e nello stesso tempo ad attivare la creatività sono:**

- **Giocchi da tavolo e giochi di carte.** Negli ultimi anni hanno avuto un grande successo e in essi il piacere della sfida è ben equilibrato con il piacere personale di trovare strategie nuove, di immaginare ambienti e di calarsi nei panni di chi ha la possibilità di prendere decisioni.
- **Collezioni.** Un giocattolo che non è un giocattolo. Collezionare è una tendenza naturale: aiuta a sviluppare competenze di conoscenza, di classificazione, di comparazione. Cerca nell'osservazione del tuo bambino quale collezione può essere più adatta e regalagli un primo accumulo con alcune attrezzature per iniziare (scatole dove riporre le cose, classificatori, libro sull'argomento): francobolli e monete, ma anche pietre particolari, piccoli stemmi di bandiere in stoffa, magneti di luoghi italiani o europei,...
- **Giocattoli fai da te.** Costruendo un gioco o un giocattolo assieme ai bambini regali prima di tutto il tempo di relazione; il giocattolo finale si "carica" di affettività, ci si sente "capaci di", lo si porta ad altri e mostrarlo aumenta l'autostima.

Consiglio di lettura

## La scienza in altalena

Associazione culturale Casa delle arti e del gioco  
Editoriale Scienza, Trieste 2010

Con un'introduzione di Mario Lodi (di cui festeggiamo quest'anno i 100 anni dalla nascita) e con gli esempi costruiti da Roberto Papetti e Davide Coralli, questo agile libretto invita alla costruzione di 16 giocattoli che nascondono e aiutano a sperimentare importanti principi scientifici. Giocattoli divertenti, ma soprattutto divertenti sono i modi di costruirli, le variazioni possibili, le possibilità che annunciano mentre ancora si pensa a come giocarli. La catapulta, l'aliante, il paracadute, il periscopio, i fischietti, la trottola,... la costruzione diviene parte del desiderio di giocare e di sentirsi capaci di costruire i propri giocattoli.



# Alimentazione sostenibile: come farla diventare una scelta per la vita

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

Nel nostro percorso su Mindful Eating e sostenibilità a tavola in questi numeri di Di Vita abbiamo affrontato diversi esercizi e pratiche. Siamo diventati più consapevoli del modo in cui scegliamo il cibo, del modo in cui lo prepariamo e, infine, di come lo mangiamo. Ma è possibile **trasformare degli esercizi di consapevolezza svolti in modo sporadico in un vero e proprio stile di vita** per prenderci cura del nostro benessere?

La risposta è sì.

## **Mente sana in corpo sano**

Uno dei motivi per cui mangiare in modo sano e consapevole può davvero fare del bene e cambiarci la vita è che non si tratta solo di una scelta che facciamo per il nostro corpo. Non risponde solo a un desiderio di essere in forma e belli fisicamente. A un corpo sano corrisponde una mente sana.

Mangiare cibi sani ci consente di **fornire al nostro cervello la migliore benzina per performare bene e essere in salute a lungo.**

## **Prima di arrivare sulla nostra tavola**

Pensare che il cibo sia composto solamente dalle materie prime che lo compongono e che si materializzi davanti ai nostri occhi nel momento in cui ci apprestiamo a mangiarlo è una prospettiva limitata. **Prima di arrivare sulla nostra tavola, il cibo compie un lungo viaggio che prevede un processo di creazione, trasformazione, distribuzione e commercializzazione.**

Quando noi lo scegliamo e lo prepariamo, interveniamo in realtà solo sulle ultime fasi di processo. Il Mindful Eating tiene conto del viaggio che compie il cibo prima di diventare il pasto che noi consumeremo.





## Ecco perché, se vuoi che il Mindful Eating diventi davvero uno stile di vita, assicurati di scegliere anche solo un pasto al giorno da consumare in modo consapevole.

1. Siediti su una sedia, in posizione comoda, con la schiena eretta ma non rigida. Fai qualche respiro profondo. Poi rilassati e chiediti: **“Cosa voglio mangiare oggi? Di cosa hanno bisogno il mio corpo, il mio cuore e la mia mente?”**. Lascia che la risposta arrivi da sé, senza fretta.
2. **Stila una lista della spesa** in base a ciò che hai scelto e ai cibi che la stagione offre naturalmente. Anche questa semplice azione può essere svolta in consapevolezza.
3. Vai al supermercato e scegli gli ingredienti utilizzando la lista. Laddove possibile, **leggi anche l'etichetta** della spesa per diventare ancora più consapevole degli alimenti scelti.
4. Una volta a casa, **prepara il pasto cucinando “consapevolmente”** (presta attenzione ai movimenti che compi, a come ti senti a livello emotivo, a eventuali pensieri...tutte le volte che ti accorgi di esserti distratto, riporta l'attenzione **al momento presente**, all'azione che stai compiendo).
5. **Apparecchia la tavola** con il servizio più bello che hai. Prenditi cura di te come se fossi la persona più importante al mondo (del resto, lo sei). Poi mettiti a tavola con consapevolezza, pronto ad assaporare il cibo che con amore ti sei preparato.
6. Siediti, fai un altro paio di **respiri profondi** e **apri i tuoi sensi all'esterno**. Sii consapevole del cibo e dell'esperienza alimentare che stai per compiere. Inizia a consumare il cibo con **presenza e attenzione**.
7. Ora prenditi qualche istante per riflettere: “Da dove viene questo cibo?”, “Chi lo ha prodotto?”, “Come è arrivato nel supermercato in cui lo hai comprato?”. Prova a immaginare le condizioni atmosferiche di quando è stato prodotto, come il sole o la pioggia possono avere contribuito alla sua creazione, il lavoro di chi lo ha coltivato... Osserva l'insieme di condizioni e relazioni che lo hanno portato oggi sulla tua tavola.
8. Ora **esprimi un pensiero di gratitudine** verso chi e cosa ha permesso al cibo di essere consumato oggi da te.
9. E **ringrazia anche te stesso** per esserti regalato questo momento che ti sei dedicato, vivendo un momento consapevole in cui ti sei preso cura di te e del tuo benessere.
10. **Prenditi tutto il tempo** di cui hai bisogno per continuare a mangiare il tuo pasto consapevolmente.

**E, infine, nota la gioia che può sprigionare dentro di te questo semplice gesto quotidiano se svolto con cura e attenzione nei tuoi confronti, nei confronti degli altri esseri umani coinvolti nella creazione del tuo cibo e del nostro Pianeta.**



Per la tua spesa  
di ogni giorno scegli  
**Despar Express,**  
**Despar ed Eurospar**

# Perché da noi non sei solo un numero.

Per una spesa comoda e facile, per trovare sempre quello che cerchi,  
per gustare le delizie del tuo territorio, per risparmiare senza rinunciare alla qualità,  
sappiamo consigliarti la scelta giusta perché ti conosciamo davvero.

Cerca il punto vendita più vicino a te su  
[www.desparsupermercati.it](http://www.desparsupermercati.it)



**Il valore della scelta**

# Letture per far rifiorire mente e cuore



**La raccontadina**  
di Francesca Pachetti  
Pentagora

Una poetessa che zappa la terra. Contadina e scrittrice, amante della verdura, della frutta e delle parole. Francesca Pachetti si racconta, condividendo le sue esperienze, il suo stile di vita e il suo lavoro. Un lavoro fatto di amore, di buon senso e di consapevolezza. Ecco perché lei non conta e non vende a peso. La passione che la motiva ogni giorno e l'esperienza nel riconoscere il valore di quello che coltiva le permettono di andare a occhio, o meglio di andare a sentimento, quello vero e limpido che la contraddistingue.



Per tornare a pensare

**Libera la mente**  
di Andy Puddicombe  
De Agostini

Idee spiacevoli che riempiono la mente a tal punto da non lasciare spazio ad altro se non all'ansia e all'insonnia. Andy Puddicombe lo sa. L'autore e insegnante di meditazione inglese riconosce quanto sia difficile eliminare i brutti pensieri per lasciar posto alla spensieratezza e alla leggerezza. Una soluzione esiste e può aiutare a fare "spazio mentale", a ridurre le emozioni negative. Le più recenti ricerche scientifiche lo dimostrano: una pratica anche lieve ma costante attiva le parti del cervello più strettamente legate al benessere e alla felicità.



**Un'etica della Madre Terra**  
di Leonardo Boff  
Castelvechi

Per prendersi cura di Madre Terra

Le risorse naturali non sono infinite e non possiamo sperare in un continuo progresso. Queste sono le premesse da cui il filosofo e teologo brasiliano Leonardo Boff parte per riflettere sul nuovo rapporto che l'uomo sta costruendo con Madre Terra, con la casa che lo ospita. Responsabilità, eticità e amore: tre grandi valori per prendersi cura del mondo che abitiamo.



**L'infinito senza farci caso**  
di Franco Arminio  
Bompiani

Il poeta, scrittore e regista italiano Franco Arminio dedica un intero libro all'amore, teso a indagare tra la purezza, il corpo e la carnalità di questo ignoto sentimento. Ma cos'è l'amore? Neanche l'autore lo sa. Può essere un'intimità provvisoria, locale, che si svolge sempre in un luogo ed è inedito in ogni suo gesto. A volte può salvare, a volte no. In ogni caso, però, senza l'amore saremmo in balia del tempo che scorre.

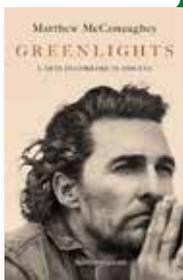
Prosegue a pagina seguente



## L'arte di vedere le cose

di John Burroughs  
Piano B

John Burroughs, uno dei più importanti esponenti del nature writing, è alla continua ricerca dello scopo del creato. Con questo libro spiega come sia possibile trovare ciò che non si sta cercando, vedere con la ragione e con tutti i sensi, immergersi nel flusso vitale di ciò che ci circonda con un'arte apparentemente semplice: l'arte di vedere le cose. Educare l'occhio e lo spirito a guardare oltre, a non essere più un semplice spettatore, ma una parte integrale della natura.



Un semaforo verde per andare avanti

## Greenlights

di Matthew McConaughey  
Baldini e Castoldi

L'attore hollywoodiano Matthew MacConaughey ha preso un biglietto di sola andata per il deserto ed è tornato con un libro, il suo. Greenlights, semaforo verde in italiano, è un diario in cui sono racchiusi i suoi ultimi cinquant'anni, fatti di sogni e di esperienze, alcune valide, altre meno. Questo libro vuole essere un manuale per trovare il greenlight, il semaforo verde per andare avanti, nella vita e nelle piccole cose.





# Nuove capsule Despar: scegli il tuo gusto preferito!

compatibili  
con macchine  
**Nescafé®**  
**Dolce Gusto®\***

Scopri le miscele di pregiate origini di caffè Arabica e Robusta in 5 gusti: Espresso Extra Bar, Espresso Intenso, Decaffeinato 100% Arabica, Cappuccino Cremoso con una morbida schiuma di latte, Caffè Macchiato Cortado ispirato alla ricetta originale argentina. Capsule Despar: sveglia la tua voglia di caffè, ogni volta che vuoi.



\* I marchi Nescafé® e Dolce Gusto® non sono di proprietà di Despar Italia C. a r.l. né di aziende ad essa collegate.



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



**Il valore della scelta**

# Scelti per te da Di Vita

Cosa metti nel tuo carrello oggi? Lasciati guidare dai nostri consigli e scegli i prodotti che ti proponiamo qui, per una spesa ancora più attenta al territorio e all'ambiente.

Perché proprio loro? Te lo raccontiamo subito!

I nostri  
consigli per  
la tua spesa  
firmata Despar

**Parmigiano  
Reggiano  
D.O.P.  
Despar  
Premium**



Ci piace perché...

- ▶ È **certificato DOP** ed espressione del territorio in cui viene prodotto sin dal Medioevo.
- ▶ **Stagionato oltre 30 mesi**, regala piacevoli sentori di spezie ed è ideale assaporato da solo o accompagnato da un buon vino.
- ▶ È naturalmente privo di lattosio, quindi adatto anche a specifiche esigenze alimentari.

**Riso rosso  
integrale  
Despar  
Premium**



Ci piace perché...

- ▶ È prodotto con **riso 100% italiano integrale**, nasce dall'incrocio naturale del riso Venere e del riso a chicco lungo della varietà Indica da cui deriva il suo tipico colore.
- ▶ Grazie al suo **sapore aromatico** e all'ottima tenuta in cottura è perfetto per insalate, contorni, timballi o per il tuo piatto unico preferito!

**Soia  
Drink Bio  
Despar  
Veggie**



Ci piace perché...

- ▶ Ha ottenuto la **certificazione V-label** riconosciuta in 70 Paesi come simbolo di **sicurezza, qualità e controlli accurati** sulle materie prime.
- ▶ È una bevanda **biologica** e ricca di proteine: da provare nel tuo porridge di stagione oppure abbinata alla tua colazione preferita.

**Infuso  
di zenzero  
e limone  
Scelta Verde  
Bio, Logico  
Despar**



Ci piace perché...

- ▶ È preparato con **ingredienti biologici certificati**, coltivati nel rispetto dell'ambiente e della biodiversità con sostanze e procedimenti naturali al 100%.
- ▶ È l'alleato perfetto per riscaldare anche le giornate invernali più fredde: ottimo a colazione ma anche dopo la cena delle Feste grazie alle **proprietà digestive** dello zenzero!



# Dalla Puglia, quattro vini d'eccellenza firmati Despar

Dalla tradizione vinicola pugliese e dai territori unici compresi tra il Parco Nazionale dell'Alta Murgia e la provincia di Lecce nascono i quattro nuovi vini della Cantina Despar.

Negroamaro del Salento IGT, Primitivo di Manduria DOC, Locorotondo DOC e Nero di Troia DOC: per un viaggio di gusto che inizia a sud del nostro Paese e continua sulla tua tavola.

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



DESPAR  
EUROSPAR  
INTERSPAR

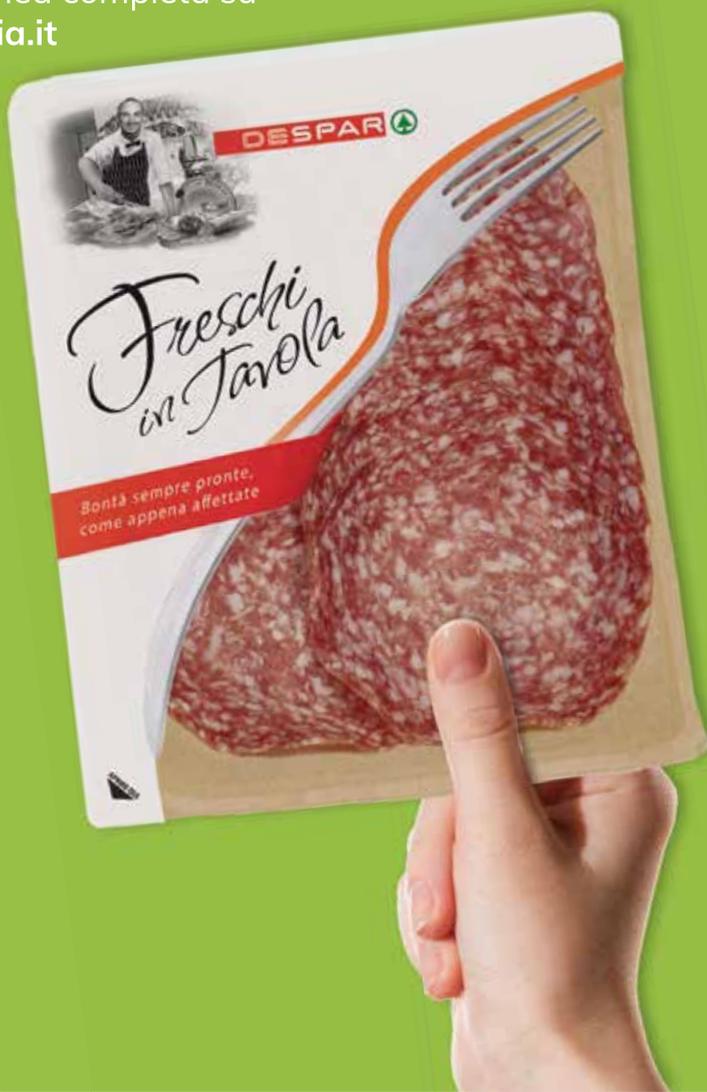


Il valore della scelta

# Affettati Despar: nuovo vassoio riciclabile nella carta!

Gli affettati Freschi in tavola Despar sono buoni due volte: per te e per l'ambiente. Il gusto di sempre da oggi è servito nel nuovo vassoio in carta, riciclabile e sostenibile.

Scopri la linea completa su [desparitalia.it](https://desparitalia.it)



DESPAR  
EUROSPAR  
INTERSPAR



Il valore della scelta