

Diavita

Giugno 2024
anno 16 / n. 60

Equilibrio e varietà
a tavola: il meraviglioso
mondo dei cereali

Trimestrale di attualità e benessere / Copia omaggio

DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR



Il valore della scelta

Bontà Premium vincente!



La linea Despar Premium trionfa ai PLMA Awards 2024!

Gusta il sapore della vittoria con le **frolle con ripieno ai fichi** prime classificate per la categoria "Biscotti" e con il **caffè in capsule di alluminio "Bohème"** primo sul podio per la categoria "Caffè in capsule".

Un successo che conferma l'alta qualità dei prodotti firmati Despar.



Il valore della scelta

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 è finalmente in tenuta estiva, la stagione che ci predispone naturalmente **verso il movimento e (perché no?) verso una sana e ritrovata lentezza**. L'energia c'è tutta, i temi anche: andiamo alla scoperta dei contenuti e dei protagonisti di questo numero. Primo fra tutti: i cereali. Nelle prossime pagine andiamo a caccia di alimenti "miracolosi" e salutari insieme a Daniele Nucci, che nella rubrica Cibo Di Vita esplora il **food trend del gluten free** e ce ne restituisce l'interpretazione corretta. Non solo teoria perché poche pagine dopo si passa alla pratica e ci si sposta rapidamente in cucina grazie alle **ricette**, in questo numero più che mai **piene di vita e di energia**.

La rubrica Genitori e bambini, a cura de Le Buone Abitudini, anche stavolta risponde a una bella domanda che è poi una sfida quotidiana: **come avvicinare i bambini al consumo dei tanti cereali oltre ai soliti noti?** Mamme e papà titolari del mestolo, da qui in poi forse, non sarà più la stessa minestra!

La nostra travel blogger Selene Cassetta ha scelto la **bicicletta** per farci vivere gli itinerari più belli e alla portata di tutti nella nostra bella Italia. La rubrica Turismo del territorio stimola il turismo in movimento e sostenibile portandoci alla scoperta di luoghi mai banali da nord a sud.

L'estate è la stagione del tempo e della mente liberi, il momento giusto per riscoprire il piacere della lettura: scopri le letture più interessanti da sfogliare sotto l'ombrellone o sdraiati su un prato.

Largo alle idee e ai suggerimenti: condividete con la Redazione cosa vorreste leggere e quali sono per voi i contenuti più belli scrivendo a redazione@ad010.com: Di Vita magazine è in continua evoluzione e tutti i suggerimenti saranno apprezzati!





Il valore della scelta

Fiorino s.r.l., con i suoi punti vendita Despar, Eurospar e Interspar, è uno dei più importanti centri distributivi presenti a Messina e provincia. Una realtà all'avanguardia, attenta allo sviluppo delle nuove tecnologie destinate al miglioramento delle attività logistiche e distributive, Fiorino si contraddistingue anche per l'impegno nell'ascoltare (con indagini di mercato) e nel soddisfare (con piani promozionali) le esigenze del consumatore finale.

Segui molte altre novità
www.desparmessina.it



Despar Messina e Catania

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

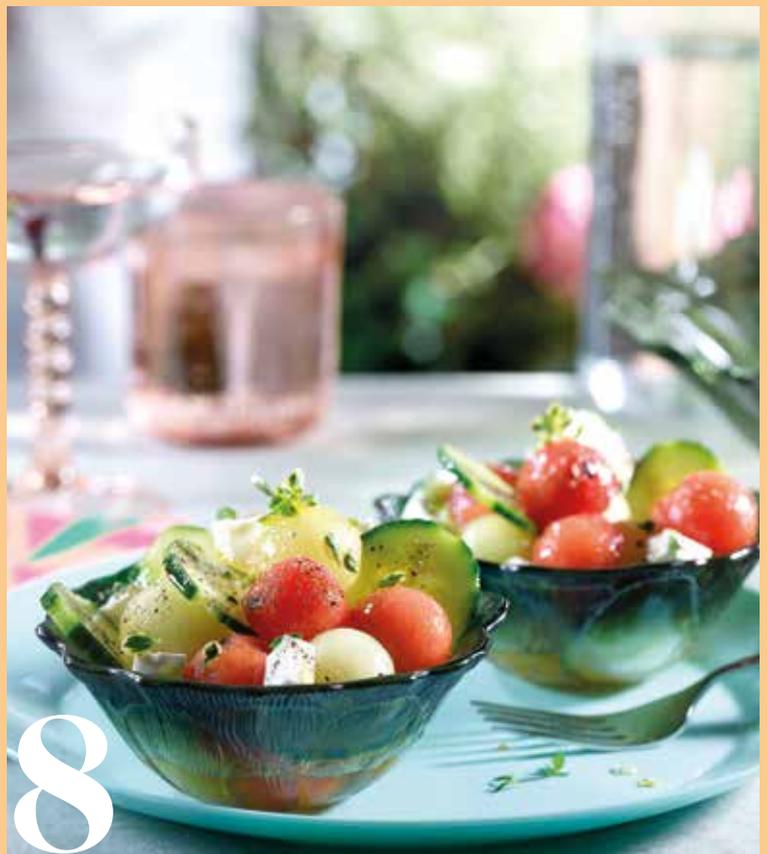
In questo numero

4 **Cibo di Vita**

La varietà nel piatto: tra glutine e senza glutine

6 **Scelto e preparato per te**

Tanti buoni motivi per scegliere la Quinoa Despar Vital



Speciale ricette

Il trionfo dell'estate a tavola

8 Speciale ricette

Il trionfo dell'estate a tavola

15 Cibo di Vita

Le ricette di stagione

22 Genitori e bambini

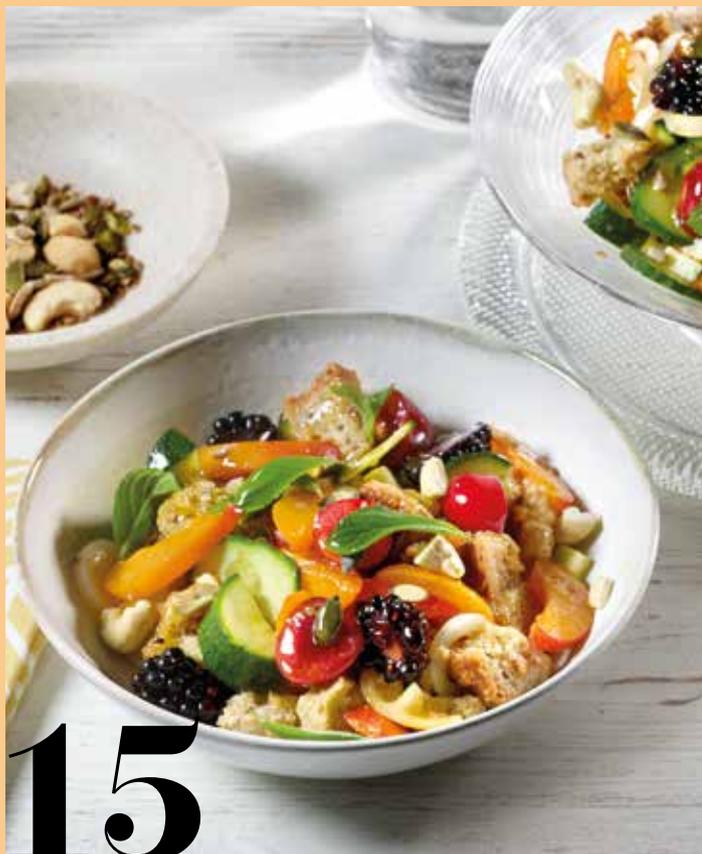
Ma quindi basta pasta?

24 Turismo del territorio

Viaggia lento, viaggia in bici

28 Letture di Vita

4 libri per l'estate



15

Cibo di Vita

Le ricette di stagione



24

Turismo del territorio

Viaggia lento, viaggia in bici

La varietà nel piatto: tra glutine e senza glutine

Testi **Daniele Nucci**

Siamo di fronte oggi a una crescente e incessante ricerca di alimenti ritenuti salutari, spesso nella speranza di scoprire il "cibo miracoloso" o di eliminare quelli considerati "dannosi" per migliorare nettamente la nostra salute.

Questo è il caso dei cereali, ma non di tutti, solo di quelli contenenti glutine. Sì, perché ormai da tempo si è diffusa l'idea che eliminare il glutine dalla propria alimentazione rappresenti una tappa fondamentale per una vita in salute. Per capire se questa scelta ha effettivamente senso proviamo a rispondere a qualche domanda.

Che cos'è il glutine? Il glutine è un complesso proteico composto principalmente da due proteine, la glutenina e la gliadina, presenti in alcuni cereali come grano tenero, grano duro, orzo e segale e i prodotti da essi derivati (farina, semola, pane, pasta, pizza, birra, ecc.).

Il glutine può rappresentare un problema per la nostra salute? Per rispondere a questa domanda è doveroso fare una distinzione tra coloro che **devono** escludere il glutine dalla propria alimentazione e coloro che **vogliono**. Nella prima categoria rientrano le persone affette da celiachia (in Italia sono circa 252.000 le persone con diagnosi di celiachia ma si stimano in 400.000 le persone celiache non ancora diagnosticate) per le quali escludere il glutine dalla propria alimentazione rappresenta, ad oggi, l'unica forma di terapia. Nella seconda categoria, quella di coloro che escludono il glutine per scelta volontaria, rientrano tutte le persone che credono che questa

esclusione possa portare benefici alla propria salute come riduzione dell'infiammazione, miglioramento della digestione e perdita di peso.

Proprio grazie a chi sceglie volontariamente di escludere il glutine, negli ultimi anni, il trend del "senza glutine" si è rafforzato in Italia e in molti altri Paesi. Questa tendenza si è diffusa così ampiamente da influenzare l'offerta nella ristorazione, con menù che includono sempre più spesso opzioni senza glutine e ha persino modificato il modo di cucinare di molte persone.

Nonostante la grande popolarità, la dieta senza glutine non è necessariamente più salutare per chi non è affetto da celiachia. Alcuni prodotti senza glutine, infatti, possono avere un contenuto maggiore di zuccheri, grassi (e quindi di calorie) e sale, rispetto alle loro controparti tradizionali.

Quella del "senza glutine", in assenza di celiachia, sembra quindi essere una moda alimentare dettata da preferenze personali, credenze e dalla percezione di un'alimentazione "più pulita".

Ma, come sappiamo, ogni medaglia ha due facce e vogliamo esaminare anche l'altra. L'attenzione verso gli alimenti senza glutine ha permesso innanzitutto una maggiore disponibilità di opzioni senza glutine per coloro che ne necessitano per motivi medici portando un netto miglioramento nell'inclusività alimentare. Inoltre, **ha fatto conoscere molti cereali e pseudo cereali**, che sono naturalmente privi di glutine e che possono contribuire a una **maggiore varietà della nostra alimentazione** offrendo così molte più possibilità per riempire con fantasia quello spicchio del piatto unico riservato agli alimenti fonti di carboidrati rappresentati tipicamente proprio dai cereali, preferibilmente integrali, con e senza glutine.





Cereali contenenti glutine

Farro

Farro monococco

Grano duro

Grano Khorasan (Kamut®)

Grano tenero

Orzo

Segale

Spelta

Tricale

Cereali o pseudo cereali naturalmente privi di glutine

Amaranto

Fonio

Grano saraceno

Miglio

Mais

Quinoa

Riso

Sorgo

Teff

Avena

Non è possibile reperire sul mercato nazionale avena in chicchi garantita per l'assenza di glutine al consumatore finale e se ne sconsiglia il consumo a chi soffre di celiachia.

Prodotti a base di avena: tutti i prodotti a base di avena, purché etichettati "senza glutine", possono essere presenti in una dieta senza glutine, in quanto sono garantiti anche dal rischio di contaminazione accidentale da glutine.

(Fonte: Associazione Italiana Celiachia)

Tanti buoni motivi per scegliere la Quinoa Despar Vital

Testi **Redazione**

• Ha una **storia tanto antica quanto attuale**: nel Centro-Sud America è **coltivata da millenni** e da sempre è un alimento fondamentale nella dieta delle popolazioni andine oltre che una pianta sacra. La FAO ha decretato il **2023 l'anno internazionale della quinoa** per promuoverne la diffusione anche nelle zone povere. Oggi è inserita a pieno titolo nella **dieta degli astronauti**, tanto da essere stata presa in considerazione come possibile coltivazione nel "NASA's Controlled Ecological Life Support System" finalizzato a voli spaziali di lunghissima durata.

• Dal punto di vista nutrizionale i piccoli semini di questo pseudo-cereale sono un **patrimonio di informazioni positive per il nostro corpo**: tantissime **proteine** (15 g su 100 g di prodotto) **di alto valore biologico**, ossia con tutti gli aminoacidi essenziali, molti **sali minerali** (magnesio, ferro, calcio e zinco) e **vitamine**, tra cui la E, la A e quelle del gruppo B.

• Per tutti questi motivi viene chiamata "**madre di tutti i semi**".

• Contiene tantissima **fibra alimentare** dal **potere saziante** molto elevato. Questa sua caratteristica contribuisce, inoltre, a rallentare l'assorbimento del glucosio e colesterolo evitando così brusche oscillazioni di glicemia e insulina, permettendo di tenere sotto controllo i livelli di colesterolo.

• **Non contiene glutine**: un'ottima alternativa, quindi, per chi soffre di celiachia.

• È molto **digeribile** e per questo è indicata anche nella dieta dei più piccoli, delle donne in gravidanza e degli anziani.

• **Prepararla è davvero velocissimo**: bastano solo 10-15 minuti di cottura! Una volta cotta, si conserva in frigorifero per 2/3 giorni o si può **congelare** e tenere in freezer fino a 6 mesi.

"Scelta per te"



3 idee per gustarla

Ora che abbiamo svelato tutti i segreti della quinoa, non resta che scoprire come prepararla. Il suo sapore delicato la rende **perfetta sia in versione salata che dolce**. In cucina dà grandi soddisfazioni perché è un ingrediente davvero **versatile**. Dalle zuppe, ai biscotti, dalle insalate fredde a burger e polpette: qui per te 3 idee facili e veloci!

1

Un impasto alternativo!

Pizza di quinoa

Per 2 pizze

- 200 g di quinoa
- 2 cucchiai di aceto di mele
- 3 cucchiai di olio extravergine di oliva
- 4 cucchiai d'acqua
- 1 cucchiaino di sale

Procedimento

Ammolla la quinoa in acqua fredda per circa 8 ore. Scolala, sciacquala e trasferisci in un mixer assieme a sale, aceto, olio e acqua fino a ottenere un composto omogeneo. Stendi l'impasto su una teglia da forno ricoperta con carta forno e inforna a 200 °C per circa 20 minuti. Prima di terminare la cottura condisci con passata di pomodoro e altri ingredienti a tua scelta e rimetti in forno ancora per qualche minuto.

2

Burger "zero-waste"!

Burger di quinoa e verdure

Per 4 burger

- 150 g di quinoa
- 400 g di verdure di stagione a piacere già cotte
- 1 uovo
- Pangrattato q.b.
- Farina di mais q.b.
- Prezzemolo q.b.
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale e pepe q.b.

Procedimento

Sciacqua e cuoci la quinoa come da indicazioni riportate sulla confezione. In una terrina riunisci quinoa, verdure schiacciate con una forchetta, uovo, prezzemolo, sale e pepe. Amalgama bene, aggiungendo pangrattato se il composto è troppo morbido. Forma con le mani o con un coppapasta i burger, passa nella farina di mais e cuoci in forno o in padella con poco olio.

3

Dolce gluten free!

Budino di quinoa

Per 4 budini

- 350 g di quinoa
- 200 ml di bevanda vegetale a scelta
- 50 ml di acqua
- 50 g di zucchero di canna
- La scorza di 1 limone non trattato
- Un pizzico di sale

Procedimento

Sciacqua la quinoa e cuocila nella bevanda vegetale e acqua con lo zucchero, il pizzico di sale e la scorza grattugiata del limone per circa 20 minuti o fino a quando non avrà assorbito il liquido. Frulla fino a ottenere un composto cremoso e trasferisci in coppette monoporzione. Guarnisci a piacere con frutta fresca, granola, cioccolato fuso o quello che preferisci.





Il trionfo dell'estate a tavola

Stai per assistere a uno spettacolo incredibile:
una dopo l'altra le ricette pensate per la tua estate
dal nostro chef Stefano Polato accenderanno i tuoi sensi.

I colori accesi e i profumi inebrianti rivelano tutta l'intensità di sapori che
nella stagione calda raggiungono il loro culmine
e la loro massima espressione.

Sarà sorprendente scoprire quanto sia semplice
con pochi ingredienti naturali e con la qualità dei prodotti Despar mettere
in scena a tavola questo spettacolo.

Antipasto

 veloce

 vegetariano

Melone, anguria, primo sale

 4 persone

 senza glutine

cetrioli e timo

Ingredienti

200 g di melone bianco (già privato dei semi e della buccia)

200 g di anguria (già privata dei semi e della buccia)

1 cetriolo

100 g di primo sale

1 rametto di timo fresco

3 cucchiaini di **olio extravergine di oliva 100% Italiano Despar Premium**

2 macinate di pepe

1. Taglia melone e anguria a piacere a cubetti o a palline. Priva il cetriolo della buccia esterna e taglialo a rondelle. Taglia anche il primo sale a cubetti.

2. Riunisci gli ingredienti in una ciotola e condisci con l'olio, il pepe macinato e le foglioline di timo.

3. Servi con un filo d'olio a crudo.



Spaghetti di verdure con sgombro

olive, capperi e cubetti di pane

Ingredienti

1 carota

1 zucchina

1 peperone rosso

200 g di **filetti di sgombro in olio di oliva Despar**

1 cucchiaio di olive nere

1 cucchiaio di capperi già dissalati

1 cucchiaio di pinoli

50 g di pane integrale

3 cucchiaini di olio extravergine di oliva

1 pizzico di sale

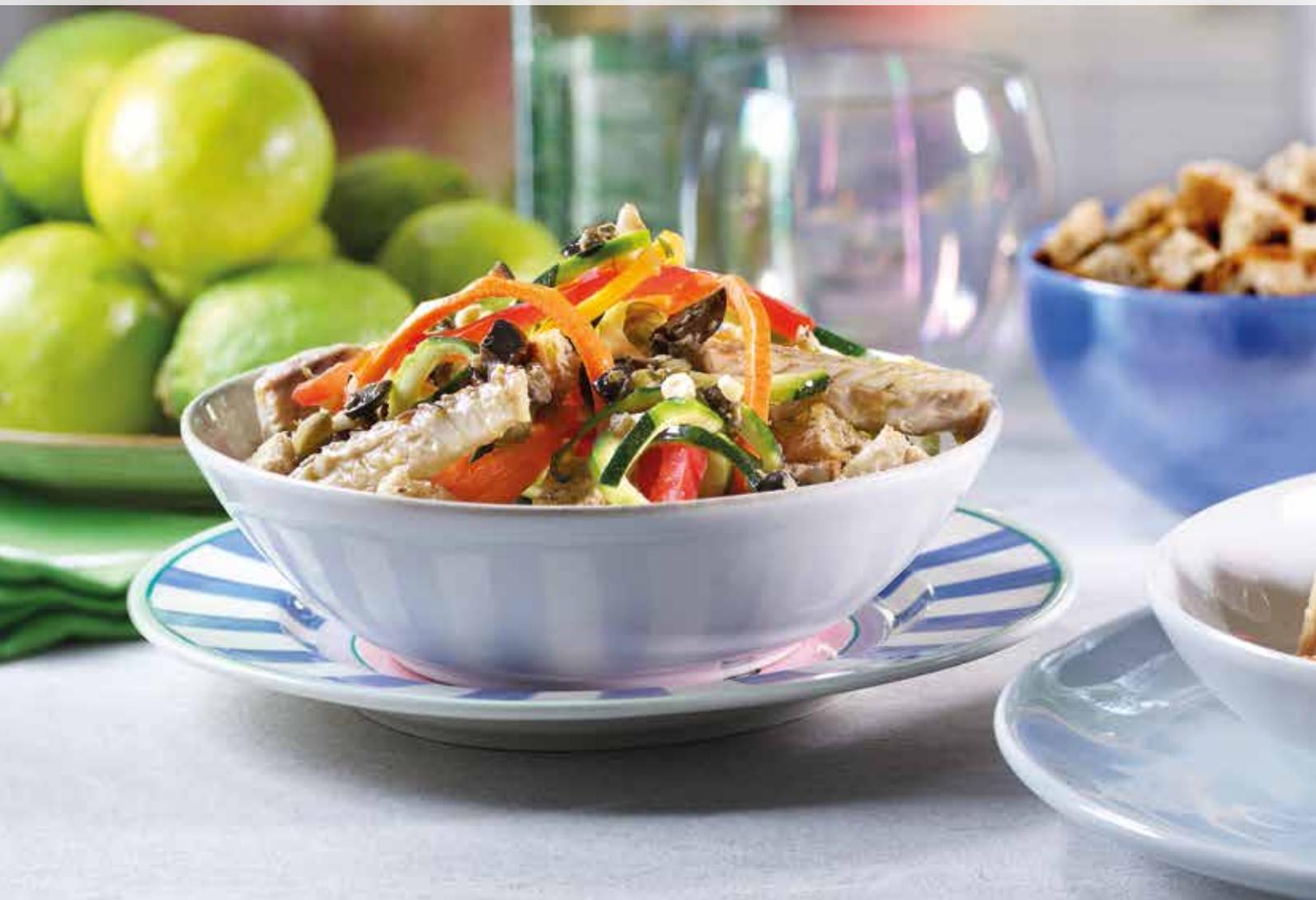
1 macinata di pepe nero

1. Taglia le estremità della carota e della zucchina, priva il peperone del picciolo, dei semi e delle nervature bianche. Taglia a strisciole longitudinali di circa mezzo cm di spessore le verdure.

2. Trita i capperi, le olive e i pinoli grossolanamente. Tosta in padella velocemente il pane integrale tagliato a cubetti.

3. Riunisci in una ciotola le verdure, lo sgombro, i cubetti di pane tostato, il trito di capperi, olive e pinoli, condisci con il sale e l'olio, mescola bene.

4. Servi con un filo d'olio a crudo e una macinata di pepe nero.



Pasta alla crema di melanzane

menta, pesce spada e pomodorini

Ingredienti

320 g di mezze maniche integrali
(o altra pasta integrale corta a scelta)

200 g di pesce spada

3 melanzane viola

200 g di **pomodorini ciliegino Despar Premium**

1 cucchiaino di zeste di limone non trattato

5 foglioline di menta fresca

2 spicchi di aglio

3 cucchiari di olio extravergine di oliva

40 g di burro

1 bustina di zafferano in polvere

2 macinate di pepe nero
sale q.b.

1. Priva due melanzane della buccia, tagliale a pezzetti e trasferiscile con un cucchiaino d'olio, uno spicchio d'aglio, un pizzico di sale, una macinata di pepe e la menta spezzettata in una padella antiaderente. Cuoci a fiamma dolce finché non si saranno ammorbidite (aggiungi poca acqua al bisogno). Trasferisci poi in un bicchiere dai bordi alti, elimina l'aglio, frulla fino a ottenere una crema liscia. Aggiungi le zeste di limone e mescola bene.

2. Taglia i pomodorini a metà e la terza melanzana a cubetti. Trasferisci le melanzane in una padella assieme a uno spicchio d'aglio e due cucchiari di olio, cuoci per 5 minuti, poi aggiungi i pomodorini, cuoci per altri 5 minuti. Infine aggiungi anche il pesce spada a cubetti. Prosegui la cottura a fiamma vivace per tre minuti.

3. Cuoci le mezze maniche in abbondante acqua leggermente salata. A cottura quasi ultimata, scola la pasta e condiscila con la crema di melanzane, limone e menta, mescolandola bene. Servi aggiungendo il pesce spada con i pomodorini e i cubetti di melanzana.



Carpaccio di manzo con insalatina

ai frutti di bosco e salsa allo yogurt e senape

Ingredienti

400 g di carpaccio di manzo

200 g di lattughino verde

150 g di frutti di bosco misti

125 g di yogurt bianco intero senza zucchero

1 cucchiaino di **senape Despar**

4 cucchiaini di olio extravergine di oliva

2 macinate di pepe

3 pizzichi di sale

1. Sbatti energicamente lo yogurt con la senape, l'olio, il sale e il pepe fino a ottenere una salsina omogenea.

2. Distendi il carpaccio in un piatto piano, adagia sopra il lattughino verde e i frutti di bosco. Completa con abbondante salsa di yogurt e senape colata sopra.





Dessert

🕒 media

Galette di susine e more

👤 1 tortiera
diametro 20 cm

Ingredienti

200 g di **farina di tipo 1 Despar Premium**

80 g di olio extravergine di oliva delicato

50 g di acqua naturale

3 susine o prugne gialle

125 g di more

70 g di zucchero di canna

Gelato alla vaniglia a piacere

1. Prepara l'impasto mescolando la farina con l'olio, l'acqua e 50 g di zucchero. Forma un composto omogeneo, avvolgi con la pellicola e metti a riposare in frigo per mezz'ora.

2. Priva le susine del nocciolo e tagliale a fettine. Lava delicatamente le more.

3. Stendi l'impasto, adagia sopra le prugne gialle e le more. Cospargi sopra il restante zucchero di canna, richiudi i bordi e cuoci in forno preriscaldato a 180 °C per 40 minuti circa.

4. A piacere servi la galette tiepida con del gelato alla vaniglia.

DESPAR 
PREMIUM

Nuova e fragrante: la Pinsa Despar Premium!

Prova la nuova **Pinsa firmata Despar Premium**:
preparata con olio extra vergine di oliva e lievito madre, stesa a mano
e cotta su pietra. Una delizia da farcire come più ti piace!

Novità da
gustare!



Scopri tutte le eccellenze firmate **Despar Premium**.

DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR 

Il valore della scelta

Le ricette di stagione

Ricette **Stefano Polato**

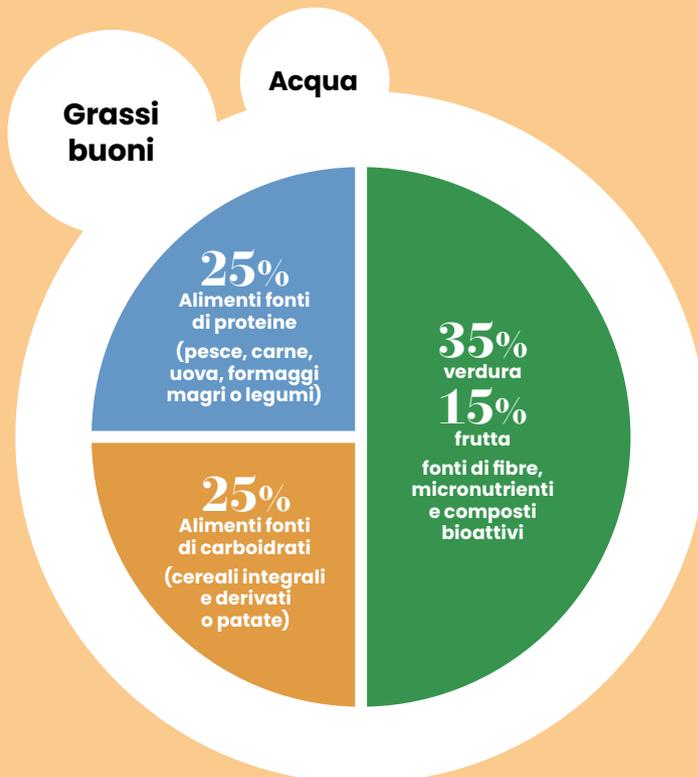
Con il bagaglio di informazioni che abbiamo raccolto nelle pagine precedenti, ci mettiamo ora ai fornelli, aiutati e ispirati come sempre dal nostro **chef Stefano Polato**.

Apriamoci a **nuovi sapori e nuovi ingredienti** (tra cui anche i cereali senza glutine), scoprendo quanto sia molto più facile del previsto utilizzarli per dar vita a piatti sorprendentemente buoni: così **ogni pasto della giornata diventerà un'occasione di scoperta e di crescita**.

Prepariamo assieme piatti unici estivi, inedite verdure ripiene, una panzanella di frutta e verdura come spuntino dolce-salato. E, infine, concediamoci, una **coccola per l'anima** con un dolce golosissimo ma senza troppi zuccheri: sì, perché assomiglia a un biscotto gelato ma - sorpresa! - è preparato con lo yogurt.

La lista della spesa: frutta e ortaggi in estate

Melanzane
Zucchine
Fagiolini
Peperoni
Pomodori
Cetrioli
Cipolla
Fagioli borlotti
Anguria
Melone
Nespole
Pesche
Pesche noci
Susine
Prugne
Albicocche
Ciliegie
Frutti di bosco



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 dell'estate

con pomodori, borlotti, orzo con pesche, feta e rucola

Ingredienti

400 g di pomodori misti (ciliegino, datterino, camone, cuore di bue)
 300 g di fagioli borlotti già cotti
 1 pezzo di radice di zenzero
 Mezza cipolla rossa
 4/5 foglie di basilico
 160 g di orzo
 100 g di feta greca
 2 manciate di rucola
 1 pesca
 7 cucchiaini di olio extravergine di oliva
 1 cucchiaino di salsa di soia
 4 pizzichi di sale
 2 macinate di pepe

1. Sciacqua l'orzo per eliminare eventuali impurità e cuocilo in acqua bollente leggermente salata, come da indicazioni in etichetta.
2. Sbatti in una ciotola tre cucchiaini di olio, la salsa di soia, una macinata di pepe e la radice di zenzero grattugiata. Taglia a fettine sottili i pomodori e irrorali con il condimento.
3. Affetta la cipolla finemente e aggiungila ai borlotti e al basilico spezzettato, condisci con un paio di pizzichi di sale, una macinata di pepe e due cucchiaini d'olio.
4. Taglia feta e pesca a dadini, trita grossolanamente la rucola. Aggiungi gli ingredienti all'orzo e mescola bene con un paio di cucchiaini d'olio.
5. Servi il carpaccio di pomodori e zenzero con i fagioli borlotti, la cipolla e il basilico e l'insalata d'orzo con pesche, feta e rucola.

Buono perché...

In questo piatto unico è protagonista un legume che in estate si trova anche fresco: il **fagiolo borlotto**. Se però non hai tempo o durante il resto dell'anno, trovi anche la versione secca o già pronta in scatola. I fagioli borlotti sono ricchi di sali minerali, tra cui magnesio, ferro e potassio, e sono un'ottima fonte di fibre. Ottimi anche freddi in estate.



Prepara
 la tua ricetta con **Fagioli
 borlotti Despar
 Scelta Verde
 Bio,Logico**

Miglio con zucchine, polpo

e marinatura alla menta

Ingredienti

160 g di miglio
320 g di acqua calda
400 g di zucchine miste verdi e gialle
Il succo di mezzo limone
6 foglie di menta
500 g di polpo
5 cucchiaini di olio extravergine di oliva
4 pizzichi di sale

1. Sciacqua il miglio per eliminare le impurità, quindi trasferiscilo in una casseruola con un paio di cucchiaini d'olio. Tostalo leggermente per un paio di minuti a fiamma bassa. Coprilo con l'acqua e cuoci coperto, finché il liquido si sarà completamente assorbito. Aggiungi un paio di pizzichi di sale e mescola bene.

2. Taglia le zucchine a rondelle sottili aiutandoti con una mandolina, quindi condiscile con un paio di pizzichi di sale, un paio di cucchiaini d'olio, il succo di limone e la menta spezzettata. Copri con pellicola e lascia riposare in frigo due ore.

3. Riempi d'acqua per i 3/4 della capienza una pentola dai bordi alti. Porta a bollore, poi aggiungi un cucchiaino di sale. Immergi il polpo per tre volte tenendolo per la testa così da far arricciare i tentacoli, quindi immergilo completamente, coprilo e prosegui la cottura per circa 40 minuti (verifica la cottura con i rebbi di una forchetta).

4. Una volta raffreddato, taglia i tentacoli del polpo e servili con il miglio, le zucchine marinate alla menta e un filo d'olio a crudo.

Buono perché...

Questo piatto unico è davvero per tutti: è preparato infatti con un cereale senza glutine e tra i più leggeri e digeribili, il **miglio**. Appartiene alla famiglia delle graminacee, non contiene glutine ed è una buona fonte di fosforo, calcio, magnesio e zinco, oltre che di vitamine del gruppo A e B. Ci sono testimonianze del suo consumo addirittura da parte dei Sumeri e dei Romani, quando era considerato il miglior sostituto della carne durante i periodi di carestia.



Prepara
la tua ricetta con
Limoni Despar
Passo dopo Passo



Prepara
la tua ricetta con
**Lenticchie Despar
Scelta Verde
Bio, Logico**

**Ricetta
anti-spreco:
utilizza le verdure
avanzate per
prepararla!**



Piatto unico

Peperoni ripieni di ratatouille

di verdure, lenticchie all'aglio e cumino, patate

 media

 piatto unico

 2 persone

 vegetariano

 senza glutine

Ingredienti

2 peperoni gialli di medie dimensioni
400 g di patate
300 g di lenticchie già cotte
200 g di verdure miste avanzate da
altre preparazioni (es: sedano, carota,
cipolla)
1 cucchiaino di cumino in polvere
Mezzo cucchiaino di aglio in polvere
4 cucchiari di olio extravergine di oliva
5 pizzichi di sale

1. Condisci le lenticchie con il cumino e l'aglio in polvere, un paio di cucchiari di olio e un paio di pizzichi di sale.
2. Sbuccia, lava e taglia le patate a cubetti di piccole dimensioni. Cuoci a vapore in un cestello coperto, per circa 15 minuti, sfruttando il vapore emesso per la cottura delle lenticchie.
3. Taglia le verdure miste avanzate a dadini e, se non condite, ripassale in padella con due cucchiari di olio e un pizzico di sale per insaporirle.
4. Taglia a metà i peperoni, in senso longitudinale, privali dei semi interni e delle nervature bianche, riempi alternando le verdure, le lenticchie e le patate. Trasferiscili in una padella con due cucchiari d'olio e due di cucchiaini d'acqua. Cuoci a fiamma bassa per circa 15-20 minuti coperti.

Buono perché...

Il sapore intenso di questo piatto unico è merito del **cumino**, spezia originaria dell'Asia occidentale, ancora poco utilizzata in Italia, è immancabile nelle cucine indiane, arabe e sudamericane. È consigliata, oltre per la funzione aromatica in cucina, come antifermentativo in fitoterapia, in grado di contrastare la sovrapproduzione di gas intestinali riducendo gli effetti sgradevoli dell'aerofagia.

Panzanella di verdura e frutta

con anacardi e semi misti

Ingredienti

240 g di pane raffermo integrale
 Mezzo bicchiere di acqua naturale
 300 g di verdura mista a piacere
 (es: pomodorini, zucchine, cetriolo,
 peperone)
 150 g di frutta mista a disposizione (es:
 albicocche, pesche, anguria)
 20 g di anacardi non salati
 3 foglie di menta fresca
 3 foglie di basilico fresco
 2 cucchiai di semi oleaginosi misti
 1 cucchiaino di aceto di vino bianco
 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
 2 pizzichi di sale

1. Taglia il pane a cubotti, mettilo in una ciotola e bagnalo in modo uniforme con acqua e aceto.
2. Monda e taglia verdura e frutta a pezzetti.
3. Una volta che il pane si è ammorbidito, sgretolalo in maniera grossolana. Trasferiscilo in una ciotola assieme alla verdura e alla frutta.
4. Aggiungi il basilico e la menta spezzettata, gli anacardi tritati grossolanamente e i semi. Aggiungi anche il sale e l'olio, mescola bene e lascia riposare in frigorifero per un paio d'ore prima di servire.

Buono perché...

Uno spuntino con i grassi "buoni"! Quelli degli **anacardi**, ottima fonte di ferro, magnesio, fosforo, potassio, zinco, rame, manganese, selenio, vitamina K, oltre che di acidi grassi insaturi e monoinsaturi. Interessante è la presenza di meno grassi e più proteine rispetto ad altri tipi di frutta secca. Oggi vengono molto utilizzati per realizzare creme salate spalmabili e altre tipologie di "formaggi" molto simili per consistenza a veri formaggi.



Prepara la tua ricetta
 con **Mix di semi
 per insalate
 Despar Vital**



Prepara la tua ricetta
con **Yogurt greco
bianco intero
Despar**



Dolce a ridotto contenuto di zuccheri

Biscotto gelato allo yogurt

lamponi e cioccolato

 media

 6 gelati

Ingredienti

12 biscotti frollini tondi di media grandezza preferibilmente integrali
250 g di yogurt greco bianco
1 cucchiaino di miele di acacia
125 g di lamponi
250 g di cioccolato fondente 70% minimo cacao
50 g di gocce cioccolato fondente

1. Mescola bene lo yogurt con il miele, le gocce di cioccolato e i lamponi, facendo attenzione a non romperli.
2. Farcisci un lato di biscotto e chiudi con un altro biscotto e pareggia i bordi. Lascia in congelatore per circa 3 ore
3. Sciogli il cioccolato a bagnomaria, intingi metà biscotto, lascia sgocciolare e riponi nuovamente in congelatore.

Buono perché...

Un dolce che ha tutta la dolcezza dell'estate grazie ai **lamponi**. A differenza di molti altri frutti, bloccano la loro maturazione nel momento in cui vengono colti, quindi vanno raccolti solo nel momento opportuno, questo anche per sfruttare al massimo le loro qualità nutritive. Hanno ottime proprietà antiossidanti e funzioni diuretiche, e supportano la buona funzionalità 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

Ma quindi basta pasta?



Testi **Michela Caputo**

Per noi adulti, e ancor più per le nostre bambine e i nostri bambini, lo scoglio iniziale da superare di fronte a nuovi alimenti è quasi sempre dovuto alla consistenza e al sapore. Chiaramente abituati a gusti per noi familiari, passare a prodotti nuovi ("il pane scuro invece che 'bianco'?") potrà sembrare davvero poco gradevole.

Tuttavia, aggiungere alla nostra dieta diversi e nuovi tipi di cereale potrebbe essere un'ottima occasione per rendere l'alimentazione di tutta la famiglia più varia e completa, garantendo ogni giorno al nostro corpo l'assunzione di importanti micronutrienti e la presenza di fibra.

Scopriamo, ad esempio, il grano anche nelle sue forme più antiche come il Khorasan (o Kamut®), il riso nero, il riso rosso, ma anche il mais, il farro, l'orzo, il miglio e l'avena, e poi gli pseudo cereali: grano saraceno, amaranto e quinoa.

Dovremmo, quindi, abituarci a scegliere le **diverse tipologie di cereali e pseudo cereali, o i loro derivati, nella versione integrale, inserendoli in una dieta ricca di verdure** e consumandoli soprattutto la mattina a colazione e nel pasto successivo all'attività fisica, per contribuire a rifornire i muscoli di energia.

Ma come avvicinare soprattutto i più piccoli a scoprire e ad apprezzare il consumo dei tanti cereali e dei loro derivati?

Conoscere e usare nuovi tipi di cereale non significa smettere di mangiare pasta, pane, o risotti, ma semplicemente iniziare a sperimentare ricette nuove e, quindi, gusti nuovi, anche se non appartengono alla nostra tradizione. Evitando inutili traumi, che rischiano di far passare l'entusiasmo a tutti, sarebbe opportuno, anziché un cambio radicale e improvviso, un **approccio graduale che preveda inizialmente di mescolare cereali noti e cereali sconosciuti, prodotti raffinati con prodotti integrali, oppure ancora, di utilizzare prodotti semi integrali.**

In questo modo abitueremo il palato sia al gusto che alla consistenza di quella che, un po' per volta, dovrebbe diventare una sana regola nelle nostre ricette di famiglia e nella nostra alimentazione quotidiana: la varietà.



Alimenta la conoscenza

Luciano Franceschi, pedagogista e formatore CEMEA

È importante che la scoperta e la conoscenza di ciò che ci circonda passino attraverso l'esplorazione con tutti i cinque sensi. Accompagna, quindi, le esperienze di crescita per i più piccoli con elementi che possano toccare, osservare, confrontare, annusare, assaggiare e molto altro ancora:

1. Con i più piccoli, modifica alcune ricette di famiglia, sostituendo la pasta con il riso, con l'orzo, il miglio, la quinoa, il farro, ecc. Oppure, insieme, inventate, ricercate e preparate nuove ricette.
2. Preparate insieme l'impasto per pane o pizza, utilizzando un mix di farine di cereali diversi, o con diverso grado di raffinazione.
3. Leggi con i tuoi bambini le etichette dei prodotti che avete in casa, o che state per acquistare.



CEREALI NELLA MIA DISPENSA

Quali tipi di cereale consumate abitualmente tu e la tua famiglia?
Scrivi nei giusti spazi i prodotti che trovi nella tua dispensa, oppure disegnali,
fotografali, o attacca le confezioni.

CEREALI IN CHICCHI



CEREALI MACINATI



CEREALI SOFFIATI



CEREALI FIOCCATI



ALTRO?



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

Viaggia lento, viaggia in bici



Testi **Selene Cassetta**

Viaggiare con lentezza è lasciarsi ispirare, avere nuovi occhi per vedere la bellezza presente ovunque: in sella a una bicicletta puoi seguire la linea placida dei laghi, sfiorare la vastità del mare e spingerti nel cuore pulsante della storia, ai piedi di castelli maestosi o palazzi lussuosi. Tutto al tuo ritmo. Ecco dove godersi su due ruote i più spettacolari panorami, dal Piemonte alle isole maggiori.



Pedala nel cuore verde del Piemonte

Dalla modernità e dall'eleganza di Torino, al verde dei parchi che la abbracciano: questo itinerario in bici accontenta proprio tutti. Si parte dal cuore di una città incredibilmente ciclabile, grazie ai suoi 258 km di piste dedicate. Pedalare tra la Mole Antonelliana, il Museo del Cinema, il Palazzo Reale e il Museo Egizio è un viaggio dolce e immersivo in una città in continua evoluzione, ma che mantiene intatto il suo spirito sabauda. Appena fuori, lo scenario si fa più verde: la magnifica **Reggia di Venaria** con il suo Parco della Mandria, un tempo terreno di caccia prediletto dal re, è pronta a lasciarti a bocca aperta. Scrigno di biodiversità tra cui si possono scorgere falchi pescatori, scoiattoli e con più fortuna, cavalli, cervi e volpi. Proseguendo lungo la **Ciclovia della Val di Susa** (TO), sotto lo sguardo protettivo della Sacra di San Michele, si arriva al **borgo medievale di Avigliana** (TO) e ai suoi due laghi di origine glaciale: immersi in un lussureggiante parco naturale, sono oggi refrigerio nelle calde giornate estive. Ormai la città è solo un ricordo: il verde dei boschi ti abbraccia anche lungo il tratto di ciclabile del Sangone (TO), il cui corso ti accompagna fino alla successiva tappa del viaggio, **Piossasco** (TO) e fino al parco di Rivalta (TO) e alla Palazzina di Caccia di Stupinigi (TO), capolavoro barocco dall'architetto Juvarra. L'ultimo tratto segue il maestoso Po, passando per il **Parco del Valentino** (TO), vera oasi di pace urbana.

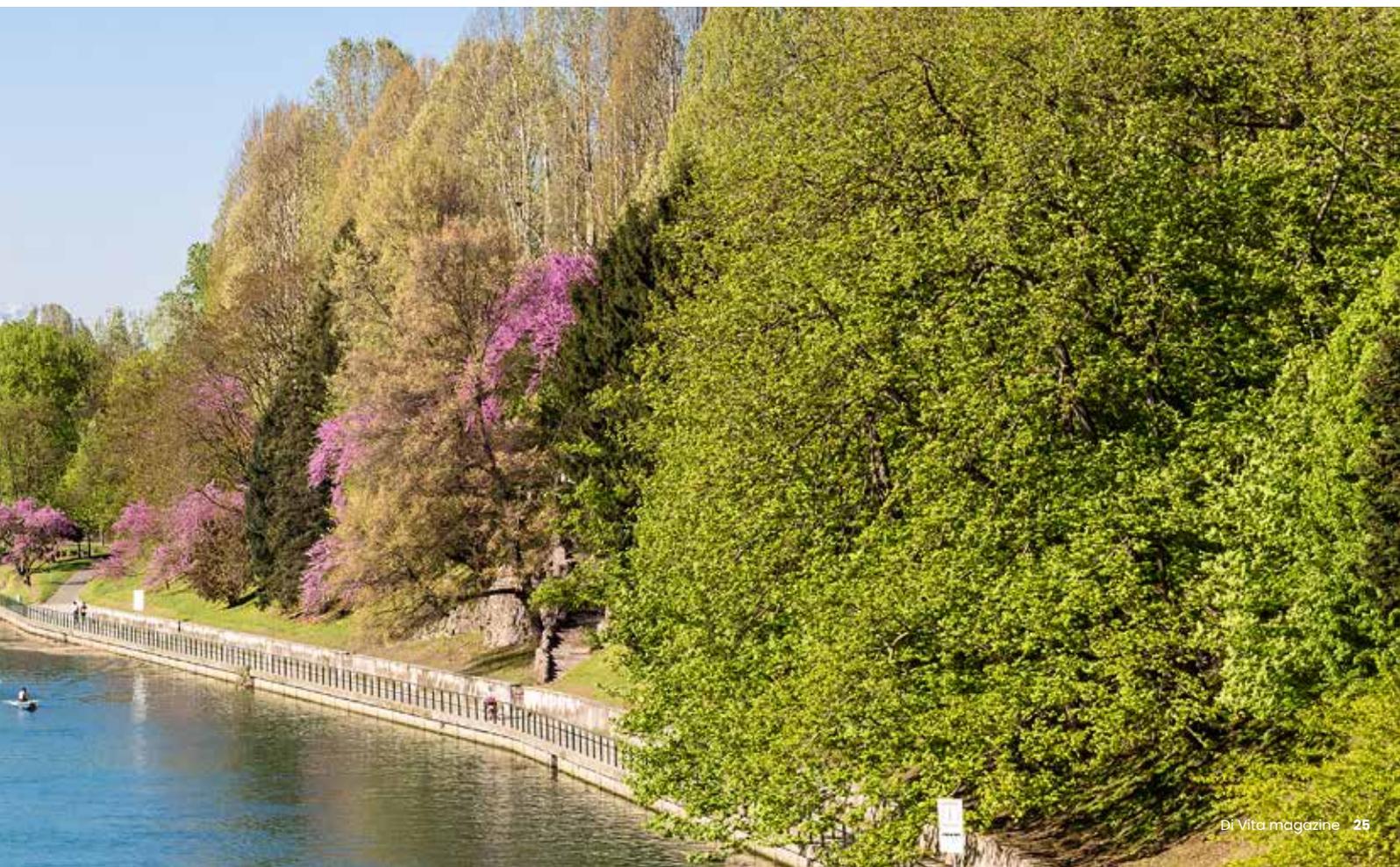
In bici a Capo Peloro: un tuffo nell'infinito

Pochi chilometri separano la città di Messina al punto fra i più suggestivi d'Italia: **Torre Faro** (ME), borgo marinaro all'interno della **Riserva naturale di Capo Peloro**. Siamo nel punto più stretto dello Stretto, dove la Sicilia solletica la Calabria, in un luogo in cui la geografia smette di essere astrazione e si fa

concreta: da una parte lo Jonio, con le sue acque fresche, calme e trasparenti, dall'altra il caldo Tirreno, che qui si stringono in un abbraccio di infinito. Per arrivarci si pedala per tutta la riviera nord della città, carezzando l'azzurro e sfiorando secoli di storia come quella racchiusa nella **chiesa normanna dell'Annunziata dei Catalani**. Costruita sulle rovine dell'antico tempio di Nettuno, fu meta di pellegrinaggio per i naviganti che offrivano i loro voti alla santa. Ancora una sorpresa lungo il percorso: il **lago di Ganzirri** (ME). Un lago che è una laguna, meta di pic-nic e passeggiate, preludio del paesaggio della Riserva naturale conosciuta anche come Torre Faro, luogo di importanza internazionale per le numerose specie animali che la popolano. Ancora poche pedalate e ci sei: davanti a te solo la linea infinita della meraviglia.

Nell'abbraccio del gigante

L'**Etna** è un gigante buono dall'attività eruttiva tumultuosa, ma dall'animo generoso: si lascia scoprire facilmente, sia attraverso i tanti tracciati che ne raggiungono i crateri sommitali, che i percorsi che ne cingono la base. Tra questi, l'itinerario di più giorni tra i borghi della Sicilia Orientale regala prospettive inedite sul vulcano e permette di godere della sua spaventosa bellezza. Un tour in bicicletta di più giorni tra il calore dorato del sole e la sontuosità dell'architettura tardo barocca, adatto ai più allenati. La vivace Catania è il punto di partenza, ma dopo i primi chilometri si incontrano già i borghi dal fascino senza tempo: **Aci Castello** (CT), un antico villaggio di pescatori il cui nome è legato al maestoso castello normanno costruito su una roccia basaltica; **Aci Trezza** (CT), celebre per i suggestivi Faraglioni dei Ciclopi che emergono dal mare. Ma è da **Piedimonte Etneo** (CT) che la vista sull'Etna si fa stupore: tra le stradine pittoresche, il gigante appare in tutta la sua magnificenza. La sua potenza si scorge anche nelle antiche colate laviche che portano a **Randazzo** (CT), borgo medievale rimasto indenne





all'eruzione del 1981. Lasciate le sue strette stradine acciottolate e gli edifici in pietra lavica, è tempo di raggiungere **Bronte** (CT), famosa per il suo pistacchio e imperdibile per la prospettiva sul signore del fuoco: e di fronte a tanta solennità, ti viene voglia di chinare il capo.

Un tuffo nella macchia mediterranea

Sentori di elicriso, ginepro e rosmarino ti avvolgono non appena la città di Alghero (SS) si fa lontana: il valore di un viaggio su due ruote si coglie da questi dettagli, che rendono l'esperienza immersiva e memorabile. Questo itinerario di un centinaio di chilometri ti porta **nel cuore della macchia mediterranea sarda**, dove la brezza marina accende sinfonie di profumi che vivificano lo spirito e tonificano il corpo. Lungo la strada troverai il **Parco naturale regionale di Porto Conte** (SS): 5 mila ettari di verde e blu, un universo naturale dove si passa dai sistemi costieri alti e dalle piccole isole alla macchia, fino alle zone boschive e agli ambienti umidi. Un luogo incredibile, che merita una sosta di scoperta. Puntando verso nord, una delle spiagge più belle al mondo, **La Pelosa** (SS), ti attende con la sua accecante bellezza (ricorda, l'ingresso è su prenotazione) fatta di mare caraibico e sabbia candida. Certo, sarà difficile lasciarla... ma fra qualche chilometro il **borgo di Castelsardo** (SS) saprà incantarti allo stesso modo: tra i più belli d'Italia, sorge su un promontorio che si specchia nel golfo dell'Asinara. Una cascata colorata di case tra cui si celano gioielli come la cattedrale di Sant'Antonio Abate con la torre campanaria a picco sul mare.

Una storia italiana dal 1960

Dal 1960 abbiamo messo radici in Italia e, di anno in anno, siamo cresciuti con nuovi punti vendita. Le **persone** sono il cuore pulsante della **grande famiglia Despar**. Grazie alla loro dedizione, professionalità e passione offriamo ai clienti la migliore esperienza di spesa fatta di qualità, servizio e convenienza.

Lavoriamo con oltre **400 piccole e medie imprese**, per il 98% italiane, con cui stringiamo partnership per realizzare i prodotti firmati Despar. Sosteniamo il **territorio** con attività e iniziative a impatto sociale per portare valore aggiunto nelle comunità in cui ci inseriamo.

Scopri di più su desparitalia.it

 **1.424**
punti vendita

 **14.552**
collaboratori

 **4.700**
prodotti firmati Despar

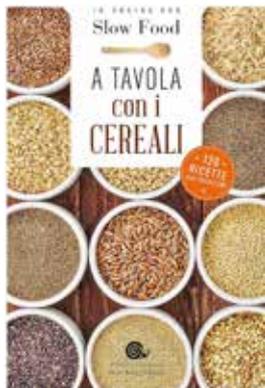


4 volte
Insegna dell'Anno



Il valore della scelta

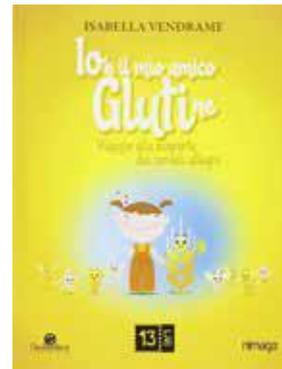
4 libri per l'estate



A tavola con i cereali

di Bianca Minerdo
Slow Food Editore

Se gli argomenti che abbiamo trattato in questo numero ti hanno incuriosito e ti hanno messo la voglia di conoscere più da vicino le numerosissime varietà di cereali esistenti, questo volume edito da Slow Food è quello che fa per te. Troverai approfondimenti, suggerimenti e segreti per cuocerli, con un'attenzione particolare a chi deve evitare il glutine o seguire una dieta povera di carboidrati. E poi oltre 100 ricette da quelle più tradizionali ad altre più creative, a cura di chef d'autore, per preparare primi piatti, panificati, minestre, dolci e tanto altro.



Io e il mio amico glutine

Viaggio alla scoperta dei cereali allegri

di Isabella Vendrame
13Lab

Una lettura dedicata ai più piccoli per avvicinarli all'infinità varietà di cereali da poter includere nella propria alimentazione quotidiana. La storia, che ha come protagonista il personaggio Gluti, è narrata per insegnare ad affrontare in modo positivo e allegro i disagi provocati dalla celiachia e dall'intolleranza al glutine ma rappresenta anche un percorso di educazione alimentare per tutti gli adulti e i bambini, con ricette gluten-free da sperimentare assieme in cucina. Insegnare ai nostri bimbi la bellezza della varietà dell'alimentazione è una missione nobile e preziosa.

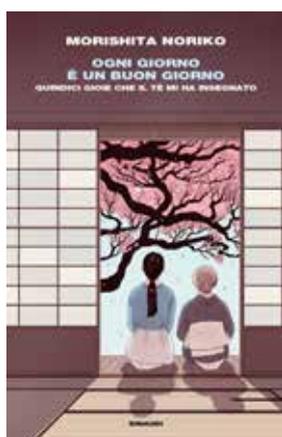


LentaMente

25 itinerari a piedi, in bicicletta, in treno per scoprire l'Italia più piccola

di Andrea Ferraretto
Orme Editori

In questo numero Di Vita ci ha portato a scoprire una forma di turismo lenta, silenziosa e a stretto contatto con la natura. Con questo libro prosegue la scoperta all'insegna della bicicletta: 25 itinerari consigliati per immergersi a pieni polmoni nella bellezza di parchi e di luoghi naturali delle nostre regioni italiane. Un sentiero, una pista ciclabile o il finestrino di un treno diventano il modo per riassaporare il piacere della bassa velocità, e della condivisione della bellezza. Dalla Carnia al Salento, da Roma al Molise, da Ossola all'Ogliostra. Un nuovo modo di concepire il viaggio: sostenibile e immersivo.



Ogni giorno è un buon giorno

di Morishita Noriko
Einaudi

D'estate sotto all'ombrellone o sdraiati su un prato, abbandoniamoci alla piacevolezza e alla leggerezza di un romanzo capace di lasciare anche un messaggio profondo e attualissimo. Questa storia racconta, infatti, l'importanza di prendersi il proprio tempo, di vivere il presente, di guardare il mondo come fosse la prima volta, di ascoltare la natura e di assecondare le stagioni. La narrazione è incentrata intorno a uno dei riti più tradizionali e antichi della cultura nipponica, la cerimonia del tè, che attraverso semplici gesti chiama i partecipanti a concentrarsi sulla profonda ricerca di se stessi.

Ribassati

Prezzi giù, risparmio su

**Centinaia di prodotti a prezzi
ribassati & bloccati fino al 30 settembre**



Il valore della scelta

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