



100 MODI DI DIRE VERDURA



- 10** Il nostro mondo, i nostri valori
- 11** Felicità attraverso salute, gusto ed energia
- 12** Il cibo è equilibrio... con il piatto unico
- 14** Il piatto unico è online su www.casadivita.it

CONOSCERE E MANGIARE

18. CONOSCERE

- 20** Le 7 meraviglie della verdura
- 23** I 5 falsi miti su verdura e frutta
- 24** Verdura colori stagioni
- 26** Frutta colori stagioni

28. MANGIARE

- 30** Cruda
- 30** Marinata cruda
- 31** Al vapore
- 32** Al cartoccio
- 33** Al forno
- 33** Stufata

CUCINARE

38. 40 MODI DI PREPARARE LE VERDURE DI STAGIONE

Primavera

- 41** Asparagi al cartoccio con timo e limone
- 43** Carciofi al limone
- 45** Insalata di ravanelli e asparagi marinati allo zenzero
- 47** Cicoria con briciole di pane alla paprica
- 49** Tagliatelle di carota, barbabietola e cetriolo con olio al cumino
- 51** Asparagi ai pomodori secchi e mandorle
- 53** Carote saltate con cipolla di Tropea e paprica dolce
- 55** Padellata di carciofi con pinoli, olive taggiasche e peperoncino
- 57** Asparagi al vapore con citronette alle erbe aromatiche
- 59** Carciofi al curry gratinati al forno

Autunno

- 81** Caponata d'autunno
- 83** Indivia in insalata di noci e arance
- 85** Purè di sedano rapa
- 87** Zucca in saòr
- 89** Radicchio saltato con granella di nocciole e semi di zucca
- 91** Indivia brasata con pistacchi
- 93** Zucca al forno con timo e maggiorana
- 95** Padellata di verdure e funghi
- 97** Purè di zucca
- 99** Bieta piccante ai capperi

Estate

- 61** Pomodori ripieni di verdure speziate
- 63** Zucchine al timo e semi di sesamo
- 65** Fagiolini stufati al pomodoro e basilico
- 67** Cipolle ripiene di frutta secca alla cannella
- 69** Melanzane al funghetto piccanti con pomodorini e basilico
- 71** Zucchine ripiene di porri e olive nere
- 73** Millefoglie di pomodori e cipolla di Tropea
- 75** Fagiolini in agrodolce con erbe aromatiche e noci
- 77** Peperoni saltati con capperi e olive taggiasche
- 79** Melanzane ripiene al forno con verdure ed erbe aromatiche

Inverno

- 101** Verza stufata al cumino
- 103** Insalata di broccoli con noci, uvetta e curcuma
- 105** Finocchi e agrumi in insalata
- 107** Cavolfiori gratinati con briciole speziate
- 109** Finocchi al gratin
- 111** Spinaci piccanti con pinoli e uvetta
- 113** Insalata di cavolo viola e mela
- 115** Broccoli e porro alle olive
- 117** Finocchi alla salvia e sesamo
- 119** Cavolfiori in insalata allo zafferano

120. 20 MODI DI BERE VERDURA E FRUTTA

- 122** Frappè di spinaci e mela allo zenzero
- 122** Frullato di frutta esotica al tè verde
- 123** Estratto di ananas, carota e finocchio
- 123** Smoothie di spinaci, biette e banana
- 124** Acqua aromatizzata alle fragole e rosmarino
- 124** Centrifugato di melone, pesca e sedano
- 125** Frappè ai frutti di bosco e mandorle
- 125** Estratto di prugne, mirtilli e limone
- 126** Estratto di pomodoro piccante con limone e basilico
- 126** Gazpacho di fragole e pomodorini
- 127** Frullato di pera, yogurt greco e semi di lino
- 127** Smoothie di fichi alle mandorle
- 128** Estratto di rucola, mela, zenzero e limone
- 128** Estratto d'uva nera e rapa rossa alla noce moscata
- 129** Infuso all'arancia e zenzero
- 129** Estratto di finocchio, mela verde e albicocche secche
- 130** Centrifugato di broccolo, pera e limone
- 130** Estratto di pera, mela e rapa rossa
- 131** Frullato di kiwi, mela, arancia e zenzero
- 131** Infuso al finocchio e anice stellato

132. 20 MODI DI ABBINARE SPEZIE ED ERBE A VERDURA E FRUTTA

138. IL PIATTO UNICO E L'INSALATA UNICA PERFETTI

- 140** Crea il tuo piatto unico perfetto
- 143** Caponata di verdure, sgombro al pesto, patate al timo e lime
- 145** Indivia al forno, pollo al curry e mandorle, riso alle olive
- 147** Zucchine ai semi, insalata di ceci, farro con verdure e frutta secca
- 148** Crea la tua insalata unica perfetta
- 151** Misticanza e avocado, pollo, crostini con emulsione allo zenzero
- 153** Verdura e frutta, gamberi, riso rosso con olio alle erbe
- 155** Spinacino, datterini e fagiolini, ceci, patate con dressing al curry

156. 20 MODI PER CONDIRE VERDURA E FRUTTA

- 158** Vinaigrette al sesamo e semi di lino
- 158** Salsa al curry, yogurt, zenzero e timo limonato
- 159** Emulsione alla valeriana
- 159** Salsa tzatziki alla menta
- 160** Emulsione al pomodoro e basilico
- 160** Emulsione al balsamico, miele di castagno e santoreggia
- 161** Salsa allo yogurt, miele, limone e semi di chia
- 161** Dressing alla curcuma
- 162** Emulsione alla mela e cannella
- 162** Dressing al mirtillo e zenzero
- 163** Emulsione allo zenzero
- 163** Emulsione alla carota e timo
- 164** Emulsione alla melagrana
- 164** Dressing al Cabernet e rosmarino
- 165** Dressing al pesto di basilico
- 165** Salsa rosa all'arancia
- 166** Dressing al pesto di menta e pompelmo rosa
- 166** Vinaigrette all'aneto
- 167** Emulsione alla rucola
- 167** Dressing mimosa

168. 10 MODI DI FAR MANGIARE LA VERDURA AI BAMBINI

- 171** Muffin agli asparagi con semi di zucca
- 173** Spaghetti di zucchine e carote con pesto di noci, sedano e basilico
- 175** Pancake verdi con salsa allo yogurt
- 177** Polpette di melanzane al forno
- 179** Torta salata alla zucca e porri
- 181** Chips al forno con ketchup leggero fatto in casa
- 183** Crocchette di carciofi e patate
- 185** Crema di cavolfiore e finocchio al timo
- 187** Gnocchi di barbabietola alla salvia e semi di papavero
- 189** Polentine tricolori al forno

IL NOSTRO MONDO, I NOSTRI VALORI

“100 modi di dire verdura”: un Ricettario tutto dedicato a idee e piatti a base di verdura e, in qualche caso, anche di frutta. Potrebbe apparire come una normale raccolta di ricette, invece **per noi di Despar questo Ricettario è quanto di più prezioso**. Perché è il risultato del Progetto Salute Despar che portiamo avanti da oltre 7 anni e perché significa molto per noi in quanto racchiude un insieme di valori in cui crediamo fortemente.

Facciamo, però, un piccolo passo indietro...

Grazie alla capillare diffusione dei nostri punti vendita, possiamo vantare una presenza costante sul territorio. Con il tempo abbiamo avuto l'opportunità di ascoltarlo e di comprendere che ha 4 bisogni primari: un tessuto sociale connettivo, relazioni sane e profonde tra tutte le realtà, istituzioni presenti e un'economia locale sostenibile, dinamica e solidale.

Così, noi di Despar crediamo di poter **dare il nostro contributo alla soddisfazione di questi bisogni**.

Come? Attraverso la **creazione di valore**.

Uno dei valori che ci impegniamo a creare è quello dell'educazione alimentare, attraverso il Progetto Salute Despar, che si articola in tre proposte principali:

Le Buone Abitudini: programma di educazione alimentare per le scuole primarie del territorio.

Di Vita magazine: rivista trimestrale dedicata agli stili di vita sani e distribuita gratuitamente nei punti vendita Despar, Eurospar e Interspar.

Casa Di Vita: testata giornalistica online che guida, giorno dopo giorno, tutti coloro che desiderano intra-

prendere un percorso di cambiamento per potenziare la propria salute attraverso il cibo, il movimento e la crescita personale.

Attraverso questi tre progetti vogliamo diffondere la cultura della salute e del prendersi cura di sé perché **solo se una persona è sana** ed è realmente soddisfatta della sua vita, è in grado di esprimere se stessa al massimo delle sue potenzialità e di **far star meglio anche gli altri**.

Per questo portiamo avanti degli strumenti pratici per il potenziamento della salute in cui crediamo davvero molto, dei veri “facilitatori” come il piatto unico e il piano settimanale (ne parleremo a pagina 12). Per sostenere e promuovere ancor di più questi due straordinari strumenti, abbiamo pensato a una **nuova collana di ricettari** che insieme possano offrire a chiunque tutte le conoscenze e i suggerimenti pratici per **adottare al meglio il piatto unico e il piano settimanale nella propria vita quotidiana**, così da migliorare davvero la propria alimentazione e, quindi, la propria vita.

Si comincia qui, con il Ricettario dedicato alla verdura e alla frutta...

Buona scoperta, buon appetito!

FELICITÀ ATTRAVERSO SALUTE, GUSTO ED ENERGIA

Senti di volere qualcosa di più dalla tua vita? È giusto e normale: quello che cerchi è la **felicità**, come tutti. E ti meriti davvero di essere felice.

Come trovare la felicità? **Comincia dalla tua vita**. La felicità si costruisce ogni giorno, passo dopo passo, con **scelte, abitudini e comportamenti che ti permettono di vivere al massimo delle tue potenzialità**, di essere soddisfatto di te stesso, di essere sempre ricco di energia e vitalità.

In poche parole, la **salute è libertà**. Salute, infatti, non è semplicemente assenza di malattia; la vera salute è il tuo corpo che funziona al 100%, è positività, è non lasciarsi sopraffare dallo stress, è libertà di viaggiare e dedicarti ai tuoi hobby preferiti, è trascorrere più tempo possibile con le persone che ami.

L'alimentazione è certamente un presupposto fondamentale per la salute. Dimentica le diete restrittive: l'alimentazione che ti conduce al potenziamento della salute non ha nulla a che fare con la privazione, ma è una vera e propria **esperienza positiva fatta di scoperte, nuovi sapori e incredibili abbinamenti tra gli alimenti**.

Sì, perché **non esiste il cibo perfetto ma esistono le perfette combinazioni di cibi**. Sono quelle combina-

zioni che ti permettono di gustare appieno il sapore naturale e autentico degli alimenti e che forniscono al tuo corpo tutti i nutrienti di cui ha bisogno, nelle giuste proporzioni, per mantenersi in salute, più a lungo.

Certo, ci sono dei cibi, come il sale o lo zucchero, che dovrai cercare di ridurre, ma vedrai che **non è così difficile**, perché esistono delle alternative che magari ancora non conosci e che si riveleranno preziose scoperte.

Per aiutarti nel tuo percorso di salute, puoi contare sugli strumenti e sui consigli offerti da **Di Vita magazine e Casa Di Vita** (ne abbiamo parlato nella pagina qui accanto).

Qui non troverai mai sostegno alle solite mode alimentari o a qualche teoria senza alcun fondamento. Qui troverai la passione e la professionalità di **esperti** che credono fermamente che il cambiamento verso uno stile di vita migliore sia possibile, e che sono a tua disposizione per aiutarti a raggiungerlo.

Questo Ricettario è un piccolo assaggio del mondo di Di Vita magazine e di Casa Di Vita.

Quindi, cosa aspetti?

La felicità comincia sfogliando pagina.

IL CIBO È EQUILIBRIO... CON IL PIATTO UNICO

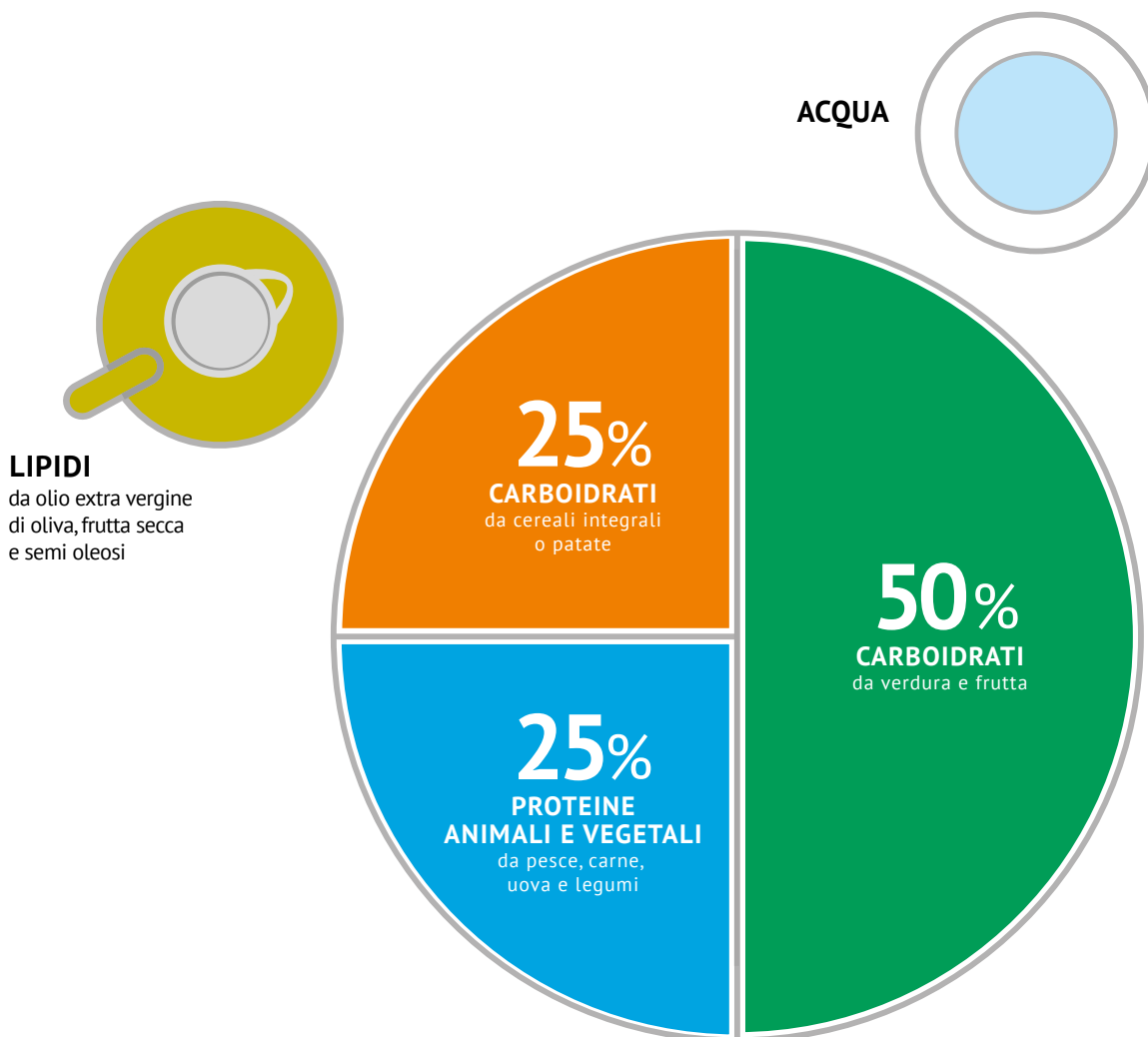
Vivere al 100% delle proprie potenzialità e mantenere il corpo perfettamente in salute il più a lungo possibile: sono degli obiettivi di vita che tutti vorrebbero raggiungere; anche tu, vero?

Pensa di poter essere sempre pieno di energia e di vitalità, di godere ogni momento della vita grazie al tuo corpo al 100% delle sue potenzialità. È una prospettiva che dipende da te e che è nelle tue mani perché è ciò che puoi ottenere con uno **stile di vita** in cui alimentazione,

attività fisica e crescita personale sono le tre chiavi di accesso al potenziamento della tua salute.

Parti, per esempio, dall'alimentazione: il cibo è il tuo grande alleato per vivere al meglio. È vero che orientarsi in questo mondo non è facile, ma per fortuna esiste uno **schema facile e immediato**, che ti fa da guida su cosa mangiare a ogni pasto per fornire al tuo corpo tutti i nutrienti di cui ha bisogno per funzionare al 100%.

È lo schema del piatto unico.



È scientificamente dimostrato che il tuo corpo ha bisogno, ogni giorno, di un perfetto equilibrio tra macro, micro e fitonutrienti.



Tutti questi nutrienti servono alle cellule del tuo corpo per svolgere in modo corretto tutte le loro funzioni. È così che il corpo rimane in salute.

Il corpo necessita sì di questi nutrienti, ma solo nelle **giuste proporzioni**. Ecco perché è utile lo schema del piatto unico. Ti dice, infatti, che per creare l'equilibrio di nutrienti, ogni pasto dovrebbe essere composto così:

- in una **metà del tuo piatto** (lo spicchio più grande) metti carboidrati nella forma di **verdura**. Sì, hai capito benissimo! I carboidrati non sono presenti solo in pasta, pane, riso & co. come hai sempre pensato, perché anche la verdura è composta per gran parte da specifici tipi di carboidrati. Secondo il modello del piatto unico, quindi, ben il 50% del tuo pasto è costituito da verdura (c'è anche la variante: 35% verdura e 15% frutta). Il piatto unico rivoluziona davvero il tuo modo di vedere il cibo perché non solo ti insegna che i carboidrati sono presenti nella verdura, ma anche che le verdure sono **le vere protagoniste di ogni tuo pasto**. Ricorda: le patate non contano perché, per il loro alto contenuto di amidi, sono più simili alla pasta e al riso che non alle verdure;
- un altro spicchio, un **25%** del piatto, è occupato dai carboidrati sottoforma di **cereali integrali o patate**;
- l'ultimo spicchio, il rimanente **25%** del piatto, è dedicato alle **proteine** di origine animale (carne, uova, pesce) o vegetale (legumi).

Per completare l'apporto di nutrienti garantito dal piatto unico, ricordati anche dei grassi "buoni" contenuti nell'olio extra vergine di oliva, nella frutta secca e nei semi oleosi che puoi usare come condimenti. Punta tutto anche sul gusto unico di erbe aromatiche e spezie, in cui troverai tanti fitonutrienti benefici per la tua salute.

I VANTAGGI DEL PIATTO UNICO: GUSTO E VARIETÀ

Come vedi il piatto unico non ha nulla a che fare con le diete restrittive. Sana alimentazione non significa rinuncia; anzi, grazie al piatto unico, mangiare sano è l'occasione per **creare combinazioni alimentari inedite** e di lasciarti sorprendere da **gusti pieni e sempre nuovi**.

Inoltre, il piatto unico è sinonimo di **varietà**. Se adotti il piatto unico sia a pranzo che a cena, più giochi con l'**alternanza tra le diverse tipologie di cibi**, più la tua alimentazione è equilibrata. Per esempio, per le proteine puoi variare di volta in volta tra uova, carne bianca e rossa, pesce, legumi; lo stesso vale per l'ampia gamma di cereali integrali a disposizione (pasta integrale, riso integrale, riso Venere, farro integrale, orzo integrale, ecc.), per non parlare dell'**infinita varietà di verdure**! Considera poi che per ogni tipologia di cibo sono previste differenti modalità di preparazione.

Insomma, se mangi secondo il modello del piatto unico non ti stanchi mai!

IL PIATTO UNICO È ONLINE SU WWW.CASADIVITA.IT

Se anche tu, come noi, ti sei innamorato del piatto unico, c'è una bella notizia per te! Sul sito Casa Di Vita (www.casadivita.it) puoi vivere la **prima esperienza online tutta dedicata al piatto unico**.

Si tratta di uno strumento efficace pensato per **facilitarti la vita** quotidiana, perché ti guida nella composizione dei piatti unici per i tuoi pranzi e le tue cene.

Basta iscriversi su Casa Di Vita e dare avvio all'esperienza. Qui sotto puoi vedere come si presenta il configuratore del piatto unico: riempi ogni area del piatto unico (Carboidrati da Verdura e Frutta, Carboidrati da Cereali Integrali o Patate, Proteine) scegliendo tra centinaia di ricette diverse tra quelle proposte. Le ricette disponibili sono così tante che puoi creare **centinaia di piatti unici diversi!**

Una volta che avrai creato il tuo piatto unico puoi dargli un nome e salvarlo nella tua **"Lista di piatti unici"**.

Oltre al configuratore del Piatto Unico, su Casa Di Vita

hai a disposizione uno strumento utilissimo e prezioso: è il **piano settimanale online** da organizzare come vuoi tu con i tuoi piatti unici. Guardalo nella pagina qui accanto.

Puoi modificare il piano settimanale quando e come vuoi, e puoi stamparlo per tenerlo sempre sott'occhio come **utile guida per organizzare i tuoi pasti**.

Pensa a quanto può essere pratico per te avere il piano settimanale mentre fai la spesa: così **sai esattamente cosa acquistare** per avere la garanzia di mangiare in modo sano nel corso della tua settimana.

L'esperienza del piatto unico e del piano settimanale ti aspetta su Casa Di Vita.



▶ **INIZIA QUI**

COS'È IL PIATTO UNICO CREA IL TUO PIATTO UNICO ORGANIZZA IL MENU DELLA SETTIMANA

Home > Crea il tuo Piatto Unico

CREA IL TUO PIATTO UNICO

STEP 1
Completa il piatto unico con le ricette che preferisci

25%
PROTEINE

25%
CARBOIDRATI DA CEREALI INTEGRALI

50%
CARBOIDRATI DA VERDURA E FRUTTA

PROTEINE

CARBOIDRATI DA CEREALI

CARBOIDRATI DA VERDURA E FRUTTA

IL CONFIGURATORE
DEL PIATTO UNICO
È ONLINE SU
WWW.CASADIVITA.IT

IL PIANO SETTIMANALE
È ONLINE SU
WWW.CASADIVITA.IT

STAMPA IL TUO PIANO SETTIMANALE GIORNO PER GIORNO » 

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE +						
SPUNTINO ORE 10 +						
PRANZO						
PRANZO DEL LUNEDÌ 	MARTEDÌ PRANZO 	PIATTO UFFICIO 	CDV20 	PAUSA PRANZO 	CDV24 	 ECCEZIONE
SPUNTINO ORE 16/17 +						
CENA						
PRANZO 17 	CDV16 	CDV19 	CENA BAMBINI 	CDV23 	CDV25 	 ECCEZIONE

PORTA IL PIANO SETTIMANALE SEMPRE CON TE

Il tuo piano GIORNO per GIORNO

Seleziona il giorno della settimana che vuoi stampare.

LUNEDÌ

SALVA E STAMPA

Il tuo piano SETTIMANALE

Stampa il tuo menu settimanale completo in modo da averlo sempre a portata di mano sette giorni su sette.

SALVA E STAMPA

Le ricette presenti nel piano settimanale sono dei suggerimenti, ma possono essere alternate nel corso della settimana in base alle preferenze o essere sostituite da altri piatti unici.

40 MODI
DI PREPA-
RARE LE
VERDURE
DI STA-
GIONE

Ben 40 modi diversi per gustare le verdure in tutto il loro... sapore! Le ricette sono divise per stagionalità delle verdure; così sai quali piatti provare in ogni stagione. In questo modo avrai nuove idee per preparare gli asparagi, i carciofi, le carote e la cicoria in primavera; le zucchine, i fagiolini, le cipolle, i pomodori, i peperoni e le melanzane in estate; l'indivia, il sedano, la zucca e la bieta in autunno; i broccoli, il cavolo viola, i finocchi, gli spinaci e la verza in inverno.





ASPARAGI AL CARTOCCIO

con timo e limone



Tempo di preparazione: 10 minuti | Tempo di cottura: 30 minuti

Procedimento

1. Dopo aver lavato bene gli asparagi, elimina l'ultima parte del gambo, quella più dura e legnosa (se utilizzi gli asparagi verdi non è necessario pelarli, in quanto la pellicina esterna durante la cottura si ammorbidisce. Se intendi utilizzare quelli bianchi, invece, è opportuno pelarli).
2. Riponili in una terrina e condiscili con l'aglio tritato, l'olio, il succo di mezzo limone spremuto, il timo, una presa di gomasio alle erbe e di pepe macinato.
3. Taglia in 4 spicchi il limone intero.
4. Prendi della carta da forno e ricavane quattro fogli rettangolari abbastanza lunghi e larghi da contenere gli asparagi. Dividi gli asparagi mondati sui 4 cartocci, in ognuno inserisci uno spicchio di limone intero. Richiudi i cartocci a mo' di caramella e cuoci in forno preriscaldato a 160°C per circa mezz'ora.
5. Servi direttamente gli asparagi dentro ai cartocci socchiusi.

Ingredienti per 4 persone

- 1,2 kg di asparagi
- 3 spicchi di aglio
- 1 limone e mezzo non trattati
- 2 rametti di timo fresco
- 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- Un pizzico di gomasio alle erbe
- Un pizzico di pepe



CARCIOFI AL LIMONE



Tempo di preparazione: 10 minuti | **Tempo di cottura:** 25 minuti

Procedimento

1. Monda i carciofi togliendo le foglie esterne più dure ed elimina la peluria centrale con un cucchiaino. Mettiti in acqua acidulata con qualche spicchio di limone per 10 minuti circa. Disponili interi senza tagliarli in una padella rivolti a testa in giù.
2. Cospargili con del gomasio, aggiungi l'aglio e le bacche di ginepro. Versa l'olio, il limone a spicchi, quindi portali a cottura a fuoco lento con un mestolo d'acqua coperti con coperchio per circa 25 minuti.

Ingredienti per 4 persone

- 16 carciofi
- 2 limoni non trattati (1 per la preparazione e 1 per la cottura)
- 1 spicchio di aglio sbucciato e tritato
- 2 bacche di ginepro
- 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- Un pizzico di gomasio alle erbe

**20 MODI
PER
CONDIRE
VERDURA
E FRUTTA**

Dressing, salsine, condimenti. Gira pagina e scopri tante idee sfiziose per conferire ancor più gusto al naturale sapore delle verdure e della frutta. Sono tutti spunti sani perché senza sale; ma non temere, la sapidità è esaltata grazie ai giusti abbinamenti tra olio, spezie, erbe aromatiche, frutta secca e semi. Così, anche chi non ama la verdura d'ora in avanti non potrà più farne a meno.

TUTTE
LE QUANTITÀ
SI INTENDONO
PER 4 PORZIONI
(1 porzione = 2 cucchiari
di condimento)

1. VINAIGRETTE AL SESAMO E SEMI DI LINO



Tosta i semi di sesamo a fuoco bassissimo, mescolando ed evitando di farli imbrunire troppo. Emulsiona l'olio extra vergine di oliva con l'aceto, aggiungi l'olio ai semi di lino e l'aneto tritato.

2. SALSA AL CURRY, YOGURT, ZENZERO E TIMO LIMONATO



Emulsiona delicatamente tutti gli ingredienti tenendo per ultimo il timo limonato.

3. EMULSIONE ALLA VALERIANA



A filo mescola bene l'olio con la bevanda di soia, il succo di limone e la valeriana tritata finemente.

4. SALSA TZATZIKI ALLA MENTA



Mescola lo yogurt, il succo di limone e la salsa di soia, quindi aggiungi la menta tritata.

TI È PIACIUTO QUESTO ASSAGGIO DEL RICETTARIO?

Acquista la tua copia di
"100 modi di dire verdura"
nel punto vendita Interspar
più vicino a te.

**100
MODI
DI DIRE
VERDURA**