

DICEMBRE 2016



# diVITA

magazine

C'è un dono  
**PER TE**



TRIMESTRALE D'ATTUALITÀ E BENESSERE • N° 30 • ANNO 8 • DICEMBRE 2016 • € 1,00 • NUMERO OMAGGIO

Scopri cos'è.

Volersi bene,  
con gusto.



DESPAR 

PREMIUM

PESCHERIA  
SELEZIONATA



Una vita lunga, sana e felice è il risultato dei contributi dati,  
della ricchezza di progetti significativi e della capacità  
di **fare del bene alla vita delle altre persone.**

(da Il Manifesto Di Vita, punto 7)



Filippo Ongaro, 46 anni, è uno dei pionieri europei della medicina funzionale e anti-aging. Ha lavorato presso l'Agenzia Spaziale Europea come medico degli astronauti, occupandosi anche della nutrizione degli equipaggi. È Direttore Scientifico dell'Istituto di Medicina Rigenerativa e Anti-Aging ISMERIAN di Treviso. Oltre a dedicarsi all'attività clinica, è giornalista e autore di numerosi libri divulgativi, cura in prima persona i contenuti del sito [www.filippo-ongaro.it](http://www.filippo-ongaro.it) e collabora regolarmente con varie testate giornalistiche nazionali e con emittenti radiofoniche e televisive.

**P**er tanti nostri connazionali questo Natale non sarà come quelli precedenti. Un terremoto, ancora una volta, ha spazzato via villaggi, paesi, monumenti, ricordi e vite. Dopo lo shock iniziale si inizia a intuire quanto tempo ci vorrà per rimarginare le ferite, per imparare a convivere con altre migliaia di scosse. Si capisce che nulla tornerà come prima e che tante cose che si danno per scontate diventano dannatamente importanti quando le perdi.

A volte la vita ci strappa brutalmente via dalle mani ciò che non ricordiamo nemmeno di avere. E quando scompaiono di colpo le persone, gli oggetti, gli averi che compongono la nostra vita, ci sentiamo soli, persi, traditi e abbandonati.

Allora, in un Natale che sarà così difficile per tanti di noi, cerchiamo perlomeno di apprezzare ciò che abbiamo. In particolare dobbiamo farlo noi che non abbiamo perso nulla. Proviamo a immedesimarci nella vita di chi sarà confinato per mesi o anni in un container, di chi ha perso tutto e deve ripartire da zero. Oltre alle azioni di beneficenza utili e necessarie, proviamo a fare una promessa a noi stessi, proviamo a decidere di iniziare ad apprezzare. Apprezzare gli altri, apprezzare ciò che abbiamo attorno, la ricchezza che ogni vita in qualche modo racchiude. L'apprezzamento e la gratitudine sono due sentimenti chiave capaci di dare vita a comportamenti diversi nei confronti di noi stessi e degli altri.

Anche la cura della propria salute parte dall'apprezzamento nei confronti del patrimonio che ci viene dato alla nascita e che troppo spesso finiamo con il trascurare. Facciamoci un grande regalo per questo Natale: mettiamo noi esseri umani sotto l'albero. Non gli oggetti, non i beni da accumulare, ma noi con i nostri sentimenti e comportamenti. Una più bella versione di noi è il più grande regalo che possiamo fare al mondo.

Buone Feste!

Filippo Ongaro  


Registrazione Tribunale di Padova nr. 2179 del 04.06.09  
Trimestrale di attualità e benessere

**DIRETTORE RESPONSABILE**  
Filippo Ongaro

**COORDINAMENTO GENERALE**  
Aspiag Service Srl

**REDAZIONE**  
AD 010 Srl  
redazione@divitamagazine.it

**PROGETTO GRAFICO**  
AD 010 Srl

**FOTOGRAFIA**  
Roberto Sammartini, Antonio Rasi Caldogno

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

**EDITORE**  
AD 010 Srl  
via San Marco, 9/M - 35129 Padova  
T. 049 8071966 - F. 049 8071988  
www.ad010.com - redazione@ad010.com

## Maiora

Ce.di. Despar Sud Italia

Maiora, nata dalla fusione di alcune società del territorio, è una delle più grandi, innovative e solide realtà della distribuzione organizzata del Sud Italia. 379 punti vendita tra supermercati di proprietà e franchising, situati in Puglia, Basilicata, Campania e Calabria. Moderne tecnologie di logistica e operatori specializzati sono la garanzia quotidiana per il consumatore finale di Despar, Eurospar e Interspar di qualità e freschezza dei prodotti.

Sito corporate: [www.maiora.com](http://www.maiora.com)  
Sito consumer: [www.mydespar.it](http://www.mydespar.it)

Il prossimo numero ti aspetta  
a **MARZO** in tutti i punti vendita



Si ringrazia Cristiana De Simone per la sempre preziosa collaborazione  
nell'allestimento dei set delle foto ricette.

5 Salute  
Il dono della salute

8 Prodotti Despar  
Zuppe fresche, biologiche, già pronte o fatte in casa

15 Ricette  
Ricette d'inverno

30 Crescita personale  
Il potere della gratitudine

32 Conoscenza di sé  
Essere un dono

34 Bambini  
Ricette  
Letture e musiche  
Il mio regalo, a Natale e ogni giorno

38 Turismo eco-sostenibile  
Campania: un viaggio attraverso i sensi

40 Tempo libero  
Web, libri e musica

43 Regali home made  
Un Natale fatto a mano e... con il cuore

46 Eventi  
L'agenda d'inverno

48 Take home message  
5 cose che hai imparato in questo numero

Foto: Roberto Sammartini

Volersi bene,  
con gusto.



DESPAR 

PREMIUM

OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA  
100% ITALIANO

# IL DONO DELLA SALUTE

TESTI **FILIPPO ONGARO**  
FOTO **ANTONIO RASI CALDOGNO**



**D**ono e salute sono parole talmente logore da apparire quasi stonate se usate assieme in un titolo. Sono termini un po' leziosi, usati talmente spesso da apparire come dei tentativi meramente formali di stimolare una riflessione sull'importanza di essere sani. Sono quei termini quasi retorici di cui si riempiono volentieri la bocca quelli che parlano in un modo ma agiscono in un altro o chi ama i discorsi politici finalizzati a suscitare un qualche facile e superficiale consenso nell'interlocutore.

Eppure, a una riflessione più attenta, i due termini sono entrambi così potenti da non poter essere messi da parte solo perché un po' usurati da un eccessivo e maldestro utilizzo.

Il termine “ **dono**” ha radici etimologiche comuni con il verbo “dare” e si riferisce a qualcosa che si vuole offrire volontariamente a qualcuno o che si riceve senza pretesa alcuna da altri.

Il termine “ **salute**”, invece, si avvicina per origini a salvezza e quindi le due parole usate assieme, dono e salute, ci suggeriscono che  **la vita ci regala una salvezza**, una via di scampo, una fuga dalla sofferenza e dalla malattia.

Ma esiste un ingrediente chiave, un fattore determinante senza il quale questi termini appaiono appunto vuoti e piuttosto sterili. Un dono, infatti, è tale solo se siamo consapevoli che ci viene regalato qualcosa. Se questa cosa, per quanto preziosa sia, ce la troviamo lì e non siamo coscienti che ci è stata donata, ecco che essa perde immediatamente valore. Allo stesso modo cosa rappresenti davvero la salute sfugge fino a quando la vita non ci fa in qualche modo assaggiare il gusto amaro della malattia.

Paradossalmente molti altri valori fondamentali della vita risultano comprensibili davvero solo attraverso un’esperienza diretta di perdita. Tutti, per esempio, concordiamo che la libertà sia di primaria importanza, ma ne capiamo davvero il valore solo se per qualche motivo ci viene improvvisamente negata.

Dunque il fattore chiave per poter apprezzare e sfruttare a fondo il dono della salute è la  **consapevolezza**. Anzi si potrebbe dire che la consapevolezza è l’arma segreta non solo per vivere bene ma perfino per morire in pace.

## Dobbiamo diventare consapevoli che la responsabilità di mantenerci sani è solo nostra e che la malattia è in larga misura la conseguenza della nostra incuria.

E allo stesso tempo dobbiamo iniziare a comprendere che la società del “tutto subito”, del multitasking, della fretta perenne ci ha privato di un’arma fondamentale per vivere la vita a pieno: ha fatto a pezzi la nostra consapevolezza, la capacità di vedere oltre l’apparenza e ci ha lasciati con un pugno di mosche in mano, terrorizzati dalla morte e dalla malattia ma incapaci di gestire il dono della salute. Acciecati dal bagliore dei riflettori di un mondo fatto di immagini e incapaci di vedere oltre, dove si trovano le verità su chi siamo e cosa ci stiamo a fare al mondo.

Allora per dare nuovo valore al dono della salute  **dobbiamo tornare a essere consapevoli**. Molti sono i modi per farlo: attraverso una riflessione, una scelta razionale, una serie di letture, una maggior attenzione nei confronti delle esperienze che facciamo ogni giorno.

Ma possiamo anche utilizzare qualche piccolo esercizio come quelli che ti propongo qui:

# 1

Vai a trovare qualche parente  **in ospedale o in una casa di riposo** o semplicemente vai a fare un giro se non hai nessuno da visitare. Non scherzo: questo serve a capire il valore da dare a ogni passo che il tuo corpo ti permette di fare, a ogni respiro, a ogni battito del cuore, a ogni pensiero lucido e sensato, a ogni boccone di cibo ingerito e digerito. Sì, perché è solo quando guardi negli occhi la sofferenza che capisci quanto fortunato sei. E invece di farti deprimere dalla malattia altrui trasmetti a chi sta male un sorriso di affetto.







## 2

Fai un **esercizio di consapevolezza corporea** ogni mattina. Appena sveglio, stiracchiati, siediti comodo e respira con l'addome dolcemente ripetendo a mente a ogni inspirazione la frase "entra energia vitale" e a ciascuna espirazione "escono tensione e negatività". Bastano 3-4 respiri e questa pratica ti aiuterà a rilassarti e a iniziare la giornata con più energia. Allo stesso tempo ti metterà in contatto con il tuo corpo sviluppando una nuova sintonia.

## 3

Fatti un **piano mensile di piccoli doni per la tua salute**. Per esempio, una seduta di massaggio, un weekend in una spa, una cena in un ristorante salutistico per scoprire nuovi gusti, un corso di formazione per imparare qualcosa di nuovo. Oppure trasforma in doni i tuoi allenamenti settimanali interpretandoli come momenti dedicati a te stesso. Un periodo particolarmente denso di momenti per te da passare con la tua famiglia è il Natale. Sta a te farlo diventare un periodo di festa e non solo di panettoni, spumante e stress da regali superflui ma anche di salute, di apprezzamento, di gratitudine, di gentilezza e di armonia.

La vita è davvero una conquista contro ogni aspettativa. Se solo ognuno di noi avesse chiaro che cosa accade da quando uno spermatozoo feconda un ovocita, rimarrebbe sbalordito. Non occorre essere religiosi per percepire **la nascita di una vita come un vero e proprio miracolo**. Ognuno di noi è stato quel microscopico organismo, quel neonato, quel bambino che cresce velocemente e con gioia. Quella delicata bellezza della vita che nasce e si rafforza non la dobbiamo abbandonare e calpestare, dobbiamo curarla fino alla fine come un dono prezioso che acquista più valore mano a mano che il tempo passa perché può arricchirsi di tutte le esperienze vissute.

**NOVITÀ**  
nel banco frigo del  
reparto ortofrutta

# Zuppe fresche, biologiche, **GIÀ PRONTE O FATTE IN CASA**

RICETTE **STEFANO POLATO**  
FOTO **ROBERTO SAMMARTINI**



**N**elle giornate più fredde, è sempre bello trovare tepore e conforto in un'avvolgente **zuppa**. Con la giusta combinazione di verdure, cereali integrali e legumi, puoi arricchire il tuo piatto di tanti nutrienti utili al tuo corpo e, allo stesso tempo, puoi soddisfare il tuo palato con **sapori naturali e genuini**. Preparare una zuppa, poi, è un momento magico che richiama gesti semplici e autentici, quelli di una volta: pulire con cura le verdure e i cereali, sgranare i legumi e poi lasciare che gli ingredienti si prendano tutto il tempo che occorre loro per cuocersi per bene. Se desideri riscoprire il piacere di preparare una zuppa fatta in casa prova con le tre ricette proposte dal nostro chef nelle pagine seguenti.

E se il tempo manca? In questo caso, puoi contare sull'aiuto della nuovissima linea di zuppe **Scelta Verde Bio, Logico Despar** che trovi nei punti vendita Despar, Eurospar e Interspar.

**Minestrone campagnolo, Zuppa contadina e Vellutata di verdure** ti regaleranno allegria nelle giornate più gelide e grigie. Inoltre, ti offriranno tutto il sapore autentico delle **verdure fresche, biologiche e accuratamente selezionate per te**.

Ogni zuppa Scelta Verde Bio, Logico Despar è a base di soli **ingredienti freschi, senza coloranti, conservanti o additivi artificiali** ed è condita con **olio extra vergine di oliva**. Per assaporare il vero gusto della verdura, dei cereali e dei legumi.



## VELLUTATA DI PORRI, PATATE E ZENZERO

---

**Difficoltà:** bassa

**Costo:** basso

**Tempo di preparazione:** 10 min.

**Tempo di cottura:** 20 min.

### Ingredienti per 4 persone

- 600 g di patate sbucciate
- 2 porri
- 1 cucchiaino di zenzero fresco sbucciato e grattugiato
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva 100% Italiano Despar Premium
- Un pizzico di gomasio alle erbe e di pepe

### Procedimento

1. Taglia a dadini le patate e riponile in una pentola coperte di acqua fredda. L'acqua deve superare le patate di un paio di centimetri.
2. Metti sul fuoco e, dopo circa 10 minuti dal bollore, aggiungi il porro precedentemente lavato, privato delle foglie troppo coriacee e tagliato a rondelle.
3. Trascorsi altri 10 minuti, tutto sarà cotto; aggiusta di sapore, quindi, con il gomasio, il pepe e lo zenzero fresco.
4. Con l'aiuto di un frullatore a immersione frulla il tutto. Servi calda con un filo di olio a crudo.







## CREMA DI RAPE ROSSE, CAPRINO E SEMI DI ZUCCA

**Difficoltà:** bassa

**Costo:** basso

**Tempo di preparazione:** 10 min.

**Tempo di cottura:** 20 min.

### Ingredienti per 4 persone

- 500 g di rape rosse già cotte
- 1 cipolla rossa
- 100 g di caprino fresco di latte caprino Despar
- 2 bicchieri di brodo vegetale
- 4 cucchiai di semi di zucca Despar Vital
- Olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar
- Un pizzico di gomasio alle erbe e di pepe

### Procedimento

**1.** Taglia la cipolla rossa e versala in una pentola a bordi alti, aggiungi un filo d'olio e due cucchiai di brodo vegetale. Cuoci a fuoco lento per 3 minuti.

**2.** Aggiungi le barbabietole tagliate a pezzettini, cuoci con la sola cipolla per 5 minuti mescolando, aggiungi il rimanente brodo, tenendone da parte 2/3 cucchiari, e prosegui la cottura per altri 10 minuti.

**3.** Frulla il tutto con un frullatore a immersione, aggiungendo la metà del caprino e aggiustando di sapore con pepe e gomasio.

**4.** Quando la crema sarà liscia e omogenea, servila versando sopra il rimanente caprino leggermente stemperato con il brodo vegetale tenuto da parte e un cucchiaino di semi di zucca per ogni piatto.



**MINESTRA DI  
CANNELLINI  
E CAVOLO  
VERZA,  
CON GRANO  
SARACENO**

**Difficoltà:** bassa

**Costo:** basso

**Tempo di preparazione:** 10 min.

+ 12 ore di ammollo dei fagioli

**Tempo di cottura:** 60 min.

**Ingredienti per 4 persone**

- 300 g di fagioli cannellini secchi Bio, Logico Despar
- 200 g di cavolo verza
- 120 g di grano saraceno Despar Vital
- 1 cipolla Passo dopo Passo Despar
- 1 peperoncino secco Despar
- 1 foglia di alloro
- 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar
- 0,5 l di brodo vegetale
- Un pizzico di sale marino integrale

**Procedimento**

**1.** Lascia in ammollo i cannellini per almeno 12 ore, sciacquali e cuocili per circa 30 minuti; al termine, scolali.

**2.** Versa l'olio in una casseruola con i bordi alti, aggiungi la cipolla tagliata a fette sottili e il peperoncino. Aggiungi la foglia di alloro, accendi il fuoco e lascia appassire la cipolla dolcemente a fiamma medio-bassa mescolando spesso e facendo attenzione a non bruciarla.

**3.** Unisci le foglie di cavolo verza mondate, lavate e tagliate a pezzi grossi. Insaporisci con poco sale, mescola e lascia cuocere a fuoco lento per 10 minuti versando mezzo bicchiere di brodo vegetale.

**4.** Aggiungi i fagioli lessati e il rimanente brodo vegetale, quindi porta a bollore.

**5.** Aggiusta di sapore e versa il grano saraceno, dopo averlo sciacquato sotto acqua fredda corrente; porta a cottura seguendo le indicazioni riportate in etichetta.



Seguici su Facebook:  
Clicca mi piace alla nostra  
pagina MYDESPAR

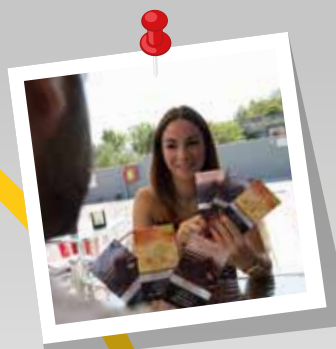


# Scatta e Vinci

con **DESPAR** 

- Scatta una foto con un prodotto a marchio Despar
- Carica la foto nell'apposita sezione su Facebook
- Appena la foto sarà convalidata, invita i tuoi amici a votare!

**Le prime due foto vinceranno un  
VOUCHER DA 1500€ cadauno, spendibili  
per una vacanza o una maxi spesa nei  
nostri supermercati!**



**VINCI OGNI GIORNO!**



- Cerca su Facebook la pagina **MYDESPAR** e clicca "mi piace"
- Cerca la sezione "Scatta e Vinci con Despar" ed inserisci i dati richiesti
- Gioca! Scegli una delle nostre linee di prodotti e scopri subito se hai vinto!
- Se hai vinto, seleziona il punto vendita piu' vicino a te per ritirare il premio
- Invita a giocare i tuoi amici di Facebook e gioca piu' volte al giorno.

Per saperne di più, leggi il regolamento completo su Facebook. Concorso valido fino al 31 dicembre 2016.

in collaborazione con:





# RICETTE D'INVERNO

## RISCOPRI LE VERE RICETTE DI NATALE

RICETTE **STEFANO POLATO**  
FOTO RICETTE **ROBERTO SAMMARTINI**

Regalare a chi ami e a te stesso dei momenti per riscoprire il piacere per la buona tavola è un'opportunità speciale che puoi cogliere proprio a Natale. Per questo, lo chef Stefano Polato ti propone **10 ricette** che rappresentano il meglio degli autentici sapori regionali delle Feste e che sono stati da lui reinterpretati con alcuni ingredienti sani come la farina integrale. Intraprendi anche tu questo **viaggio nel gusto, nella genuinità e nella bellezza della vera cucina italiana** che, nelle sue origini, presenta un valore straordinario di ricchezza e qualità di nutrienti.



**A NATALE CI VUOLE...  
ARMONIA!**  
La playlist

### **FAI IL PIENO DI VITA**

si arricchisce di nuovi brani pensati per fare da colonna sonora al tuo Natale. Inquadra il QR CODE e accedi alla playlist direttamente su Spotify.



## CROSTINI con i fegatini

**Difficoltà:** bassa

**Costo:** basso

**Tempo di preparazione:** 10 min.

**Tempo di cottura:** 25 min.

### Ingredienti per 4 persone

- Pane integrale a fette
- 200 g di fegatini di pollo biologico
- Mezza cipolla
  - Passo dopo Passo Despar
- 15 g di capperi dissalati
- 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar
- 2 filetti di acciughe dissalate Despar Premium
- 1 rametto di prezzemolo
- 3 foglie di salvia
- 80 g di vin santo
- Mezzo cucchiaino di farina integrale (preferibilmente di farro)
- Un pizzico di gomasio alle erbe
- Un pizzico di pepe nero

### Procedimento

1. Lava bene i fegatini sotto acqua corrente e privali dell'eventuale grasso, tritali finemente assieme al prezzemolo e alla cipolla. Trita anche i capperi e le acciughe.
2. Versa i fegatini in una padella antiaderente con l'olio, accendi il fuoco al minimo e aggiungi il vin santo, lascialo evaporare e aggiungi i capperi e le acciughe tritate. Spegni il fuoco.
3. In un'altra padella stempera in mezzo bicchiere d'acqua la farina e mescola con delle fruste da cucina in modo da rompere eventuali grumi. Aggiungi il composto ai fegatini, aggiusta di pepe e continua a cuocere a fuoco bassissimo per altri 20 minuti aggiungendo acqua se dovesse asciugare troppo.
4. Abbrustolisci leggermente le fette di pane integrale e servi con i fegatini.



## SARDE a beccafico

**Difficoltà:** media

**Costo:** basso

**Tempo di preparazione:** 20 min.

**Tempo di cottura:** 18 min.

### Ingredienti per 4 persone

- Mezzo kg di sarde freschissime
- 100 g di pangrattato integrale
- 3 cucchiai di olio extra vergine di oliva 100% Italiano Despar Premium
- 50 g di uva sultanina Bio, Logico Despar
- 30 g di pinoli Bio, Logico Despar
- Mezza arancia non trattata
- 1 spicchio di aglio
- 1 ciuffo di prezzemolo
- Foglie di alloro
- Un pizzico di pepe
- Stecchini da spiedino

### Procedimento

1. Lava e pulisci le sarde, desquamale e toglila pinna dorsale, la testa e le interiora. Stacca la lisca senza rompere i filetti e apri ogni sarda a libro.
2. In una padella antiaderente tosta il

pangrattato cuocendolo per 2 minuti, mescolandolo con un cucchiaio di legno e facendo attenzione a non bruciarlo.

3. Trasferisci il pangrattato integrale tostato in una ciotola, unisci l'olio, l'aglio e il prezzemolo tritati, i pinoli, il pepe e l'uvetta (precedentemente ammollata in acqua fredda). Amalgama bene il tutto fino a ottenere un composto facilmente compatto. Se necessario aggiungi altro olio.

4. Disponi un cucchiaino circa di ripieno sulle sarde e arrotolale. Infila le sarde così arrotolate con uno stecchino da spiedino alternandole con foglie di alloro tagliate a metà. Una volta preparate le sarde, disponi gli spiedini ottenuti in una pirofila, irrorala con poco succo d'arancia e un altro filo d'olio.

5. Cuoci in forno a 160°C per 18 minuti. Al termine della cottura grattugia la buccia di arancia a piacere sopra gli spiedini.

# CANEDERLI

**Difficoltà:** bassa

**Costo:** basso

**Tempo di preparazione:** 20 min.

**Tempo di cottura:** 25 min.

## Ingredienti per 4 persone

- 250 g di pane raffermo integrale
- 100 g di speck dell'Alto Adige tagliato a dadini piccoli (2-3 mm per lato)
- 2 uova Passo dopo Passo Despar
- 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar
- 220 g di acqua
- 1 cucchiaino di cipolla tritata Passo dopo Passo Despar
- 1 o 2 cucchiaini di farina integrale di grano duro
- 10 g di burro preferibilmente da centrifuga
- 2 cucchiaini di prezzemolo tritato
- 1 cucchiaino di erba cipollina tritata e dei fili interi per la decorazione
- Pane grattugiato (preferibilmente integrale) q.b.
- Un pizzico di pepe nero

## Procedimento

1. Rosola la cipolla con un filo d'olio, aggiungi lo speck tagliato a dadini e un mestolino di acqua.
2. In una terrina aggiungi il pane tagliato a cubetti alla cipolla e allo speck, versa tutta l'acqua e mescola bene.
3. Sbatti le uova e aggiungi il prezzemolo, l'erba cipollina e il pepe. Unisci all'impasto precedente e mescola bene. Lascia riposare per 15 minuti.
4. A questo punto aggiungi un po' di farina, in quantità variabile a seconda della consistenza del pane bagnato (circa 1 o 2 cucchiaini).
5. Forma con le mani 8 canederli del diametro desiderato (se l'impasto risultasse troppo molle, rassoda con del pangrattato).
6. Una volta preparati tutti i canederli, cuocili in acqua bollente per 15 minuti circa al minimo bollore.
7. Servili condendoli con una noce di burro e con qualche filo di erba cipollina.





# PASSATELLI in brodo



**Difficoltà:** bassa

**Costo:** basso

**Tempo di preparazione:** 15 min.

+ 1 ora di riposo dell'impasto

**Tempo di cottura:** 10 min.

## Ingredienti per 4 persone

- 1,2 l di brodo di carne preparato in precedenza
- 180 g di parmigiano reggiano grattugiato Despar Premium
- 120 g di pangrattato integrale grattugiato finemente
- 4 uova intere Passo dopo Passo Despar
- 2 cucchiaini di farina integrale di grano tenero
- 1 limone non trattato
- Noce moscata a piacere
- Un pizzico di pepe bianco macinato
  
- Schiacciapate

## Procedimento

- 1.** Mescola in una ciotola il pangrattato con il parmigiano. Aggiungi la noce moscata a piacere, un cucchiaino di scorza di limone grattugiata e del pepe bianco.
- 2.** Unisci anche la farina e le uova. Mescola bene il tutto fino a ottenere un composto morbido ma sodo, molto simile a quello degli gnocchi. Lascia riposare l'impasto in frigorifero per almeno un'ora.
- 3.** Porta a bollore un buon brodo di carne preparato in precedenza. Inserisci l'impasto in uno schiacciapate dai fori larghi, premi e fai scendere i passatelli nel brodo bollente staccandoli con l'aiuto di un coltello.
- 4.** Da quando i passatelli affiorano in superficie, lascia cuocere per altri 4 minuti, quindi servi.



## ZUPPA di ceci e castagne

**Difficoltà:** bassa

**Costo:** medio

**Tempo di preparazione:** 10 min.

+ 12 ore di ammollo dei ceci

**Tempo di cottura:** 45 min.

+ tempo di cottura di ceci e castagne

### Ingredienti per 4 persone

- 200 g di ceci secchi Bio, Logico Despar
- 30 castagne
- 80 g di passata di pomodoro Bio, Logico Despar
- 1 spicchio di aglio
- Olio extra vergine di oliva 100% Italiano Despar Premium
- 1 rametto di rosmarino
- 4 foglie di alloro
- Un pizzico di gomasio alle erbe
- Acqua o brodo vegetale q.b.
- Crostini di pane integrale

### Procedimento

1. Metti a bagno i ceci per almeno 12 ore in abbondante acqua fredda.
2. Lessa i ceci per il tempo indicato sulla confezione e tienili in frigorifero.
3. In una casseruola metti olio e aglio; aggiungi anche la passata di pomodoro, il gomasio, il rosmarino e l'alloro.
4. Lessa anche le castagne per circa 45 minuti e sbucciale.
5. Riunisci i ceci e le castagne nella casseruola aggiungendo acqua o brodo vegetale fino a ricoprire gli ingredienti, quindi lascia cuocere tutto insieme per circa 30 minuti a fuoco basso.
6. Fai riposare per una decina di minuti e servi con i crostini di pane integrale.







## BACCALÀ arrancato

**Difficoltà:** bassa

**Costo:** medio

**Tempo di preparazione:** 15 min.

+ 12 ore per l'ammollo del baccalà

**Tempo di cottura:** 45 min.

### Ingredienti per 4 persone

- 500 g di baccalà dissalato
- 250 g di mollica di pane integrale
- 200 g di gherigli di noci sguosciate  
Bio, Logico Despar
- 100 g di olive taggiasche Despar Premium
- 50 g di uva sultanina Bio, Logico Despar
- 10 pomodori secchi Despar Premium
- Mezzo bicchiere di vino bianco secco Despar
- 1 spicchio di aglio
- Un ciuffo di prezzemolo
- 100 g di olio extra vergine di oliva  
Toscana I.G.P. Despar Premium
- Un pizzico di pepe

### Procedimento

1. Metti il baccalà in ammollo in abbondante acqua per almeno 12 ore.
2. Trascorso il tempo, taglialo a pezzi di circa 5 cm di lato e posizionalo in una teglia ricoperta di carta da forno con un cucchiaio di olio.
3. Trita noci, prezzemolo, aglio, pomodori secchi; ammolla l'uva sultanina in acqua fredda, strizzala e uniscila alla mollica di pane, al prezzemolo, alle noci, all'aglio, ai pomodori secchi, aggiungendo a filo l'olio di oliva fino a quando la mollica non si sarà impregnata per bene (circa 50 g).
4. Aggiungi del pepe a piacere e inizia a ricoprire con la mollica il baccalà nella teglia, aggiungendo anche le olive.
5. Chiudi con un coperchio o con della carta da forno il tegame e infornalo a 160°C. Trascorsi 10 minuti irrorala tutto con una miscela di olio e vino bianco (3 cucchiai di olio e mezzo bicchiere di vino).
6. Prosegui la cottura per 35 minuti scoprendo il tegame.



## ANGUILLA in umido

**Difficoltà:** bassa

**Costo:** medio

**Tempo di preparazione:** 5 min.

**Tempo di cottura:** 45 min.

### Ingredienti per 4 persone

- 800 g di anguilla già eviscerata
- 600 g di polpa di pomodoro Despar Premium
- 1 cipolla Passo dopo Passo Despar
- Mezzo bicchiere di vino bianco secco Despar
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 1 cucchiaio di aceto di vino bianco
- 2 cucchiai di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar
- Un pizzico di gomasio alle erbe e di pepe

### Procedimento

1. Taglia a tranci di circa 8/10 cm l'anguilla.
2. Fai soffriggere leggermente in una pentola la cipolla e l'aglio tritati con un po' di prezzemolo e un filo d'olio. Aggiungi la polpa di pomodoro e, dopo aver aggiustato il sapore con un pizzico di gomasio e pepe, cuoci la salsa per 15 minuti circa.
3. Versa l'anguilla nella salsa e lasciala insaporire per un paio di minuti, poi bagna tutto con il vino bianco.
4. Continua a cuocere a fuoco molto basso per 30 minuti, aggiungendo un mestolino di acqua. Prima di portare a termine la cottura aggiungi all'anguilla un cucchiaio di prezzemolo tritato e una spruzzata di aceto.



## FARAONA AL FORNO

### ripiena ai carciofi

**Difficoltà:** media

**Costo:** medio

**Tempo di preparazione:** 20 min.

**Tempo di cottura:** 60 min.

#### Ingredienti per 4 persone

- 1 faraona da 1,5 kg circa
- 8 carciofi
- 50 g di parmigiano reggiano grattugiato Despar Premium
- 1 cipolla Passo dopo Passo Despar
- 1 carota Passo dopo Passo Despar
- 1 gamba di sedano
- 1 cucchiaino di aghi di rosmarino tritati
- Peperoncino secco in pezzi Despar a piacere
- 1 limone Passo dopo Passo Despar
- Olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar
- Un pizzico di gomasio alle erbe
- Vino bianco secco q.b.
- Brodo vegetale q.b.

#### Procedimento

- 1.** Lava e monda i carciofi eliminando le foglie esterne più dure e la barba centrale. Riponili in acqua e limone onde evitare che anneriscano. Tagliane 6 a fettine e falli saltare con mezza cipolla tritata, il rosmarino, il peperoncino, del gomasio e un filo d'olio.
- 2.** Cuoci per 15 minuti aggiungendo un mestolino di acqua. Una volta cotti, lasciali raffreddare e aggiungi il parmigiano. Mescola bene il tutto.
- 3.** Pulisci bene la faraona internamente e farciscila con i carciofi. Mettila in una pirofila e aggiungi la carota, il sedano, la restante mezza cipolla e i 2 carciofi rimasti tagliati in quarti.
- 4.** Cuoci la faraona in forno a 170°C per 45 minuti, bagnandola spesso con brodo vegetale e vino bianco.

# PANONE di Natale

**Difficoltà:** media

**Costo:** medio

**Tempo di preparazione:** 20 min.

+ 2 ore di riposo dell'impasto

**Tempo di cottura:** 75 min.

## Ingredienti per uno stampo rotondo del diametro di 20/22 cm

- 300 g di farina integrale di grano tenero
- 150 g di farina 00 Despar Premium
- 300 g di latte intero Bio, Logico Despar
- 100 g di uva sultanina Bio, Logico Despar
- 200 g di mele (preferibilmente cotogne)
- 150 g di miele Millefiori Despar Premium
- 150 g di mandorle sgusciate Bio, Logico Despar
- 100 g di cioccolato fondente 85% cacao Despar Premium
- 25 g di pinoli Bio, Logico Despar
- 2 cucchiaini di scorza d'arancia grattugiata
- 30 g di cacao amaro Despar
- 50 g di vino bianco Despar
- 1 bustina di lievito per dolci

## Procedimento

1. Frulla con un frullatore le mele tagliate in precedenza a dadini o in alternativa grattugiale.
2. In una ciotola riunisci tutti gli ingredienti secchi a eccezione del lievito: le farine, le mandorle, l'uvetta (precedentemente ammollata e strizzata), il cioccolato fondente a pezzetti, i pinoli, la scorza di arancia, il cacao amaro. Tieni da parte qualche mandorla e qualche pinolo per decorare la superficie del dolce.
3. Mescola tutto molto accuratamente e aggiungi gli ingredienti liquidi (latte, vino bianco e miele), impasta ancora per qualche minuto e poi lascia riposare l'impasto per un paio d'ore.
4. Trascorso il tempo, aggiungi il lievito amalgamando bene tutto nuovamente.
5. Versa l'impasto in una pirofila o in uno stampo rotondo ricoperto di carta da forno.
6. Cuoci in forno per circa 75 minuti a 160°C (il tempo di cottura dipende molto dallo stampo scelto. Trascorsa un'ora, fai la classica prova con uno stecchino in legno: se l'impasto risulta ancora troppo umido all'interno, continua a cuocere e, onde evitare che la superficie si bruci, ricopri il dolce con carta da forno).





# PIZZA

## di Natale

**Difficoltà:** media

**Costo:** medio

**Tempo di preparazione:** 25 min.

+ 10 ore per la lievitazione

**Tempo di cottura:** 50 min.

**Ingredienti per uno stampo rettangolare da circa 24 cm**

### Per la pasta:

- 600 g di farina integrale di grano tenero
- 400 g di farina di farro
- 20 g di lievito di birra fresco
- 5 cucchiaini di olio extra vergine di oliva  
Bio, Logico Despar
- 700 g di acqua circa

### Per la farcia:

- 200 g di miele millefiori Despar Premium
- 150 g di noci sgusciate Bio, Logico Despar
- 200 g di uva sultanina Bio, Logico Despar
- 10 fichi secchi tagliati in quarti
- 2 cucchiaini di succo di arancia
- 1 cucchiaino di cacao amaro in polvere  
Despar
- 1 cucchiaino di scorze di limone  
e arancia grattugiate
- 1 cucchiaino di succo di limone
- Noce moscata q.b.
- Un pizzico di sale e pepe

### Procedimento

1. Prepara la pasta di pane riunendo in un recipiente le farine, il lievito diluito in acqua, l'olio e un pizzico di sale marino integrale.
2. Impasta bene e lascia riposare coperto con un panno e al riparo da correnti d'aria per un paio d'ore sino al raddoppiamento del volume.
3. In una ciotola a parte riunisci l'uvetta, i fichi secchi, il miele, le noci tritate grossolanamente, il cacao, la scorza degli agrumi, il loro succo e un pizzico di sale, pepe e noce moscata. Mescola bene il tutto e aggiungilo all'impasto del pane lavorando bene per almeno 8/10 minuti in modo da amalgamare tutti i sapori.
4. Riponi l'impasto in una pirofila da forno: dovrai attendere altre otto ore in modo da ottenere una seconda lievitazione.
5. Trascorso il tempo della lievitazione, cuoci a 200°C per circa 50 minuti.



Ho foglia  
di the.



DESPAR 

LINEA THE E TISANE





# IL POTERE DELLA GRATITUDINE

DI ANDREA GIULIODORI

## Il miglior dono che possiamo ricevere è quello di cui siamo grati.

E così oggi voglio parlarti di **gratitudine**, di come apprezzare maggiormente i doni che la vita ci riserva ogni giorno possa essere il regalo più bello da fare a noi stessi.

### GLI EFFETTI TANGIBILI DELLA GRATITUDINE

Nel libro *“Thanks! How Practicing Gratitude Can Make You Happier”*, il Dott. Robert A. Emmons ha raccolto i più recenti studi sulla gratitudine.

Particolarmente interessante è uno studio che ha coinvolto 3 gruppi di volontari per un periodo di 10 settimane:

- Al primo gruppo fu chiesto di scrivere ogni settimana, per 10 settimane, 5 cose di cui erano stati grati nel corso dei 7 giorni precedenti.



- Al secondo gruppo fu chiesto di scrivere 5 problemi che avevano dovuto affrontare.
- Al terzo gruppo, infine, fu chiesto di scrivere 5 eventi che avevano vissuto.

Al termine dell'esperimento emerse che tutti gli appartenenti al primo gruppo (il "gruppo della gratitudine") risultavano essere mediamente il 25% più felici degli altri partecipanti.

In pratica i membri del "gruppo della gratitudine" hanno dimostrato, in modo consistente, un atteggiamento più ottimistico nei confronti del futuro, un benessere generalizzato e addirittura la tendenza a fare più attività fisica.

Ma come si fa a essere grati ogni giorno?

## 3 TECNICHE PER PRATICARE LA GRATITUDINE

*Andre... risparmia il fiato! Ce l'ho io la soluzione definitiva per essere più grati: dire "grazie" più spesso!*

Dire "grazie" non sempre significa esprimere gratitudine, così come dire "ti amo" non sempre significa amare.

Praticare davvero la gratitudine consiste nell'assumere con costanza un atteggiamento di "**felicità ingiustificata**".

Per intenderci: ti è mai capitato di essere felice per eventi o situazioni apparentemente banali? Di apprezzare un tramonto, il profumo del bucato o un brano musicale?

Sperimentare queste emozioni a comando non è facile, soprattutto quando siamo preoccupati o stressati.

Ma fortunatamente esistono tecniche efficaci per dare un piccolo aiuto al nostro cervello...

## 1. IL DIARIO DELLA GRATITUDINE

Ogni giorno, prima di andare a dormire, **scrivi 3 cose per cui sei stato grato** nel corso della giornata.

Niente di eclatante, solo 3 eventi o situazioni senza i quali la tua vita sarebbe stata un pochino peggiore: un buon pasto, una chiacchierata stimolante, un piccolo successo, ecc.

## 2. USA I TUOI SENSI

Nello studio di Emmons, quasi l'80% degli appartenenti al "gruppo della gratitudine" avevano citato, tra le cose di cui essere grati, elementi legati alla propria salute. Essere in salute significa anche poter apprezzare i nostri 5 sensi.

Nel corso della giornata concentrati sulla tua abilità di percepire il mondo che ti circonda e sii grato per un paesaggio particolarmente gradevole (vista), un brano musicale che ti ha deliziato (udito), il profumo del pane appena sfornato (olfatto), il sapore di una pietanza prelibata (gusto), il tocco piacevole sulla tua pelle sulle lenzuola appena stirate (tatto).

## 3. TROVA RAGIONI IMPROBABILI PER ESSERE GRATO

Praticare la gratitudine quando hai una giornata negativa, è dura. Ma in realtà è importante farlo proprio in questi momenti: impara dunque a pensare a ciò che è andato storto e a tutte le **improbabili conseguenze... positive**. Hai perso il treno? Magari hai appena scampato un incidente catastrofico. Ti è caduto lo smartphone? Ecco l'occasione per una "dieta mediatica".

Usa la fantasia e trova improbabili ragioni per dire "grazie".

**IL DONO PIÙ GRANDE CHE LA GRATITUDINE CI FA OGNI GIORNO È QUELLO DI RICORDARCI CHE POSSIAMO ESSERE FELICI ADESSO, QUI E ORA.**



# ESSERE UN DONO

TESTI GIANLUCA LISI

**U**na delle cose che più mi piace del pensiero zen è la distinzione tra **piccola mente e grande mente**. È un paradosso, visto che uno degli obiettivi principali dello zen è proprio abolire le distinzioni. Ma d'altra parte se non è paradossale, non è zen.

La piccola mente è quella che calcola, razionalizza, crea distinzioni. La grande mente, invece, abbraccia la realtà come un insieme, ci fa percepire di essere parte del tutto.

Un altro modo di definire la grande mente è indicarla come “**mente di genitore**”. Cosa fa un genitore? Quando fa caldo, protegge il figlio dal caldo; quando è fred-



**Raggiungere il donare autentico che ti gratifica in quanto tale perché ti permette di partecipare della gioia di chi riceve, perché in quel momento hai superato la distinzione tra te stesso e l'altro, e sei diventato "Tutto".**

Ed è in questa condizione di empatia totale che ci pone il dono autentico: non avere confini. È per questo che **ci si sente meglio a dare che non a ricevere**. A splendere come il sole: per tutti, senza calcolo.

Quando qualcuno ci ringrazia per qualcosa che gli abbiamo trasmesso, rimaniamo stupiti ed esclamiamo che neanche ci eravamo resi conto di avere dato qualcosa, allora quello è un vero dono. Perché è nato da un nostro modo di essere, di stare nel mondo, che ci ha permesso di regalare qualcosa senza che neanche ce ne accorgessimo. Perché la nostra natura divina, in quel modo di essere, si è espressa con naturalezza, senza calcoli. Siamo stati in grado di essere un dono.

**Ed anche una semplice parola, un sorriso, può essere un dono:** anche una foglia, dice lo zen, può essere un dono. Basta che provenga da un nostro movimento interiore spontaneo verso il bene degli altri.

**QUESTO DONARE SPONTANEO, QUESTO DIVENTARE UN DONO PER IL NOSTRO STESSO MODO DI ESSERE, NON NASCE DA UN GIORNO ALL'ALTRO. OCCORRE UN GRANDE IMPEGNO PER MIGLIORARE QUELLO CHE SIAMO, GIORNO DOPO GIORNO, E TRASFORMARE LA NOSTRA INTERIORITÀ FINO AL PUNTO DI COMPIERE ATTI CHE RAPPRESENTANO UN DONO PER GLI ALTRI SENZA NEPPURE ACCORGERCENE.**

A questo si arriva lavorando con tenacia su di noi per diventare persone migliori. Bisogna prima correggere e controllare se stessi e soltanto dopo potremo lasciarci andare, essere spontanei, donare attraverso il nostro modo di essere. Ognuno ha la sua via per arrivare a questo: ma tutte portano verso la nostra interiorità.

Non dobbiamo pensare che nel corso di questo lunghissimo processo di automiglioramento non stiamo donando ancora nulla a nessuno: quando stiamo lavorando per migliorare noi stessi, per diventare un dono, stiamo già facendo un regalo sincero, consapevole e disinteressato a tutta l'umanità. Ci stiamo sforzando per tutti quelli che incontreremo. Questo è già splendere, come il sole.

do, lo ripara dal freddo, con ogni mezzo. Mette tutto se stesso al servizio del figlio, con tutto il suo amore.

La piccola mente crea frasi come: "Ho investito molto in questo rapporto". La piccola mente calcola se c'è un ritorno adeguato in quello che fa. Vuole ottenere qualcosa, vuole ricevere qualcosa.

Anche nella Cabala ebraica si distingue tra **desiderio di ricevere e desiderio di dare**. E il percorso umano è quello di passare dal primo al secondo. Riuscire a oltrepassare la logica dello scambio e arrivare a quella del dono che non chiede niente in cambio, neppure la gratitudine.

# RICETTE

TESTI **LAURA CORTIVO** (LA REDAZIONE)  
FOTO RICETTE **ROBERTO SAMMARTINI**



## PASTA INTEGRALE ALLA CARBONARA DI CARCIOFI

### Ingredienti per 4 porzioni

- 200 g di pasta integrale Bio,Logico Despar
- 4 carciofi
- 2 uova Bio,Logico Despar
- 3 cucchiai di parmigiano reggiano Despar Premium grattugiato
- 1 spicchio di aglio
- 2 cucchi di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Un pizzico di sale

### Procedimento

1. Monda e lava i carciofi, privandoli delle foglie esterne più dure. Tagliali a fettine sottili.
2. Nel frattempo metti a bollire una pentola d'acqua leggermente salata.
3. In una padella versa l'olio e l'aglio; cuoci i carciofi, aggiungendo un mestolino d'acqua di cottura della pasta e coprendo con coperchio per circa 10 minuti. Elimina al termine l'aglio.
4. In una terrina sbatti con una forchetta le uova con il parmigiano grattugiato.
5. Cuoci la pasta per il tempo indicato nella confezione, quindi scolala e spadellala con i carciofi per qualche secondo.
6. Versa sopra il composto d'uovo e amalgama bene. Servi ben calda.



## COSCETTE DI POLLO ALLE MELE E VERDURE

### Ingredienti per 4 porzioni

- 4 cosce di pollo Passo dopo Passo Despar
- 2 mele Passo dopo Passo Despar
- 1 carota Passo dopo Passo Despar
- 1 gamba di sedano
- Mezza cipolla bianca Passo dopo Passo Despar
- 1 bicchiere di vino bianco secco Despar
- 1 bicchiere di brodo vegetale
- 1 rametto di rosmarino
- 3 cucchi di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Un pizzico di gomasio

### Procedimento

1. Monda, lava le verdure e le mele e taglia tutto a dadini; affetta finemente la cipolla.
2. In una padella scalda leggermente l'olio con il rosmarino e fai rosolare per qualche minuto le verdure.
3. Aggiungi le cosce di pollo, un pizzico di gomasio e fai rosolare su entrambi i lati per qualche minuto.
4. Aggiungi il vino bianco e lascia sfumare a fiamma moderata. Versa il brodo vegetale e copri con coperchio; cuoci per circa 10 minuti.
5. Poco prima della fine, aggiungi anche i dadini di mela e prosegui la cottura per 3 minuti circa senza che le mele si sfaldino.



## TARTUFINI FONDENTI DI FRUTTA SECCA

### Ingredienti per 4 porzioni

- 90 g di nocciole o noci sguosciate Bio,Logico Despar
- 80 g di datteri denocciolati
- 60 g di prugne secche denocciolate Despar Vital
- 40 g di uva sultanina Bio,Logico Despar
- 3 cucchi di cacao amaro Despar
- 4 cucchi di cocco grattugiato o granella di nocciole

### Procedimento

1. Riunisci in un mixer cacao, nocciole, prugne, datteri e uva sultanina (è possibile sostituire le nocciole con noci o mandorle e le prugne secche con albicocche secche); trita tutto.
2. Riponi in frigorifero il composto ottenuto per almeno mezz'ora.
3. A questo punto preleva dal frigorifero e forma con le mani delle palline; passale nel cocco grattugiato o nella granella di nocciole e riponile in frigorifero a rassodare per almeno un'ora prima di servirle.

# LETTURE

## E MUSICHE

TESTI LA REDAZIONE



**PICCOLA ORSA**  
di Jo Weaver  
Orecchio Acerbo

Un grande evento si sta svolgendo nel bosco: una cucciola di orso sta crescendo. A guidarla c'è la sua mamma e insieme affrontano un viaggio alla scoperta del mondo. La Grande Orsa accompagna la sua piccola nel loro cammino in mezzo alla natura trasmettendole la meraviglia, il rispetto e la gentilezza nei confronti di ciò che le circonda oltre che la cura di sé, l'attenzione e la prudenza. Intanto le stagioni trascorrono serene e la Piccola Orsa cresce sempre più.

**Età di lettura:** dai 4 anni



**IL LEONE E L'UCCELLINO**  
di Marianne Dubuc  
Orecchio Acerbo

Un leone e un uccellino insieme? Come andrà a finire? Bene, benissimo in questo libro dolce e poetico in cui un leone vegetariano si prende cura di un uccellino ferito e abbandonato. Nasce così un'amicizia autentica che dura nel tempo. Questo racconto delicato lascia un bellissimo messaggio ai più piccoli: gli stereotipi si possono superare perché la vera amicizia può nascere anche dalle diversità.

**Età di lettura:** dai 3 anni



**IL REGNO INVISIBILE**  
di Rob Ryan  
L'Ippocampo

Non esistono più i principi di una volta. In questo libro visionario, una vera eccezione nel panorama della letteratura per l'infanzia, il protagonista non è un eroe tutto d'un pezzo, è sì un principe ma è prima di tutto un ragazzo che con la sua curiosità e intelligenza fa fronte ai suoi dubbi e alle sue insicurezze. Più che draghi e mostri, qui, a essere affrontate, sono le piccole, grandi difficoltà quotidiane... quelle che portano verso la vera indipendenza.

**Età di lettura:** dagli 8 anni



**FEDERICO**  
di Leo Lionni  
Babalibri

Presto, presto: il grande freddo è in arrivo! Quattro topolini stanno preparando le provviste per affrontare il lungo periodo di gelo. Un topolino di questo simpatico quartetto sembra che non abbia voglia di fare niente: è Federico. Ma non bisogna lasciarsi ingannare dalle apparenze, Federico non è uno scansafatiche, anzi! Ciò che fa Federico per aiutare gli altri topolini è il meraviglioso e sorprendente finale di questo racconto ricco di poesia.

**Età di lettura:** dai 4 anni



### LA MUSICA AIUTA A CRESCERE

Ogni giorno ritagliati un momento per ascoltare musica insieme al tuo bambino. Inquadra il QRcode e accedi alla playlist

**DIVITALANDIA** su Spotify.



# IL MIO REGALO,



# ANNATALE

# E OGNI GIORNO

TESTI DI **MICHELA CAPUTO**, AUTRICE DI LIBRI PER BAMBINI  
E **FRANCESCA MUNEGATO**, PSICOLOGA DELL'ETÀ EVOLUTIVA

**M**arco, 7 anni, sa già che la felicità è un sentimento che ci viene dato, donato. È un'emozione appagante e incontenibile che scaturisce quando ci si sente amati, quando si ha qualcuno accanto che ci dedica tempo e attenzione. E non è certo un caso che la maggior parte dei bambini alla domanda *"Che cos'è la felicità?"* risponda di essere davvero felice *"Quando sto a casa con la mia mamma e con il mio papà, con la mia famiglia o con i miei amici. Perché gli voglio tanto bene"*.

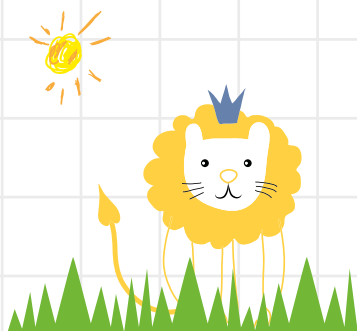
Può sembrare scontato, ma è tutto ciò che ci serve sapere quando pensiamo di fare un regalo a un bambino: **cosa può renderlo davvero felice?**

Il regalo, infatti, è inteso comunemente come un oggetto, un qualcosa di materiale che dopo poco tempo perde la sua attrattiva, come nel caso dei giochi. Il regalo ha un valore monetario e spesso viene fatto in occasioni stabilite, come il Natale o il compleanno; oppure è utilizzato in qualità di premio per buoni risultati scolastici o di comportamento. Ma basta veramente solo il gioco, o l'oggetto ricevuto, per rendere felice il nostro bambino? Sarebbe la stessa cosa se mancas-

sero l'affetto e la cura di chi dona?

Il termine "dono", meno usato rispetto a "regalo", racchiude in sé un potere che la seconda espressione non possiede: si adopera sempre quando ha senso astratto. Il dono, quindi, può anche non essere necessariamente un oggetto, ma qualcosa di immateriale pensato accuratamente dalla persona che lo fa per la persona che lo riceve: **il dono del tempo, della serenità, dell'affetto, dell'ascolto, della solidarietà.**

Il senso più profondo del donare è offrire all'altro il proprio interesse, il proprio amore, per mostrarsi vicini e sentirsi più uniti. Così, **nel dedicare la nostra attenzione offriamo una parte di noi, diventando noi stessi un dono**, il cui valore è dato dalla gratuità del gesto, dal sentimento che ci spinge a pensare e a scegliere quale dono fare, e dalla condivisione della nostra personalità e sensibilità. Tutti questi valori sono in sé fondamentali per la crescita dell'individuo ma sono anche fattori di un processo di comunicazione umana e di crescita culturale. Scegliere di "regalare un dono", di **essere tu stesso, genitore o adulto di riferimento, un dono per i tuoi bambini** non è poi così difficile e anzi, porta soddisfazione e allegria.



## INIZIA OGGI, INIZIA DA QUI



### 1. Oggi, ti regalo l'ascolto

Prova ad accompagnare o a sostituire il classico "oggetto regalo" con un dono che risponde ai **bisogni più intimi e affettivi** dei tuoi bambini. Prepara per loro un divertente coupon in cui avrai indicato dei piccoli gesti di affetto da rivolgere loro quando vorranno e te lo richiederanno (un'uscita insieme al cinema, un caldo abbraccio, un'ora di gioco insieme, ecc.). In questo modo i piccoli si sentiranno considerati e circondati di affetto, un affetto però mai scontato ma donato.

### 3. Oggi, ti regalo il mio aiuto

Coinvolgi i tuoi bambini nelle piccole faccende di casa, nella creazione di addobbi e decorazioni per le feste, nella preparazione dei pasti in famiglia. Non è importante che ciò che fanno sia fatto in modo impeccabile, ciò che conta è l'**esperienza di condivisione** ricca e piacevole, il dono reciproco dell'aiuto e della collaborazione. Per i bambini è importante sentirsi capaci ed esprimersi in modo creativo liberamente.

### 2. Oggi, ti regalo il mio tempo

Ritaglia ogni giorno, tra i tanti impegni, del **tempo per stare con i tuoi bambini**: gioca con loro, sfogliate insieme gli albi illustrati e i libri di fiabe, immergetevi nei magici racconti di Natale o guardate le foto di momenti passati. Ai bambini piace molto ricordare le esperienze vissute, rivedersi più piccoli, ritrovare i lavoretti fatti all'asilo e rinarrare le emozioni provate alla mamma, al papà, ai nonni e a tutti coloro a cui vogliono bene.

### 4. Oggi, insieme, regaliamo un dono

Quanta gioia dà il ricevere un dono? E quanta ne dà il donare? Il bambino lo impara guardando te, adulto, e sperimentandolo in prima persona quando offre all'altro qualcosa di suo. Insieme allora fate una piccola ricerca delle realtà presenti nel vostro territorio, come la scuola, la parrocchia o altre associazioni, e insieme scegliete un gioco non più usato (ma non consumato o rotto!), un disegno o un lavoretto fatto a mano da regalare **per portare felicità agli altri**. Il coinvolgimento dei bambini nella scelta di cosa donare e a chi donarlo, la possibilità di uscire di casa e di portarlo loro stessi li fa essere protagonisti attivi del gesto e accresce la loro capacità di empatia e rispetto per un bene collettivo.

# CAMPANIA: un viaggio attraverso i sensi

DI SELENE CASSETTA

Natale in Campania

**ASCOLTA****I MERCATINI DEL CASTELLO**

Spettacoli di artisti di strada e mercatini d'artigianato nello splendido scenario del Castello Mediceo e del Vesuvio.

**Fino al 18 dicembre 2016**

Ottaviano (NA)

Per info: [www.prolocoottaviano.it](http://www.prolocoottaviano.it)

**ANNUSA****MERCATINI DI NATALE**

Profumi e aromi del Natale si sprigionano nelle tipiche casette natalizie.

**Fino all'8 gennaio 2017**

Villa di Briano (CE)

Per info:

[solocasertaeventiesagre.blogspot.it](http://solocasertaeventiesagre.blogspot.it)

**ASSAPORA****SANTA CLAUS – IL VILLAGGIO DI BABBO NATALE**

Tanti giochi e un ricco angolo gastronomico dedicato a grandi e piccini.

**Fino all'8 gennaio 2017**

Per info: [www.santuariofrancescano.org](http://www.santuariofrancescano.org)

**AMMIRA****XI EDIZIONE DELLE LUCI D'ARTISTA DI SALERNO**

Opere d'arte luminose nel cuore di Salerno.

**Fino al 22 gennaio 2017**

Salerno

Per info: [www.livesalerno.com](http://www.livesalerno.com)

**TOCCA****LA VIA DEI PRESEPI**

Itinerario tutto dedicato all'arte del presepe nella storica Via San Gregorio Armeno.

**Tutto l'anno**

Napoli

Per info: [www.portanapoli.com](http://www.portanapoli.com)

**AMMIRA**

## Non chiamatela panchina

Tutto il sole di questa terra, racchiuso nelle tinte vitaminiche che pennellano le panchine del **lungomare di Maiori**: e chiamarle panchine, ormai, pare riduttivo. Vere e proprie opere d'arte a cielo aperto, si stagliano come frizzanti arcobaleni di colori in una delle cornici più suggestive della regione. Street artists italiani e internazionali si misurano già da due anni nel concorso PanchinArt, cercando di rappresentare in modo originale la loro idea di icona del limone sfusato amalfitano. Il borgo costiero diventa una tavolozza variopinta e l'arredo urbano una galleria d'arte contemporanea capace di ridare nuova vita alla città, ripartendo dall'arte e dalla terra: le radici della Costiera incontrano l'energia creativa dei giovani artisti, dando vita a un innovativo progetto di riqualificazione del patrimonio culturale attraverso la pittura.

Per info:

[associazioneopenart@gmail.com](mailto:associazioneopenart@gmail.com)



Credits: Mariano De Angelis

**TOCCA**

## Una carezza per guarire

Come mastro Geppetto è riuscito a dar vita a una bambola di legno, Pinocchio, allo stesso modo don Luigino, scenografo dei teatri di corte, è riuscito a guarire bambole rotte e bisognose di cure. Una storia iniziata nell'Ottocento e fatta di attenzioni, pazienza e carezze per quei giocattoli che il tempo ha rovinato o la noncuranza ha rotto: nell'**Ospedale delle Bambole di Napoli**, abili artigiani riparano ancor oggi braccia e gambe rotte delle bambole di tutto il mondo, ne rinnovano gli abiti, ne oliano gli ingranaggi con cura e dedizione. Oggi si guariscono anche i peluche e per regalare qualche carezza alle bambole convalescenti c'è un Bambolatorio, dove i bambini possono giocare a fare il dottore e curare anche loro il proprio amato giocattolo. Un luogo speciale della tradizione partenopea, dove gesti premurosi creano una magia senza tempo, come accade nelle migliori delle favole.

Per info: [www.ospedaledellebambole.it](http://www.ospedaledellebambole.it)





Credits: Abcom media company

## ANNUSA

## Quel “profumo” che fa bene

Il beneficio val bene un respiro profondo: nonostante l'odore dello zolfo non sia propriamente piacevole, conviene non tapparsi il naso quando si visita la **Solfatara di Pozzuoli**. La ragione è presto spiegata: “l'elemento divino” (così era definito lo zolfo dai Greci) è un valido mezzo per ottenere benefici effetti per la salute, come il trattamento delle vie respiratorie o la rigenerazione dei tessuti. La Solfatara è il più interessante vulcano dei Campi Flegrei, un comprensorio a nord di Napoli costituito da circa 40 antichi vulcani: quest'area e i suoi intensi ‘profumi’ erano conosciuti già nell'antichità, come tappa obbligata del Grand Tour dell'Ottocento. Oggi passeggiare nella zona del cratere è un'esperienza che fa bene al corpo, ma anche allo spirito: non solo paesaggi lunari, ma anche zone boschive e rigogliosa macchia mediterranea, in cui rigenerarsi.

Per info: [www.solfatara.it](http://www.solfatara.it)

## ASSAPORA

## Il pomodoro ritrovato

Gusto intenso, sapore vellutato e polpa compatta e carnosa: sono queste le caratteristiche del **pomodoro del Re Umberto**, un'antica varietà risalente al XIX secolo omaggio a Umberto I di Savoia, che nel 1878 visitò Napoli per la prima volta. Per il suo sapore intenso e la sua gustosa polpa era considerato un pomodoro d'eccellenza, con il quale si condivideva la famosa pizza: scomparso dalle campagne e dalle tavole napoletane per decenni, a causa dei semi che vennero confusi e mischiati con altre varietà, oggi questo tipo di pomodoro (detto anche “fiascone”) è tornato a rendere speciali i piatti della tradizione partenopea. Grazie infatti all'impegno di alcuni contadini locali che ne hanno gelosamente custodito le sementi, si è riusciti a riavviare la produzione “dell'oro rosso”, recuperando così la biodiversità rurale dell'area e le produzioni agrarie che erano a rischio di estinzione.

Per info: [www.refiascone.it](http://www.refiascone.it)



## ASCOLTA

## Il cancello musicale

Basta una piccola moneta e il magico **cancello della cappella di San Gennaro** a Napoli si mette a suonare: come le canne di uno xilofono, le colonne in ottoni del capolavoro di Cosimo Fanzago si trasformano in dolci note musicali, se percosse. L'effetto musicale è voluto: in effetti l'artista voleva in questo modo ricordare che la cappella era stata costruita anche per celebrare la musica. Un'imponente opera finemente decorata, che fa da guardiano al tesoro contenuto all'interno, ovvero le famose reliquie del Santo protettore della città. Dietro di sé si apre l'illusione barocca della Reale Cappella del Tesoro, costruita come voto dei napoletani a San Gennaro, per implorare la salvezza dai terribili flagelli come la peste, la carestia e la guerra.

Per info: [www.cappellasangennaro.it](http://www.cappellasangennaro.it)

# Web, LIBRI. e *musica*

TESTI LA REDAZIONE



## DANZE SACRE E MOVIMENTI

[www.facebook.com/movimenti.edanzesacre](http://www.facebook.com/movimenti.edanzesacre)

È l'appuntamento imperdibile per chiunque desidera vivere l'esperienza unica dell'antica disciplina del Movimento e delle Danze Sacre che si è tramandata nel tempo per esplorare e conoscere appieno il proprio mondo interiore attraverso degli esercizi che favoriscono la connessione tra mente, emozioni e corpo. Sulla pagina è possibile rimanere sempre aggiornati sul programma e il calendario completo di tutti gli eventi in giro per l'Italia dedicati a questa disciplina.

## ITALIAN STORIES

[www.facebook.com/ItalianStories](http://www.facebook.com/ItalianStories)

L'artigianato locale fa parte a pieno titolo del patrimonio culturale italiano; merita quindi di essere valorizzato al meglio. Per questo nasce Italian Stories, uno spazio social in cui vengono raccontate le iniziative, le esperienze e la passione degli artigiani italiani. Italian Stories è un canale diretto per conoscere le tante piccole realtà del Made in Italy.



## FAI FIORIRE LA TUA VITA. UNA NUOVA, RIVOLUZIONARIA VISIONE DELLA FELICITÀ E DEL BENESSERE

di **Martin E. P. Seligman**  
Anteprima Edizioni

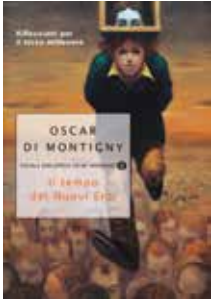
Allenarsi alla felicità è possibile! Basta apprendere e adottare nella propria vita determinati comportamenti corretti verso gli altri e soprattutto verso se stessi. L'autore ti guida alla scoperta di questi comportamenti anche attraverso lo svelamento dei 5 capisaldi della felicità. Inoltre, il libro ti propone anche una parte più pratica: con una serie di esercizi e test divertenti, scoprirai quali sono le tue attitudini e abilità così da far emergere anche quei blocchi che ti ostacolano dal *flourishing*, cioè dalla possibilità di "fiorire" come persona. Con questa nuova consapevolezza raggiunta puoi compiere il primo passo verso la felicità.



## L'UOMO CHE PIANTAVA GLI ALBERI

di **Jean Giono**  
Salani Varia

Questa è la storia di un uomo eccezionale. Non è un Capo di Stato né una star di fama mondiale né tantomeno un professorone. È un pastore solitario e tranquillo, forse un po' burbero, ma che ha appreso molto dalla vita. Il suo vivere lentamente, solitario e a stretto contatto con la Natura racchiude una grande saggezza che lo ha portato a compiere un'impresa straordinaria per il mondo intero. Che cosa avrà mai fatto? Non ti resta che scoprirlo in questo splendido racconto.



## IL TEMPO DEI NUOVI EROI RIFLESSIONI PER IL TERZO MILLENNIO

di **Oscar Di Montigny**  
Piccola Biblioteca  
Oscar Mondadori

Esperto di marketing, comunicazione e innovazione ma anche marito e padre di famiglia, Oscar Di Montigny ha riunito in questo libro quelle "microscopiche pillole di consapevolezza" che ha avuto l'occasione di raccogliere nel tempo grazie a esperienze di vita e di lavoro oltre che a incontri eccezionali con personalità di spicco quali Tara Gandhi, il Dalai Lama, Lech Walesa, Gorbacëv, Patch Adams. Il risultato? I principi della cosiddetta "Economia 0.0": un'economia sostenibile basata sul capitale creativo culturale, sulla trasparenza, sulla gratitudine, sulla responsabilità e, soprattutto, sull'Amore che è "l'atto economico per eccellenza". È un nuovo tempo in cui fare della propria vita un dono.



## MALOPASSO ARRAMPICATE IN CAMPANIA

di **Oreste Bottiglieri**  
Versante Sud

Questo libro propone nuovi itinerari per scoprire le montagne della Campania, forse meno note rispetto alle sue coste. L'autore descrive 50 siti d'arrampicata tra la Costa d'Amalfi, Positano, Palinuro e il Parco del Cilento: uno sguardo inedito non solo sull'attività fisica della scalata ma anche sui luoghi e le comunità di questi territori. Un'occasione unica per appassionarsi all'arrampicata e scoprire le tante possibilità che questo sport offre per vivere emozioni davvero intense.



Inquadra il QR CODE e ascolta  
le canzoni accedendo alla nostra playlist

**FAI IL PIENO DI VITA** su Spotify.

## FRANCO BATTIATO LA CURA (1996)

Ti proteggerò dalle paure delle ipocondrie  
dai turbamenti che da oggi incontrerai per la tua via  
dalle ingiustizie e dagli inganni del tuo tempo,  
dai fallimenti che per tua natura normalmente attirerai  
Ti solleverò dai dolori e dai tuoi sbalzi d'umore,  
dalle ossessioni delle tue manie  
Supererò le correnti gravitazionali,  
lo spazio e la luce  
per non farti invecchiare  
e guarirai da tutte le malattie,  
perché sei un essere speciale,  
e io avrò cura di te

## CLAUDIO BAGLIONI PER INCANTO E PER AMORE (2003)

Fa' che il cielo di un uomo non sia  
questa notte infinita  
ma un'alba di vita  
su tutta la terra  
e che l'ultima guerra è finita  
in un mondo con meno ingiustizia  
capace di un gesto di pace e amicizia  
fa' che sia così  
Come un canto del cuore  
come per incanto e per amore  
Fa' che il tuo prossimo sia  
non soltanto chi ti è accanto  
ma anche il prossimo che verrà qui  
Per incanto fa' che sia così  
per amore fa' che sia così

## STADIO SIAMO VIVI (1997)

Ma siamo vivi  
ringraziando il cielo, siamo vivi  
Come dei bambini siamo nuovi  
spalanchiamo gli occhi  
ed ogni giorno è un regalo  
da scartare piano.  
Siamo vivi  
pronti a ripartire se ci credi  
e non siamo soli,  
siamo in tanti a cercare  
ti basta provare se vuoi

Siamo diventati  
famosi per i nostri  
“tre colli”.



VIGNAJA BAUDUCCO

LANGHE

DESPAR 

VINI ITALIANI





# Un Natale **FATTO A MANO** e... con il cuore

DI **SILVIA RAGA**,  
BLOGGER CREATIVA

Un regalo fatto a mano, una dedica personalizzata, un biglietto semplice ma autentico con un'anima al suo interno.

Per dirsi che ci si vuole bene, per far spuntare il sorriso a chi lo riceve, per prendersi cura di chi ci sta vicino, per dare importanza a tutti quei momenti in cui stiamo con le persone che rendono speciale la nostra vita.

Divertiti a realizzare l'idea che ti proponiamo per regalare un momento di benessere e felicità ai tuoi cari. Perché, in fondo, **cosa c'è di più prezioso del tempo che una persona ha speso per fare qualcosa proprio per te?**

Questa semplice bustina in cartoncino è un addobbo natalizio originale e racchiude una piacevole sorpresa da scegliere secondo i gusti e le inclinazioni del destinatario.

*Ti regalo... La cura  
del tempo*



# QUALI MATERIALI TI SERVONO?



→ ora tocca a te!



**1.** Usa il foglio di carta regalo dalla parte non decorata. Con l'aiuto del righello dividi in 3 parti uguali i lati del foglio e piega come indicato nella foto.



**2.** Seguendo la griglia costruita dalle pieghe, taglia con la forbice tutti e 4 i quadrati agli angoli del foglio.



**3.** A questo punto taglia lungo la diagonale dei restanti quadrati, sempre nella stessa direzione, ottenendo una sorta di girandola.



**4.** Posiziona un pezzetto di nastro adesivo all'interno del quadrato centrale. Rimuovi la pellicola e attacca il fitro.



**5.** Sopra il filtro scrivi un tuo pensiero per chi riceverà il pacchetto.



**6.** Chiudi uno a uno i lati della confezione in senso antiorario.



**7.** Incastra l'ultimo lato della bustina sotto il primo e con una perforatrice fai un foro nell'angolo in alto.



**8.** Fai passare un nastro attraverso il foro: ecco pronto il tuo dono che può diventare una decorazione da appendere all'albero di Natale.

## PUGLIA

### PRESEPI VIVENTI

Dal 24 dicembre 2016  
all'8 gennaio 2017  
Puglia



È uno degli appuntamenti più attesi e scenografici dell'anno che coinvolge moltissimi paesi in tutta la Puglia: i presepi viventi sono **rappresentazioni a cielo aperto** della vita di un tempo nell'antica Betlemme. Un memorabile spettacolo che prende vita nei centri storici, nelle cave, nelle grotte, in aree naturali, a volte perfino in masserie, casolari o all'interno di palazzi nobiliari: da Pezze di Greco (BR) dove va in scena il presepe più antico della Puglia, a Canosa (BT) in un'area di interesse archeologico, a Monte Orco di Tricase (LE), dove si svolge il presepe più grande d'Italia, a Mottola (TA), a Sanarica (LE) e in molte altre località pugliesi.

Info: [www.viaggiareinpuglia.it](http://www.viaggiareinpuglia.it)

### 623° CARNEVALE DI PUTIGNANO

12-19-26-28 febbraio 2017  
Putignano (BA)

Il Carnevale di Putignano è il carnevale più antico d'Europa e tra i più lunghi al mondo. Una **festa di popolo** tra maschere di carattere, gruppi mascherati e soprattutto carri allegorici e una gioia contagiosa. I Giganti di Cartapesta sono vere e proprie opere d'arte che i maestri cartapestai realizzano negli storici capannoni, affascinanti laboratori zeppi di acqua, colla, carta e tanta fantasia. Sono giorni in cui gli abitanti di Putignano si rivelano ospiti premurosi che accolgono i visitatori al profumo di Farinella, prodotto tipico fatto di ceci e orzo tostati che ha dato il nome alla maschera ufficiale del Carnevale.

Info: [www.carnevalediputignano.it](http://www.carnevalediputignano.it)

## BASILICATA

### PRESEPE VIVENTE NEI SASSI

17-18 dicembre 2016  
6-7-8 gennaio 2017  
Matera



Per la loro stessa conformazione i Sassi di Matera rappresentano lo **scenario ideale per il Presepe di Natale**. Nelle date indicate, va in scena la VII edizione del presepe vivente che trasformerà i Sassi nella Galilea di duemila anni fa. Sarà possibile assistere alla rappresentazione presso il Sasso Baristano e il Caveoso, dove figuranti in costume rievocheranno la Natività.

Un'occasione unica per visitare la città di Matera e scoprirne un lato ancor più suggestivo ed emozionante, grazie al contributo e alla supervisione da parte di Cinecittà Studios che curerà la scenografia.

Info: [www.presepematera.it](http://www.presepematera.it)

## ABRUZZO

### NICCOLÒ FABI - UNA SOMMA DI PICCOLE COSE

18 dicembre 2016  
Sulmona (AQ)



Al Teatro Maria Caniglia prosegue il tour estivo di Niccolò Fabi riscuotendo partico-



lare successo. L'intento è quello di creare un **concerto intimo**, ma solo all'apparenza, che si rivela energico, coraggioso e musicalmente pieno, riuscendo a convincere sia pubblico che critica. Un viaggio di oltre due ore che ha inizio con le canzoni del nuovo disco e prosegue con alcuni tra i brani più amati di tutto il suo repertorio ormai ventennale. Niccolò Fabi dividerà il palco con il cantautore Alberto Bianco e la sua band, composta dai musicisti polistrumentisti Damir Nefat, Filippo Comaglia e Matteo Giai.  
**Info: [www.niccolofabi.it](http://www.niccolofabi.it)**

## PRESEPE VIVENTE DI STIFFE

**Dall' 8 dicembre 2016  
 al 6 gennaio 2017**  
 San Demetrio ne' Vestini (AQ)



L'Abruzzo è stato definito "cuore verde d'Europa" per il patrimonio naturalistico ricco di boschi, sorgenti, montagne e vallate. Nel bel mezzo di questa rigogliosa natura, nell'entroterra aquilano, si trovano le Grotte di Stiffe in cui vengono riprodotte la Natività e i momenti più salienti come il censimento, l'annuncio ai pastori e la venuta dei Magi. Grazie alla particolare conformazione delle grotte, le scene sono perfettamente integrate con l'ambiente, che fornirà una cornice del tutto insolita e indimenticabile, permettendo così di vivere dei **momenti di grande spiritualità**. Oltre al presepe sono visibili diverse cascate e un laghetto che permette alle persone di visitare stalattiti e stalagmiti.  
**Info: [www.grottstiffe.it](http://www.grottstiffe.it)**

## CALABRIA

### ITINERARI GOSPEL

**18 dicembre 2016**

Pellaro (RC)

**28 dicembre 2016**

Bova Marina (RC)

**30 dicembre 2016**

Polistena (RC)



Il "Corona Chorus" ha al suo attivo più di circa 100 concerti effettuati tra le piazze e i teatri della Calabria e della Sicilia. A dicembre trasporterà i presenti nell'atmosfera natalizia attraverso canti conosciuti come "Silent Night" o "We Wish You A Merry Christmas" ma anche con un Christmas Gospel Medley. Non mancheranno poi **i classici del canto gospel** come "Every Body Clap Your Hands" o "Happy Days" che grazie all'originale interpretazione del Corona Chorus farà vivere le sensazioni tipiche della musicalità africane, dove i sentimenti sono espressi sia con la voce ma anche con l'aiuto delle mani, dei piedi e dell'ondeggiare del corpo.

**Info: [www.coronachorus.it](http://www.coronachorus.it)**

### CENERENTOLA AL TEATRO POLITEAMA

**3 gennaio 2017**

Catanzaro



Il balletto di Mosca "La Classique" è considerato una tra le migliori compagnie classiche e durante il periodo natalizio darà vita alla favola più romantica di sempre coinvolgendo lo spettatore nella storia senza tempo di Cenerentola. La musica sarà interamente dal vivo grazie alla 'Ukraine National Symphony Orchestra', una banda composta da ben 47 elementi, che darà vita ad una serata **all'insegna della buona musica** e dell'eleganza tipica della danza classica. La partitura composta da Sergej Prokofiev e le coreografie di Rostislav Zakharov ci faranno credere di essere al castello per danzare a ritmo di valzer tra principi e principesse.

**Info: [www.politeamacatanzaro.net](http://www.politeamacatanzaro.net)**

## CAMPANIA

### LUCI D'ARTISTA

**Fino al 22 gennaio 2017**

Salerno



Uno spettacolo che crea una fantastica **atmosfera di magia** grazie alle luci e ai colori, che catapultano lo spettatore in un mondo incantevole. Le Luci D'Artista sono vere e proprie opere d'arte installate negli angoli più suggestivi e attraenti della città che si possono ammirare tra le strade, le piazze e il lungomare di Salerno. Le Luci rappresentano una forte attrazione turistica per la città, in virtù dell'altissimo valore scenografico, che non fa che aumentare lo spirito natalizio.

**Info: [www.lucidartistasalerno.net](http://www.lucidartistasalerno.net)**

# 5

## COSE CHE HAI IMPARATO IN QUESTO NUMERO

### 01 LA SALUTE È UN DONO CHE NON VA SPRECATO

Il nostro corpo è il solo luogo in cui siamo obbligati a vivere: ricordiamoci sempre di averne cura perché la salute è un dono prezioso e irripetibile.

### 02 LE VERE RICETTE TRADIZIONALI RACCHIUDONO UN'ANIMA SANA

Nell'arte "povera" della cucina italiana, quella autentica, puoi riscoprire le vere ricette a base di ingredienti sani, gustosi e genuini. Le pietanze molto elaborate non erano parte della vita quotidiana dei nostri bisnonni e venivano consumate al massimo in rare occasioni.

### 03 OGNI GIORNO PUOI REGALARE A TE STESSO IL DONO DELLA GRATITUDINE

Rendi la tua vita più appagante e positiva grazie a 3 pratiche che ti permettono di essere davvero grato per ciò che hai: aggiorna ogni giorno il tuo diario della gratitudine, attiva al massimo i tuoi sensi per percepire e apprezzare al meglio tutto ciò che ti circonda, cogli il lato positivo di ogni cosa per praticare la gratitudine anche quando la giornata è negativa.

### 04 IL DONO AUTENTICO È "NEL DARE" PIÙ CHE "NEL RICEVERE"

Il dono autentico consiste nel partecipare alla gioia dell'altro, di chi riceve. Per questo, se fatto con un movimento interiore spontaneo verso il bene dell'altro, anche una semplice parola, un sorriso o il tempo dedicato all'altro possono essere dei doni speciali.

### 05 NIENTE GIOCHI, REGALA AI TUOI BIMBI LA FELICITÀ

I regali più belli che puoi fare ai tuoi bambini non sono quelli per Natale, ma sono quei doni unici, di ogni giorno, che possono renderli davvero felici: l'ascolto, il tuo aiuto, il tuo tempo e la condivisione di un'esperienza di dono verso gli altri.

CHE COSA TI PIACEREBBE  
IMPARARE  
NEL PROSSIMO NUMERO DI  
DI VITA MAGAZINE?

Scrivilo a  
[redazione@divitamagazine.it](mailto:redazione@divitamagazine.it)

# Valbona

Conserviamo la freschezza dell'Italia



Territorio Trasparenza **Passione**

VISITACI SU [WWW.VALBONA.COM](http://WWW.VALBONA.COM) | SEGUICI SUI NOSTRI SOCIAL



valbonast

Volersi bene,  
con gusto.



PARMIGIANO REGGIANO  
D.O.P. RISERVA  
OLTRE 30 MESI



PROSCIUTTO  
DI PARMA D.O.P.



SALMONE SELVAGGIO  
AFFUMICATO  
A FETTE



MOZZARELLA DI  
BUFALA CAMPANA  
D.O.P.

DESPAR 

PREMIUM