

Wer fischt, gewinnt!

Chi pesca, vince!

Beim Gewinnspiel der **Despar-App**
können Sie **Happy Cards**
im Gesamtwert von **35.000 €** gewinnen

In palio **35.000 € in Happy Card**
con il concorso ittico
dell'**App Despar Tribù**



Mit Rezept von Influencerin
Clarissa Belcastro

All'interno per te
una ricetta realizzata
dall'influencer
Clarissa Belcastro

Vom 20. April bis zum 31. Mai 2026

Dal 20 aprile al 31 maggio 2026

EUROSPAR
INTERSPAR



Leinen los – kommen Sie mit!

Salpa con noi!



Marea

Die Erinnerung des Meeres
La memoria del mare

Sie liebt es zu kochen
und ihre Erinnerungen
mit dem Fischer
zu teilen.

Hier finden Sie sie:

Rezepte
und Kochtipps

Ama cucinare e
raccontare i suoi
ricordi con il Pescatore.

Dove la trovi: ricette
e consigli culinari.



Splash

Die Neugierige
La curiosa

Splash folgt ihrer
Neugier und entdeckt
Neues am liebsten
spielerisch.

Hier finden Sie sie:

Spiele und kleine
Challenges.

Splash segue ciò che
la incuriosisce e ama
scoprire giocando.

Dove la trovi: giochi
e challenge.



Lenza

Der Informierte
L'informato

Aufmerksam und gut
informiert möchte er
genau wissen,
was er auswählt –
und warum.

Hier finden Sie ihn:

Zahlen, Fakten und
interessante Infos.

Attento e informato,
vuole capire cosa
sceglie e perché.

Dove lo trovi: dati,
curiosità e informazioni.

Jedes Mal, wenn Sie ein **Despar
Geschäft** betreten, tun Sie etwas,
das Menschen schon seit jeher tun:
Sie gehen auf Fischfang.

Der Ozean heißt **Despar**, die Fische
heißen **Thunfisch, Makrele, Lachs
und Sardellen**. Und Sie, ob Sie es wissen
oder nicht, sind bereits mitten drin.

Dieses Magazin ist **Ihr Bordführer**.
Es zeigt Ihnen, wo die besten Fische
schwimmen, was sie besonders macht
und wie Sie sie auf den Tisch bringen.

Ein guter Fischer kennt das Meer
und entscheidet mit Bedacht.

— **Der Fischer**

Ogni volta che entri in un
supermercato stai per fare qualcosa
di antico: **andare a pesca**.
L'oceano si chiama Despar, i pesci
sono tonno, sgombrò, salmone, alici.
E tu, che lo sappia o no,
sei già un pescatore.

Questo magazine è **la tua guida
di bordo**: ti racconta dove nuotano
i pesci migliori, cosa cercano e come
portarli a tavola.

Un buon pescatore conosce il mare
e sceglie con la testa.

— **il Pescatore**



Die Angaben basieren auf Daten aus verschiedenen Quellen und Zeiträumen.
Die Werte verstehen sich daher als Richtwerte und geben eine allgemeine Orientierung.

Le informazioni riportate derivano dall'elaborazione di dati provenienti da fonti diverse
e riferite a periodi differenti. I valori sono quindi da intendersi come indicativi e utili
a fornire una panoramica generale del fenomeno.

Ihr Bordführer Guida di bordo

Blättern Sie zum Kapitel Ihres Lieblingsfisches und entdecken Sie alle **Produkte im Angebot**, um sich ein Stück Meer auf den Tisch zu holen.

Sfoglialo capitolo del tuo pesce preferito e scopri tutti i **prodotti in promozione** per portare a tavola il mare.

- 4 *Wer fischt, gewinnt!*
Chi pesca, vince!
- 5 *Das Gewinnspiel*
Partecipa al concorso



Thunfisch Tonno

- 6 *Woher kommt der Thunfisch?*
Da dove viene il tonno?
- 7 *Thunfisch-Avocado-Salat mit Zitrone*
Insalata di tonno e avocado al limone
- 8 *Wissenswertes über Thunfisch*
Curiosità sul tonno
- 9 *Thunfisch-Ceviche mit Limette*
Ceviche di tonno al lime
- 10 *Welcher Thunfisch passt zu Ihnen?*
Finden Sie es heraus!
Dimmi chi sei e ti dirò che tonno fa per te
- 11 *Thunfischmousse von Nonna Marea*
Mousse di tonno di Nonna Marea
- 12 *Gefüllte Tomaten mit Thunfisch zubereitet von Clarissa Belcastro*
Pomodori ripieni con tonno preparati da **Clarissa Belcastro**
- 14 *Finde die Route*
Trova la rotta
- 15 *Tacos mit Insalatissima Rio Mare Mexiko*
Tacos con insalata messicana



Makrele Sgombro

- 16 *Der unterschätzteste Fisch des Meeres*
Il più sottovalutato del mare
- 17 *Bruschette von Nonna Marea*
Bruschette di Nonna Marea
- 18 *Finde die Makrele*
Trova lo sgombro
- 19 *Bavette mit Makrele und Zitrusfrüchten*
Bavette sgombro e agrumi



Sardellen Alici

- 20 *Eine Frage der Details*
Questione di dettagli
- 21 *Aperitif von Nonna Marea*
Aperitivo di Nonna Marea
- 22 *Die Jahreszeiten der Sardellen*
Le stagioni delle alici
Finde die Unterschiede
Trova le differenze
- 23 *Couscous von Nonna Marea*
Cous cous di Nonna Marea



Lachs Salmone

- 24 *Der Gewinn? Liegt schon auf dem Teller*
Il premio? È già nel piatto
- 25 *Crostini mit Lachs und Joghurt*
Crostini con salmone e yogurt
- 26 *Gesund wie ein Fisch*
Sano come un pesce
Verbinde die Punkte
Unisci i puntini
- 27 *Poke Marea, zwischen Hawaii und Japan*
Poke Marea, tra Hawaii e Giappone



Vom 20. April bis zum 31. Mai 2026

Dal 20 aprile al 31 maggio 2026

Wer fischt, Chi pesca, gewinnt! vince!

**Bei diesem Gewinnspiel
kommt das Glück aus
dem Meer!**

Kaufen Sie eines oder mehrere Aktionsprodukte und sichern Sie sich die Chance auf insgesamt **35.000 € in Happy Cards**, einlösbar in allen teilnehmenden Geschäften.

**La fortuna vien dal mare
con il concorso ittico!**

Acquista uno o più prodotti in promozione:
per te in palio **35.000 €
in Happy Card** spendibili solo nei punti vendita aderenti.



1.400 Happy Cards zu je 25 € zu gewinnen. Mehr Infos finden Sie unter: despar.it/de/wer-fischt-gewinnt

In palio **1.400 Happy Card** del valore di **25 €**. Per info, regolamento e punti vendita aderenti vai su: www.despar.it/it/chi-pesca-vince

Jetzt am Gewinnspiel teilnehmen!

Partecipa al concorso!



Installieren oder aktualisieren Sie die Despar-App.

Scarica o aggiorna l'App Despar Tribù.



Kaufen Sie mindestens ein Aktionsprodukt.prodotti in promozione.

Acquista almeno uno dei tanti prodotti in promozione.



Zeigen Sie Ihren persönlichen App-Code beim Bezahlen an der Kasse vor.

Mostra alla cassa il tuo Codice Tribù al momento dell'acquisto.



Öffnen Sie den App-Bereich „Wer fischt, gewinnt“ und **angeln Sie sich Ihr Glück!**

Vai nella sezione dell'App “Chi pesca, vince” e **scopri se hai vinto!**

Haben Sie gewonnen? “Dann finden Sie Ihren Gewinn sofort im Bereich „**Happy Card**“ in der Despar-App.

In caso di vittoria, troverai subito il premio nella sezione “**Happy Card Despar**” della tua App Despar Tribù.

APP DESPAR TRIBÙ



Der unermüdliche Reisende
Il viaggiatore instancabile



Thunfisch

Tonno

Er ist ständig in Bewegung.
Er durchquert Meere, folgt den
Strömungen und ändert mühelos
seinen Kurs.

*Der Thunfisch ist einer jener Fische, die wie
geschaffen dafür sind, sich zu bewegen:
Schnell, kraftvoll und immer unterwegs.*

Non sta mai fermo.
Attraversa mari, segue le correnti
e cambia rotta con naturalezza.

Il tonno è uno di quei pesci fatti per
muoversi: veloce, essenziale, sempre
in viaggio.

Woher kommt der Thunfisch?
Da dove viene il tonno?



Pazifischer Ozean
Oceano Pacifico



Atlantischer Ozean
Oceano Atlantico



Indischer Ozean
Oceano Indiano



Andere
Altro

Prodotti in promozione

Prodotti im Angebot



Thunfisch in Sonnenblumenöl
Tonnino all'olio di girasole
Nostromo
3 x 70 g



Thunfisch in Olivenöl
Tonnino all'olio di oliva
ASdoMAR
3+1 x 70 g



Thunfisch in Olivenöl extra vergine
Tonnino all'olio EVO
Mareblu
6 x 60 g



Thunfisch in Olivenöl
Tonnino all'olio di oliva
Consorcio
165 g



Thunfisch in Olivenöl + Gefrierbehälter
Tonnino all'olio di oliva + Frigobox
Mareblu
8 x 60 g



Thunfisch in Olivenöl
Tonnino all'olio di oliva
Maruzella
9 x 80 g



Thunfisch in Olivenöl
Tonnino all'olio di oliva
Nostromo
12 x 60 g



Thunfisch in Sonnenblumenöl
Tonnino all'olio di girasole
Maruzella
3 x 100 g

Thunfisch-Avocado-Salat mit Zitrone

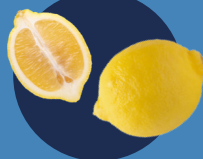
Insalata di tonno e avocado al limone

Zutaten für 1 Person
Ingredienti per 1 persona



80 g Thunfisch
Maruzella
80 g tonno
Maruzella

50 g Avocado
50 g avocado



1 Zitrone
1 limone



„Mein Geheimnis?
Etwas Honig, um die
Säure auszubalancieren
und dem Ganzen eine
sanfte Note zu geben.
Wie wir am Meer immer
sagen:
„Wer nicht mischen
kann, kann nicht
segeln.“
Jeder Löffel muss sein
eigenes Gleichgewicht
finden.“

«Il mio segreto?
Un filo di miele per
bilanciare l'acidità
e dare un tocco
morbido.
Come dicevamo
sul mare: "Chi non
sa mescolare, non
sa navigare..."
ogni cucchiaino
deve trovare il suo
equilibrio.»



Produkte im Angebot

Prodotti in promozione



Thunfisch in Olivenöl
Tonno all'olio
di oliva
Rio Mare
6 x 100 g



Thunfisch in Olivenöl
Tonno all'olio
di oliva
Nostromo
4 x 140 g



Thunfisch in Olivenöl
Tonno all'olio
di oliva
ASDoMAR
220 g



**Thunfisch am Stück in
Bio-Olivenöl extra vergine**
Tonno trancio all'olio EVO
biologico
ASDoMAR
180 g



Thunfisch in Olivenöl
Tonno all'olio
di oliva
Despar
8 x 70 g



**Thunfisch in Olivenöl extra
verGINE Angelfang**
Tonno pescato a canna
all'olio EVO
Rio Mare
3 x 65 g



**Thunfisch in Olivenöl min
peperoncino**
Tonno all'olio di oliva con
peperoncino
Rio Mare
3 x 65 g



**Thunfisch in Olivenöl mit
limone & pepe**
Tonno all'olio di oliva con
limone e pepe
Rio Mare
3 x 65 g

Wissenswertes über den Thunfisch Curiosità sul tonno

Der Reisende Il viaggiatore



10.000+ KM

Er durchquert ganze Ozeane,
folgt den Strömungen
und legt dabei **Tausende von
Kilometern** zurück – ohne Pause.

Attraversa interi oceani seguendo
le correnti, percorrendo **migliaia
di chilometri** senza fermarsi.

Der Schnelle Il veloce



Einer **der schnellsten**
Fische im Meer!

Tra i **più veloci** del mare!

Der Langlebige Il longevo



Kann bis zu **40 Jahre** alt werden

Può vivere fino a **40 anni**

← **600 kg** **2M** →



Quellen/
fonte:
WWF.

Thunfisch-Ceviche mit Limette

Ceviche di tonno al lime

Zutaten für 4 Personen

- 400 g Despar Thunfisch in Olivenöl
- 80 g rote Zwiebeln
- 60 g Salat
- 1 EL gehackter Koriander
- 1 gehackte Chilischote (optional)
- 1 EL natives Olivenöl extra
- Saft von 2–3 Limetten
- Salz nach Geschmack
- einige zerkleinerte Minzblätter (Geheimtipp)

Zubereitungszeit

 15 Minuten


Schwierigkeitsgrad



Ingredienti per 4 persone

- 400 g di tonno Despar all'olio di oliva
- 80 g di cipolle rosse
- 60 g di insalata
- 1 cucchiaino di coriandolo tritato
- 1 peperoncino tritato (facoltativo)
- 1 cucchiaino di olio EVO
- 2/3 lime (succo)
- sale q.b.
- qualche foglia di menta spezzettata (trucco segreto)

Tempo di preparazione:

 15 minuti

Livello di difficoltà



Zubereitung Preparazione

- 1** *Die roten Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden.*
Taglia a fette sottili le cipolle rosse.
- 2** *Den Thunfisch in eine Schüssel geben und Limettensaft, Koriander, Chili, die geschnittenen Zwiebeln, Olivenöl und Minze hinzufügen.*
Distribuisi il tonno in una terrina e aggiungi i lime, il coriandolo, il peperoncino, le cipolle tagliate, l'olio e la menta.
- 3** *Alles etwa 5 Minuten marinieren lassen.*
Lascia marinare per 5 minuti.
- 4** *Mit Salz abschmecken und zusammen mit dem Salat servieren, nach Belieben gewürzt.*
Aggiusta con il sale e servi insieme all'insalata condita a piacere.



Produkte im Angebot



**Thunfisch in Stücken
in Olivenöl**
Trancetti di tonno all'olio
di oliva
Nostromo
300 g



Thunfisch light
Tonno Leggero
Mareblu
6 x 60 g



Thunfisch natur "Zero"
Tonno al naturale
Zero
Nostromo
3 x 56 g



Thunfisch natur
Tonno
al naturale
ASdoMAR
3+1 x 56 g



Thunfisch natur
Tonno
al naturale
Mareblu
6 x 56 g



Thunfischfilets in Olivenöl
Filetti di tonno
all'olio di oliva
Rio Mare
130 g



**Thunfisch in Olivenöl mit
peperoncino**
Filetti di tonno all'olio di
oliva con peperoncino
Rio Mare
130 g



**Thunfisch in Olivenöl
mit lime&zenzero**
Filetti di tonno
all'olio di oliva con lime
e zenzero
Rio Mare
130 g

Welcher Thunfisch passt zu Ihnen? Finden Sie es heraus!

Dimmi chi sei e ti dirò che tonno fa per te

Büroalltag Vita da ufficio

PROFIL: schnelle Pause
IHR THUNFISCH:
Insalattissime Rio Mare
WARUM: bereits fertig
und komplett

PROFILO: pausa veloce
IL TUO TONNO:
insalattissime Rio Mare
PERCHÉ: già pronta
e completa



Sportlich unterwegs Sportivi in azione

PROFIL: immer in Bewegung
IHR THUNFISCH:
Thunfisch natur Rio Mare
WARUM: leicht,
eiweißreich und vielseitig

PROFILO: sempre in movimento
IL TUO TONNO:
tonno al naturale
Rio Mare
PERCHÉ: leggero,
proteico e versatile



Küchenchef zu Hause Chef di casa

PROFIL: sperimentiert gerne in der Küche
IHR THUNFISCH:
Thunfisch in Olivenöl Despar
WARUM: kräftiger
und intensiver Geschmack

PROFILO: sperimenta in cucina
IL TUO TONNO:
tonno all'olio di oliva Despar
PERCHÉ: sapore ricco
e intenso



Thunfischmousse Mousse di tonno von Nonna Marea di Nonna Marea

Zutaten für 1 Person Ingredienti per 1 persona



250 g Thunfisch
Despar
250 g tonno
Despar

Salz und Pfeffer
Schnittlauch
sale e pepe
erba cipollina



100 g Ricotta
100 g ricotta
vaccina



„Alle Zutaten zusammen mixen, bis eine glatte, cremige Mousse entsteht.“

Dann fein geschnittenen, frischen Schnittlauch hinzufügen und sich an die Regel des Meeres erinnern: „Wenig Salz, viel Herz.“

So bleibt der Geschmack kräftig, aber zugleich fein und ausgewogen.

Ein kleiner Trick, den Fischer gut kennen – von ihren Booten draußen auf dem Meer.“

«Frulla insieme gli ingredienti fino a ottenere una mousse liscia e cremosa. Aggiungi erba cipollina fresca, tagliata sottile, e ricorda la regola del mare: "Poco sale, tanto cuore". Così il sapore resta deciso ma gentile. È un piccolo trucco che i pescatori conoscono bene, dalle loro barche al largo.»



Prodotti in promozione



Thunfischfilets in Olivenöl
Filetti di tonno
all'olio di oliva
ASdoMAR
170 g



Thunfischfilets in Bio-Öl
Filetti di tonno
all'olio EVO biologico
ASdoMAR
170 g



Thunfischfilets natur
Filetti di tonno
al naturale
ASdoMAR
126 g



Thunfischfilets in Olivenöl
Filetti di tonno
all'olio di oliva
Consorcio
180 g



Thunfischfilets natur
Filetti di tonno
al naturale
Consorcio
126 g



Thunfischfilets in Bio-Öl
Filetti di tonno
all'olio EVO BIO
Consorcio
180 g



Thunfischfilets in Olivenöl
Filetti di tonno
all'olio di oliva
Nostromo
250 g



Thunfischfilets natur
Filetti di tonno
al naturale
Nostromo
175 g

Gefüllte Tomaten mit Thunfisch

zubereitet von *Clarissa Belcastro*


Pomodori ripieni con tonno

preparati da *Clarissa Belcastro*

Zutaten für 4 Personen

- 200 g *Despar Thunfisch in Olivenöl*
- 4 reife, aber feste Tomaten
- 2 TL Mayonnaise
- Semmelbrösel nach Bedarf
- frische Petersilie
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- natives Olivenöl extra nach Bedarf

Zubereitungszeit

 10 Minuten + 30 Minuten Backzeit


Schwierigkeitsgrad



Ingredienti per 4 persone

- 200 g di tonno *Despar* all'olio di oliva
- 4 pomodori maturi ma sodi
- 2 cucchiaini di maionese
- pane grattugiato q.b.
- prezzemolo fresco
- sale e pepe q.b.
- olio EVO q.b.

Tempo di preparazione:

 10 minuti + 30 minuti di cottura

Livello di difficoltà



Zubereitung Preparazione

1 Die Tomaten waschen, abtrocknen und den oberen Teil abschneiden. Diesen beiseitelegen. Die Tomaten vorsichtig aushöhlen, ohne den Boden zu beschädigen, und das Fruchtfleisch in einer Schüssel auffangen.

Lava i pomodori, asciugali e taglia la parte superiore, tenendola da parte. Svuotali delicatamente, senza rompere la base, e raccogli la polpa in una ciotola.

2 Den Thunfisch zum leicht zerkleinerten Tomatenfleisch geben. Mayonnaise, Salz, Pfeffer und die gehackten Kräuter hinzufügen. Anschließend so viele Semmelbrösel unterheben, bis eine weiche, aber kompakte Masse entsteht.

Unisci il tonno alla polpa leggermente sminuzzata. Aggiungi la maionese, sale, pepe e le erbe tritate, poi incorpora il pane grattugiato fino a ottenere un composto morbido ma compatto.



Produkte im Angebot Prodotti in promozione



**Thunfischnfilets
in Sonnenblumenöl**
Filetti di tonno
all'olio di girasole
Maruzzella
400 g



Thunfischnfilets natur
Filetti di tonno
al naturale
Maruzzella
280 g



**Thunfischnsalat
Mediterran**
Insalata con tonno
mediterranea
Mareblu
220 g



**Thunfischnsalat
mexicanisch**
Insalata con tonno
mexicana
Mareblu
220 g



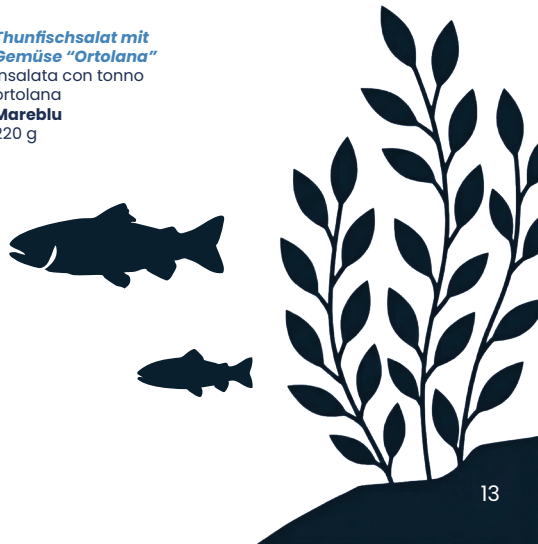
**Thunfischnsalat mit
Gemüse "Ortolana"**
Insalata con tonno
ortolana
Mareblu
220 g

3 Die Tomaten in eine Auflaufform setzen, mit der Masse füllen und mit einem Schuss Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 30 Minuten backen, bis die Tomaten weich und oben leicht gratiniert sind.

Disponi i pomodori in una teglia, riempili con il composto e completa con un filo d'olio. Cuoci in forno statico a 180° per circa 30 minuti, finché i pomodori risultano morbidi e leggermente gratinati in superficie.

4 Aus dem Ofen nehmen und warm oder bei Raumtemperatur servieren.

Sforna i pomodori e servili caldi oppure a temperatura ambiente.



Produkte im Angebot



**Insalatissime
Gerste und Dinkel**
Insalatissime orzo e farro
Rio Mare
160 g



**Insalatissime
Rio Mare Mexico**
Insalatissime messicana
Rio Mare
160 g



Insalatissime Delizia Mais
Insalatissime delizia
di mais
Rio Mare
160 g



**Insalatissime Delizia
Bohnen**
Insalatissime fagioli
Rio Mare
160 g

**Finde die Route
Trova la rotta**




Tacos mit Insalatissima Rio Mare Mexiko

Tacos con insalata mexicana

Zutaten für 4 Personen

- 2 Packungen *Insalatissima Rio Mare Mexiko*
- 8 fertige Tacos
- 6 Cherrytomaten
- 1 Avocado
- 1–2 Limetten
- 1 kleine Zwiebel
- natives Olivenöl extra nach Bedarf
- frische Chilischote oder Chili in Öl (optional)

Zubereitungszeit

 15 Minuten


Schwierigkeitsgrad



Ingredienti per 4 persone

- 2 confezioni di *insalatissime Rio Mare messicana*
- 8 tacos pronti
- 6 pomodorini
- 1 avocado
- 1–2 lime
- 1 cipolla piccola
- olio EVO q.b.
- peperoncino fresco o in olio (facoltativo)

Tempo di preparazione:

 15 minuti

Livello di difficoltà



Zubereitung Preparazione

- 1** Die Zwiebel fein hacken, die Avocado würfeln und die Cherrytomaten halbieren. Sminuzza la cipolla, taglia l'avocado a dadini e dividi a metà i pomodorini.
- 2** Die *Insalatissima Rio Mare Mexiko* mit den Tomaten, der Zwiebel und der Avocado vermischen und alles vorsichtig unterheben. Unisci alle *insalatissime Rio Mare* i pomodorini, la cipolla e l'avocado mescolando delicatamente.
- 3** Die Mischung in die Tacos füllen und mit ein paar Spritzern Limettensaft und einer Prise Chili abschließen. Aggiungi il composto nei tacos e completa con qualche goccia di lime e una punta di peperoncino.



Der unterschätzteste Fisch des Meeres
Il più sottovalutato nel mare



Makrele Sgombro

**Schnell, silbrig,
unermüdlich.**

**Veloce, argentato,
instancabile.**



VORTEIL

Herz-Kreislauf-Gesundheit

WARUM

Omega-3
und Senkung der
Triglyceride

BENEFICIO

Salute cardiovascolare

PERCHÉ

Omega-3 e riduzione
trigliceridi



VORTEIL

Schutz der Sehkraft

WARUM

Vitamin A

BENEFICIO

Protezione della vista

PERCHÉ

Vitamina A



VORTEIL

Feuchtigkeit für die Kopfhaut

WARUM

Hoher Omega-3-Gehalt

BENEFICIO

Cuoio capelluto idratato

PERCHÉ

Alte percentuali di Omega-3



VORTEIL

Unterstützt das Nervensystem

WARUM

Vitamine der B-Gruppe

BENEFICIO

Sistema nervoso

PERCHÉ

Vitamine gruppo B



VORTEIL

Lang anhaltende Sättigung

WARUM

Hoher Gehalt an Proteinen
und Fetten

BENEFICIO

Sazietà prolungata

PERCHÉ

Elevate proteine e grassi



VORTEIL

Entzündungshemmend

WARUM

Omega-3

BENEFICIO

Riduce infiammazione

PERCHÉ

Omega-3



VORTEIL

Gesunde Knochen

WARUM

Vitamin D

BENEFICIO

Salute delle ossa

PERCHÉ

Vitamina D

Quellen / fonti: Humanitas; Project Invictus.

Produkte im Angebot



Makrelenfilets in Olivenöl
Filetti di sgombro all'olio di oliva
Maruzzella
2 x 125 g



Gegrillte Makrelenfilets in Olivenöl extra vergine
Filetti di sgombro grigliati all'olio EVO
ASdoMAR
120 g



Gegrillte Makrelenfilets natur
Filetti di sgombro grigliati al naturale
ASdoMAR
120 g



Gegrillte Makrelenfilets in Olivenöl extra vergine
Filetti di sgombro grigliati all'olio EVO
Rio Mare
2 x 120 g

Bruschetta von Nonna Marea

Bruschette di Nonna Marea

Zutaten für 4 Personen Ingredienti per 4 persone



250 g
Makrelenfilets
250 g filetti
di sgombro

1 Baguette
1 baguette



Zitronensaft
succo
di limone

„Drücken Sie die Zitrone immer mit den Händen aus, so spüren Sie den Duft der Natur. Wie der Fischer immer sagt: ‚Wer hastig isst, spürt den Wind nicht.‘ Servieren Sie alles auf knusprigem Brot und schließen Sie die Augen, um den Moment zu genießen.“



«Spremi sempre il limone con le mani, così senti l'odore della natura. Come diceva il Pescatore: „Chi mangia veloce non sente il vento“. Servilo su pane croccante, e chiudi gli occhi per goderti il momento.»



Produkte im Angebot



Gegrillte Makrelenfilets natur
Filetti di sgombro grigliati al naturale
Rio Mare
2 x 120 g



Makrelenfilets in Olivenöl
Filetti di sgombro all'olio di oliva
ASdoMAR
150 g



Gegrillte Makrelenfilets in Olivenöl
Filetti di sgombro grigliati all'olio di oliva
ASdoMAR
150 g



Makrelenfilets in Olivenöl scharf
Filetti di sgombro all'olio di oliva al peperoncino
ASdoMAR
150 g

**Finde die Makrele
Trova lo sgombro**



Bavette mit Makrele und Zitrusfrüchten

Bavette sgombro e agrumi

Zutaten für 4 Personen

- 250 g Makrelenfilets in Olivenöl Maruzzella
- 400 g Bavette
- 1 Orange
- 1 Zitrone
- natives Olivenöl extra nach Bedarf
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- aromatische Kräuter

Zubereitungszeit

 20 Minuten


Schwierigkeitsgrad



Ingredienti per 4 persone

- 250 g di filetti di sgombro all'olio di oliva Maruzzella
- 400 g bavette
- 1 arancia
- 1 limone
- olio EVO q.b.
- sale e pepe q.b.
- erbe aromatiche

Tempo di preparazione:

 20 minuti

Livello di difficoltà



Zubereitung Preparazione

- 1** *Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Bavette al dente kochen.*
Porta a bollire l'acqua, sala e cuoci le bavette al dente.
- 2** *In der Zwischenzeit Zitrone und Orange auspressen und den Saft beiseitestellen.*
Nel frattempo, spremi il limone e l'arancia. Tenere il succo da parte.
- 3** *Den Zitrusaft und die Makrele zu den Bavette geben und alles gut vermengen, damit sich die Aromen verbinden.*
Aggiungi il succo degli agrumi e lo sgombro con le bavette, poi mescola per amalgamare bene i sapori.
- 4** *Mit Pfeffer abschmecken und mit Zitronen- und Orangenschalen sowie einigen aromatischen Kräutern garnieren.*
Completa con del pepe, decora con scorze di limone e arancia e qualche foglia di erbe aromatiche.



Die ältesten des Mittelmeers
Le più antiche del Mediterraneo



Sardellen Alici

Klein, schnell, unermüdllich.

Sardellen schwimmen in riesigen Schwärmen und gehören zu den ältesten Fischen der mediterranen Tradition. Fischer kennen sie seit Jahrtausenden.

Piccole, veloci, instancabili.

Le alici nuotano in banchi enormi, sono tra i pesci più antichi della tradizione mediterranea, i pescatori le conoscono da millenni.

Eine Frage der Details Questione di dettagli

Sardellen

Alici

Sardinen

Sardine



Mariniert
Marinata



Gesalzen
Salata



Deutlich ausgeprägter Oberkiefer
Mascella superiore pronunciata



Omega-3
Vitamin B12
Eisen
Omega3
Vitamina B12
Ferro

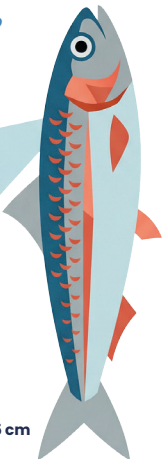
VS



Omega3
Vitamina D
Calcio
Omega-3
Vitamin D
Kalzium



Deutlich ausgeprägter
Unterkiefer
Mascella inferiore
pronunciata



Produkte im Angebot



Sardellenfilets in Bio-Olivenöl extra verGINE

Filetti di alici all'olio EVO
biologico
Rizzoli
90 g



Sardellenfilets in Olivenöl 100 % italienisch

Filetti di alici all'olio 100%
italiano
Rizzoli
90 g



Sardellenfilets in scharfer Sauce

Filetti di alici
in salsa piccante
Rizzoli
80 g



Sardellenfilets in Olivenöl

Filetti di alici
all'olio di oliva
Zarotti
150 g

Aperitif von Nonna Marea

Aperitivo di Nonna Marea

Zutaten für 4 Personen Ingredienti per 4 persone



90 g
Sardellenfilets
90 g filetti di
alici distese



Brot
pane



250 g
Butter
250 g
di burro

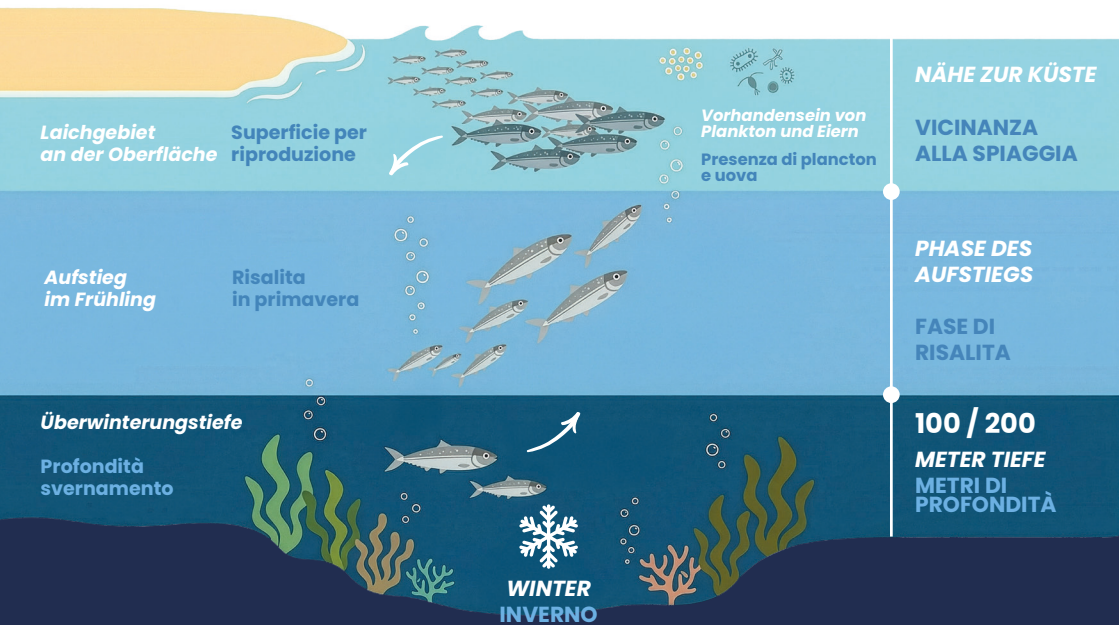


„Die Butter auf das Brot streichen,
dann die Sardellen darauf legen
und die Augen schließen.
Wie wir immer sagen: ‚Wenig Lärm,
viel Geschmack.‘
Perfekt für einen schnellen Aperitif
mit einem Hauch von Meer.“

«Spalma il burro sul pane, poi
aggiungi le alici e chiudi gli occhi.
Come dicevamo: „Poco rumore,
tanto sapore“. Perfetto per un
aperitivo veloce che sa di mare.»

Die Jahreszeiten der Sardellen

Le stagioni delle alici



Finde die 6 Unterschiede
Trova le 6 differenze



Couscous von Nonna Marea

Cous cous di Nonna Marea

Zutaten für 4 Personen

- 200 g Sardellenfilets in Öl Rizzoli
- 320 g Couscous
- 200 g Auberginen
- 200 g Zucchini
- 150 g Cherrytomaten
- 100 g Karotten
- Minze nach Bedarf
- natives Olivenöl extra nach Bedarf
- Zitronensaft
- 640 ml Wasser

Zubereitungszeit

 35 Minuten


Schwierigkeitsgrad



Ingredienti per 4 persone

- 200 g di filetti di alici in olio Rizzoli
- 320 g cous cous
- 200 g melanzane
- 200 g zucchini
- 150 g pomodorini ciliegino
- 100 g carote
- menta q.b.
- olio EVO q.b.
- succo di limone
- 640 ml acqua

Tempo di preparazione:

 35 minuti

Livello di difficoltà



Zubereitung **Preparazione**

1 *Das Gemüse in Würfel schneiden. In einer Pfanne mit einem Schuss Olivenöl anbraten, mit Salz würzen und etwas abkühlen lassen.*
Taglia le verdure a dadini. Cuocile in padella con un filo d'olio. Regola di sale e lascia intiepidire.

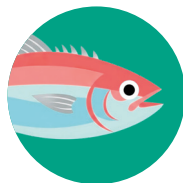
2 *Wasser zum Kochen bringen, über den Couscous gießen, umrühren, abdecken und quellen lassen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen ist. Porta a bollire l'acqua, versala sul cous cous, mescola, copri e lascia riposare finché assorbe tutta l'acqua.*

3 *Den Couscous mit einer Gabel auflockern und das Gemüse unterheben.*
Sgrana il cous cous con una forchetta e unisci le verdure. Mescola bene.

4 *Anrichten und mit Sardellenfilets, Minzblättern und Zitronensaft vollenden.*
Impiatta e completa con filetti di alici, foglioline di menta e succo di limone.



Der Reisende gegen den Strom
Il viaggiatore controcorrente



Lachs

Salmone

Immer gegen den Strom.

Der Lachs gehört zu den außergewöhnlichsten Reisenden der Natur. Er wird im Süßwasser geboren und zieht später ins offene Meer, wobei er ganze Flüsse durchquert, ohne jemals aufzugeben.

Controcorrente, sempre.

Il salmone è uno dei viaggiatori più straordinari della natura, nasce in acqua dolce, parte verso il mare aperto percorrendo fiumi interi senza mai arrendersi.

Der Gewinn? Liegt schon auf dem Teller
Il premio? È già nel piatto



VIELSEITIGKEIT

Eine Zutat, die sich jedem Gericht anpasst, ohne ihren eigenen Charakter zu verlieren.

VERSATILITÀ

Ingredientie che si adatta senza cambiare identità.



BALANCE

Enthält Omega-3-Fettsäuren und hochwertige Proteine.

EQUILIBRIO

Contiene omega-3 e proteine di qualità.



GESCHMACK

Auch für Menschen ideal, die sonst wenig Fisch essen.

GUSTO

Facile da apprezzare anche per chi mangia poco pesce.



Produkte im Angebot



Lachsfilets in Olivenöl
Filetti di salmone all'olio
di oliva
ASdoMAR
150 g



Lachsfilets natur
Filetti di salmone
al naturale
ASdoMAR
100 g



**Lachsfilets
mit Raucharoma**
Filetti di salmone
gusto affumicato
ASdoMAR
100 g



Crostini mit Lachs und Joghurt

Zutaten für 4 Personen Ingredienti per 4 persone



200 g Räucherlachs
ASdoMAR

200 g di filetti
di salmone
affumicato
ASdoMAR

Limette und Dill
lime e aneto



180 g
griechischer
Joghurt

180 g yogurt
greco



„Geben Sie zum Schluss etwas
Limettenschale darüber –
so erinnert der Duft auch in der Stadt
an Sonne und Meer.
Wie der Fischer immer sagte:
„Der Geschmack des Meeres bleibt
im Herzen.““

«Aggiungi sopra una grattugiata
di scorza di lime, per far ricordare
il sole e il mare anche a chi è in città.
Come diceva il Pescatore: “Il gusto
del mare resta nel cuore.”»

Gesund wie ein Fisch Sano come un pesce

PROTEINE
PROTEINE
20,2 g

FETT
GRASSI
13,4 g

KALORIEN
CALORIE
185 Kcal

VITAMINE
VITAMINE



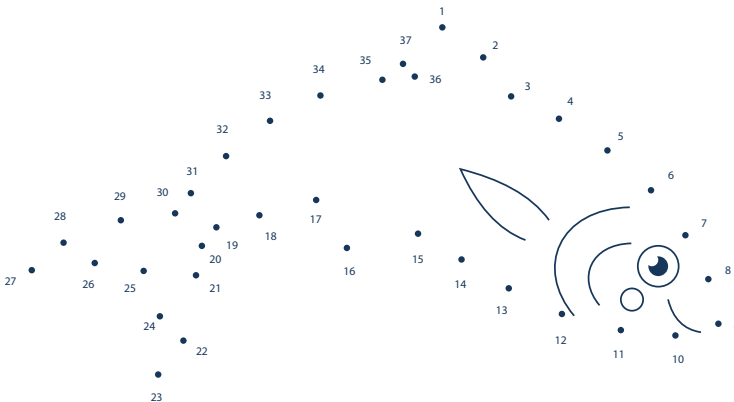
MINERALSTOFFE
SALI MINERALI



OMEGA-3-FETTSÄUREN
ACIDI GRASSI
OMEGA 3

Durchschnittliche
Nährwerte pro 100 g
Lachs.
Dati nutrizionali indicativi
su 100 g di salmone.

**Verbinden Sie die Punkte
Unisci i puntini**



Poke Marea

Zwischen Hawaii und Japan

Poke Marea

tra Hawaii e Giappone

Zutaten für 2 Personen

- 200 g Rundkornreis
- 1 Packung *Lachsfilets natur ASdoMAR*
- 100 g geschälte Edamame
- 1 reife Avocado
- 1 wachweich gekochtes Ei
- 2 EL Reissessig
- 1 TL Zucker
- 1 Prise Salz
- 2 EL Sojasauce

Zubereitungszeit

 25 Minuten


Schwierigkeitsgrad



Ingredienti per 2 persone

- 200 g riso originario
- 1 confezione di filetti di salmone al naturale ASdoMAR
- 100 g edamame sgucciati
- 1 avocado maturo
- 1 uovo barzotto
- 2 cucchiaini di aceto di riso
- 1 cucchiaino di zucchero
- 1 pizzico di sale
- 2 cucchiaini di salsa di soia

Tempo di preparazione:

 25 minuti

Livello di difficoltà



Zubereitung Preparazione

- 1** *Den Reis unter kaltem Wasser abspülen, kochen und anschließend mit Reissessig, Zucker und Salz würzen. Kurz abkühlen lassen.*
Sciacqua il riso sotto acqua fredda, cuocilo e condiscilo con aceto di riso, zucchero e sale, e lascialo intiepidire.
- 2** *Den Lachs abtropfen lassen, in kleine Stücke teilen und die Avocado in Scheiben schneiden.*
Scola il salmone e lavoralo a piccoli pezzi e taglia l'avocado a fette.
- 3** *Ein wachweiches Ei zubereiten und die Edamame für einige Minuten blanchieren.*
Prepara un uovo barzotto e sbollenta gli edamame per pochi minuti.
- 4** *Den Reis in Schalen verteilen, Lachs, Avocado, Edamame und das Ei darauf legen und mit Sojasauce vollenden.*
Disponi il riso nelle ciotole, aggiungi il salmone, l'avocado, gli edamame e l'uovo, completa con salsa di soia.



Wer fischt, gewinnt!

Das Gewinnspiel läuft
vom 20. April bis zum 31. Mai 2026
in allen teilnehmenden Eurospar-
und Interspar-Geschäften.

Concorso valido dal 20 aprile
al 31 maggio 2026 nei punti
vendita Eurospar e Interspar
che aderiscono all'iniziativa.

APP DESPAR TRIBÙ



Chi pesca, vince!



Partecipa al concorso
con la tua
App Despar Tribù

Gewinnspiel exklusiv
über die
Despar-App



Installieren oder aktualisieren
Sie die Despar-App.

Scarica o aggiorna
l'App Despar Tribù.



Kaufen Sie mindestens ein
Aktionsprodukt.

Acquista almeno uno dei
tanti prodotti in promozione.



Zeigen Sie Ihren persönlichen
App-Code beim Bezahlen an der Kasse vor.

Mostra alla cassa il tuo codice tribù
al momento dell'acquisto.



Öffnen Sie den App-Bereich „Wer fischt, gewinnt“
und **angeln Sie sich Ihr Glück!**

Vai nella sezione dell'App "Chi pesca, vince"
e **scopri se hai vinto!**

Mehr Infos finden Sie unter: despar.it/de/wer-fischt-gewinnt
Info e regolamento su: www.despar.it/it/chi-pesca-vince

EUROSPAR
INTERSPAR

