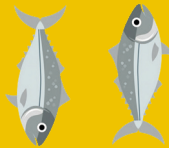
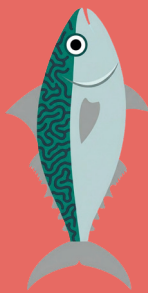


Chi pesca, vince!

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

APP DESPAR TRIBÙ



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

Dal 20 aprile al 31 maggio 2026

**EUROSPAR
INTERSPAR**



Salpa con noi!



Marea

La memoria del mare

Ama cucinare e raccontare i suoi ricordi con il Pescatore.

Motivazione: portare gusto e varietà in tavola.

Dove la trovi: ricette e consigli culinari.



Splash

La curiosa

Splash segue ciò che la incuriosisce e ama scoprire giocando.

Motivazione: imparare divertendosi con esperienze attive.

Dove la trovi: giochi e challenge.



Lenza

L'informato

Attento e informato, vuole capire cosa sceglie e perché.

Motivazione: fare scelte consapevoli su cosa porta in tavola.

Dove lo trovi: dati, curiosità e informazioni.

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**



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.

Guida di bordo

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

- 4 Chi pesca, vince!
- 5 **Partecipa al concorso**



Tonno

- 6 Da dove viene il tonno?
- 7 Insalata di tonno e avocado al limone
- 8 Curiosità sul tonno
- 9 Ceviche di tonno al lime
- 10 Dimmi chi sei e ti dirò che tonno fa per te
- 11 Mousse di tonno di Nonna Marea
- 12 Pomodori ripieni con tonno preparati da **Clarissa Belcastro**
- 14 Trova la rotta
- 15 Tacos con insalata messicana



Sgombro

- 16 Il più sottovalutato del mare
- 17 Bruschette di Nonna Marea
- 18 Trova lo sgombro
- 19 Bavette sgombro e agrumi



Alici

- 20 Questione di dettagli
- 21 Aperitivo di Nonna Marea
- 22 Le stagioni delle alici
Trova le differenze
- 23 Cous cous di Nonna Marea



Salmone

- 24 Il premio? È già nel piatto
- 25 Crostini con salmone e yogurt
- 26 Sano come un pesce
Unisci i puntini
- 27 Poke Marea tra Hawaii e Giappone



Dal 20 aprile al 31 maggio 2026

Chi pesca, vince!

**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.



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

Partecipa al concorso!



Scarica o aggiorna
l'App Despar Tribù.



Acquista almeno
uno dei tanti prodotti
in promozione.



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



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

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

APP DESPAR TRIBÙ



Il viaggiatore instancabile



Tonno

**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.

Da dove viene il tonno?



● Oceano Pacifico

● Oceano Atlantico

● Oceano Indiano

● Altro

Prodotti in promozione



Tonno all'olio di girasole
Nostromo
3 x 70 g



Tonno all'olio di oliva
ASdoMAR
3+1 x 70 g



Tonno all'olio EVO
Mareblu
6 x 60 g



Tonno all'olio di oliva
Consorcio
165 g



Tonno all'olio di oliva + Frigibox
Mareblu
8 x 60 g



Tonno all'olio di oliva
Maruzzella
9 x 80 g



Tonno all'olio di oliva
Nostromo
12 x 60 g



Tonno all'olio di girasole
Maruzzella
3 x 100 g

Insalata di tonno e avocado al limone

Ingredienti per 1 persona



80 g tonno
Maruzzella



50 g avocado



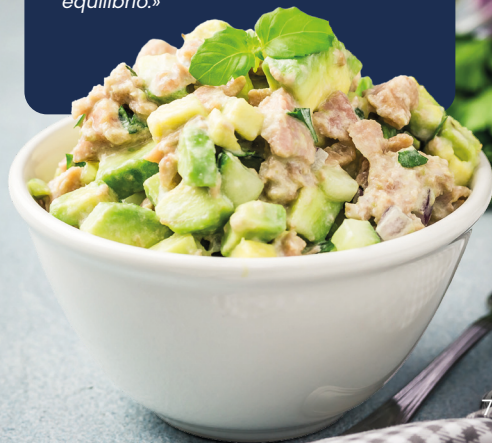
1 limone



«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.»



Prodotti in promozione



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



Tonno all'olio di oliva
Nostromo
4 x 140 g



Tonno all'olio di oliva
ASdoMAR
220 g



Tonno trancio all'olio EVO biologico
ASdoMAR
180 g



Tonno all'olio di oliva
Despar
8 x 70 g



Tonno pescato a canna all'olio EVO
Rio Mare
3 x 65 g



Tonno all'olio di oliva con peperoncino
Rio Mare
3 x 65 g



Tonno all'olio di oliva con limone e pepe
Rio Mare
3 x 65 g

Curiosità sul tonno

Il viaggiatore



10.000+ KM

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

Il veloce



Tra i **più veloci** del mare!

Il longevo



Può vivere fino a **40 anni**




fonte: WWF.

Ceviche di tonno al lime

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



Preparazione

- 1 Taglia a fette sottili le cipolle rosse.
- 2 Distribuisci il tonno in una terrina e aggiungi i lime, il coriandolo, il peperoncino, le cipolle tagliate, l'olio e la menta.
- 3 Lascia marinare per 5 minuti.
- 4 Aggiusta con il sale e servi insieme all'insalata condita a piacere.



«Il mercato a Lima era pieno di voci e il profumo di lime era nell'aria. Mi sono fermata a guardare un uomo preparare il ceviche, con una naturalezza quasi ipnotica.

Tornata a casa, ho provato a rifarlo a modo mio. Mentre marinava, mi è tornata in mente una frase sentita tra i banchi: "Chi mangia il ceviche pensa al mare, chi lo fa lo sente."

Prodotti in promozione



Trancetti di tonno
all'olio di oliva
Nostromo
300 g



Tonno
Leggero
Mareblu
6 x 60 g



Tonno al naturale
Zero
Nostromo
3 x 56 g



Tonno
al naturale
ASdoMAR
3+1 x 56 g



Tonno
al naturale
Mareblu
6 x 56 g



Filetti di tonno
all'olio di oliva
Rio Mare
130 g



Filetti di tonno
all'olio di oliva con
peperoncino
Rio Mare
130 g



Filetti di tonno
all'olio di oliva con
lime e zenzero
Rio Mare
130 g

Dimmi chi sei e ti dirò che tonno fa per te

Vita da ufficio

PROFILO: pausa veloce

IL TUO TONNO:
insalatissime
Rio Mare

PERCHÈ:
già pronta
e completa



Sportivi in azione

PROFILO: sempre in movimento

IL TUO TONNO:
tonno al naturale
Rio Mare

PERCHÈ:
leggero, proteico
e versatile



Chef di casa

PROFILO: sperimenta in cucina

IL TUO TONNO:
tonno all'olio
di oliva Despar

PERCHÈ:
sapore ricco
e intenso



Mousse di tonno di Nonna Marea

Ingredienti per 1 persona



250 g tonno Despar

sale e pepe
erba cipollina



100 g ricotta vaccina



«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



Filetti di tonno
all'olio di oliva
ASdoMAR
170 g



Filetti di tonno
all'olio EVO biologico
ASdoMAR
170 g



Filetti di tonno
al naturale
ASdoMAR
126 g



Filetti di tonno
all'olio di oliva
Consorcio
180 g



Filetti di tonno
al naturale
Consorcio
126 g



Filetti di tonno
all'olio EVO
Consorcio
180 g



Filetti di tonno
all'olio di oliva
Nostromo
250 g



Filetti di tonno
al naturale
Nostromo
175 g

Pomodori ripieni con tonno preparati da Clarissa Belcastro

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



Preparazione

- 1** 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** 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.
- 3** Disponi i pomodori in una teglia, riempi 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** Sforna i pomodori e servili caldi oppure a temperatura ambiente.



Prodotti in promozione



Filetti di tonno
all'olio di girasole
Maruzzella
400 g



Filetti di tonno
al naturale
Maruzzella
280 g



Insalata con tonno
mediterranea
Mareblu
220 g



Insalata con tonno
messicana
Mareblu
220 g



Insalata con tonno
ortolana
Mareblu
220 g



*«Eravamo al mare, non ricordo dove,
ma ricordo i pomodori maturi e
il Pescatore che sceglieva i più rossi.*

*Un giorno mi ha detto: "Facciamoli
ripieni". Così abbiamo improvvisato,
senza pensarci troppo. Non erano
perfetti, ma avevano dentro qualcosa
di familiare e qualcosa di nuovo.»*



Prodotti in promozione



Insalatissime
orzo e farro
Rio Mare
160 g



Insalatissime
mexicana
Rio Mare
160 g



Insalatissime
delizia di mais
Rio Mare
160 g



Insalatissime
fagioli
Rio Mare
160 g

Trova la rotta



Tacos con insalata messicana

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



Preparazione

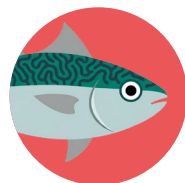
- 1** Sminuzza la cipolla, taglia l'avocado a dadini e dividi a metà i pomodorini.
- 2** Unisci alle insalatissime Rio Mare i pomodorini, la cipolla e l'avocado mescolando delicatamente.
- 3** Aggiungi il composto nei tacos e completa con qualche goccia di lime e una punta di peperoncino.

«Era la prima volta che visitavamo un mercato in Messico. I tacos, preparati al momento, avevano un equilibrio semplice ma preciso, di quelli che ti restano addosso.

Tornati a casa, abbiamo provato a ripartire da lì, non per replicarli, ma per ritrovarne l'essenza in una versione nostra, più semplice e quotidiana.»

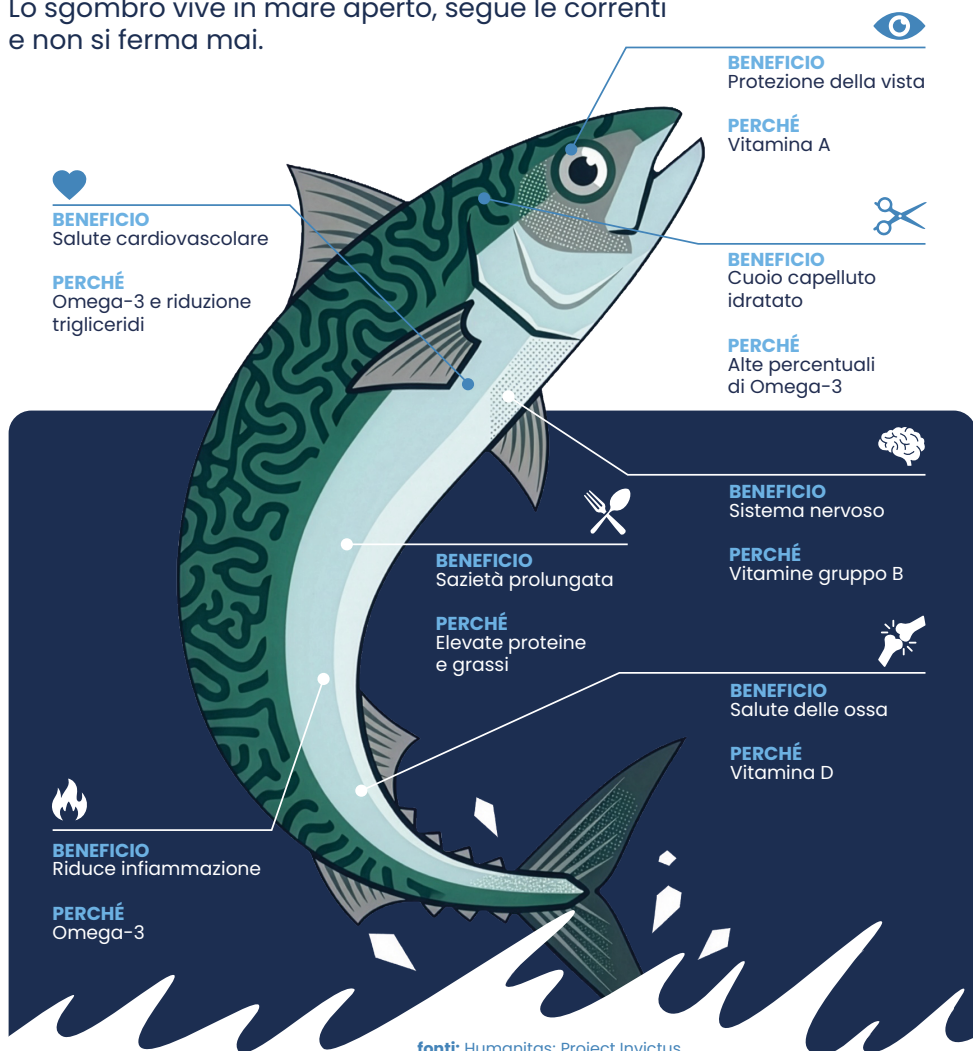
Il più sottovalutato del mare

Sgombro



Veloce, argentato, instancabile.

Lo sgombro vive in mare aperto, segue le correnti e non si ferma mai.



fonti: Humanitas; Project Invictus.

Prodotti in promozione



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



Filetti di sgombro
grigliati all'olio EVO
ASdoMAR
120 g



Filetti di sgombro
grigliati al naturale
ASdoMAR
120 g



Filetti di sgombro
grigliati all'olio EVO
Rio Mare
2 x 120 g

Bruschette di Nonna Marea

Ingredienti per 4 persone



250 g filetti
di sgombro



1 baguette



succo
di limone



«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.»



Prodotti in promozione



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



Filetti di sgombro
all'olio di oliva
ASdoMAR
150 g



Filetti di sgombro
grigliati
all'olio di oliva
ASdoMAR
150 g



Filetti di sgombro
all'olio di oliva
al peperoncino
ASdoMAR
150 g

Trova lo sgombro




Bavette sgombro e agrumi

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



Preparazione

- 1** Porta a bollore l'acqua, sala e cuoci le bavette al dente.
- 2** Nel frattempo, spremi il limone e l'arancia. Tenere il succo da parte.
- 3** Aggiungi il succo degli agrumi e lo sgombro con le bavette, poi mescola per amalgamare bene i sapori.
- 4** Completa con del pepe, decora con scorze di limone e arancia e qualche foglia di erbe aromatiche.



«Era una mattina fredda sulla costa adriatica. Io pulivo lo sgombro, mentre il Pescatore sistemava le reti. "Non lo trattare come un pesce qualunque" mi ha detto.

Tornati a casa, ho cotto le bavette e ho provato a unire arancia, limone e lo sgombro, il profumo è cambiato subito. Lui ha assaggiato in silenzio, poi mi ha sorriso.»

Le più antiche del Mediterraneo

Alici



Piccole, veloci, instancabili.

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

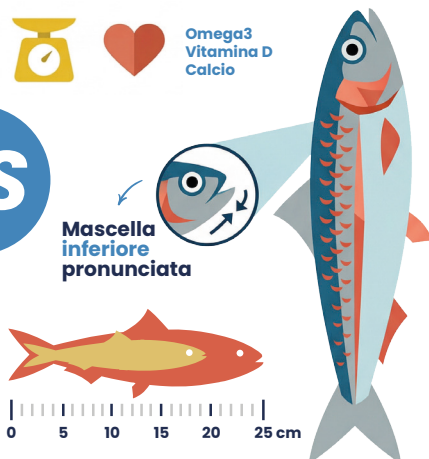
Questione di dettagli

Alici



VS

Sardine



Prodotti in promozione



Filetti di alici all'olio
EVO biologico
Rizzoli
90 g



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



Filetti di alici
in salsa piccante
Rizzoli
80 g



Filetti di alici
all'olio di oliva
Zarotti
150 g

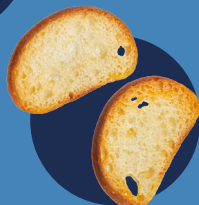
Aperitivo di Nonna Marea

Ingredienti per 4 persone



90 g filetti di
alici distese

pane



250 g
di burro

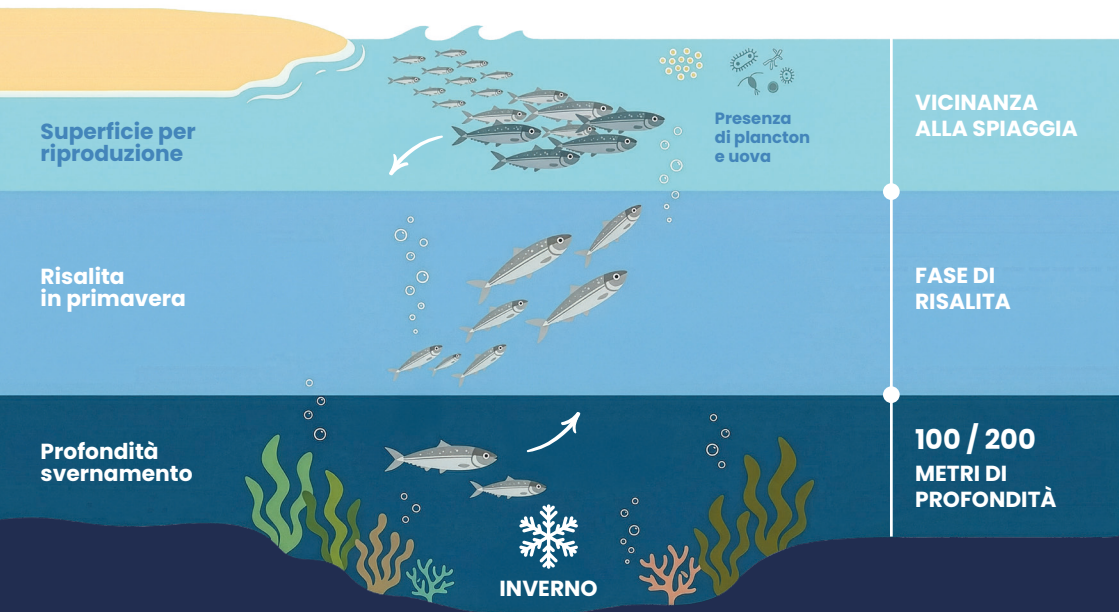


«Spalma il burro sul pane, poi
aggiungi le alici e chiudi gli occhi.

Come dicevamo: *“Poco rumore,
tanto sapore”*. Perfetto per un
aperitivo veloce che sa di mare.»



Le stagioni delle alici



Trova le 6 differenze




Cous cous di Nonna Marea

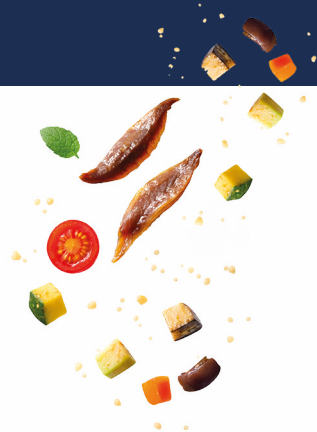
Ingredienti per 4 persone

- 200 g di filetti di alici in olio Rizzoli
- 320 g cous cous
- 200 g melanzane
- 200 g zucchine
- 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



Preparazione

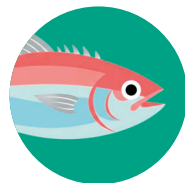
- 1 Taglia le verdure a dadini. Cuocile in padella con un filo d'olio. Regola di sale e lascia intiepidire.
- 2 Porta a bollore l'acqua, versala sul cous cous, mescola, copri e lascia riposare finché assorbe tutta l'acqua.
- 3 Sgrana il cous cous con una forchetta e unisci le verdure. Mescola bene.
- 4 Impiatta e completa con filetti di alici, foglioline di menta e succo di limone.

«Il cous cous lo abbiamo mangiato in Marocco. Non ricordo dove, ma il caldo e il profumo sì. Assaggiandolo ho pensato che non sarei mai riuscita a rifarlo.»

Tornati in Italia, ci abbiamo provato con quello che avevamo. Non era lo stesso piatto, ma andava bene così. "Meglio, è più tuo" ha detto il Pescatore.

Il viaggiatore controcorrente

Salmone



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.

Il premio? È già nel piatto



Prodotti in promozione



Filetti di salmone
all'olio di oliva
ASdoMAR
150 g



Filetti di salmone
al naturale
ASdoMAR
100 g



Filetti di salmone
gusto affumicato
ASdoMAR
100 g



Crostini con salmone e yogurt

Ingredienti per 4 persone



200 g di filetti
di salmone
affumicato
ASdoMAR

lime e aneto



180 g yogurt
greco



«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."»

Sano come un pesce


PROTEINE
20,2 g


GRASSI
13,4 g


CALORIE
185 Kcal

VITAMINE

B₆ 

B₁₂ 

B₁ 

B₂ 

SALI MINERALI

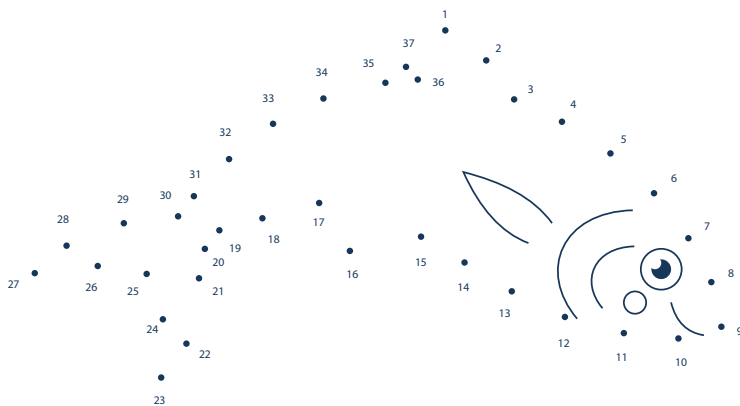
P **Se**
FOSFORO SELENIO

Ω₃

ACIDI GRASSI
OMEGA 3

Dati nutrizionali indicativi
su 100 g di salmone.

Unisci i puntini




Poke Marea

tra Hawaii e Giappone

Ingredienti per 2 persone

- 200 g riso originario
- 1 confezione di filetti di salmone al naturale ASDoMAR
- 100 g edamame sgusciati
- 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



Preparazione

- 1** Sciacqua il riso sotto acqua fredda, cuocilo e condiscilo con aceto di riso, zucchero e sale, e lascialo intiepidire.
- 2** Scola il salmone e lavoralo a piccoli pezzi e taglia l'avocado a fette.
- 3** Prepara un uovo barzotto e sbollenta gli edamame per pochi minuti.
- 4** Disponi il riso nelle ciotole, aggiungi il salmone, l'avocado, gli edamame e l'uovo, completa con salsa di soia.



«Quell'anno io e il Pescatore abbiamo fatto due viaggi. Alle Hawaii abbiamo scoperto le poke, mentre in Giappone ci siamo ritrovati davanti a ciotole con riso e pesce.

Tornati a casa, è venuto naturale unire tutto. Non è una poke e non è un chirashi, ma è il nostro modo di tenere insieme quei due viaggi.»

Chi pesca, vince!

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

APP DESPAR TRIBÙ



Scarica o aggiorna
l'App Despar Tribù.



Acquista almeno
uno dei tanti prodotti
in promozione.



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



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



Info e regolamento su:
www.despar.it/it/chi-pesca-vince

EUROSPAR
INTERSPAR

