

Gulli®

VIAGGIO NELLA QUALITÀ

Gulliver®
SUPPLEMENTO

IL GORGONZOLA

NOVITÀ DI GULLIVER
RINASCE IL PUNTO VENDITA GULLIVER DI
MEDE: PIÙ SPAZIO, PIÙ GUSTO, PIÙ QUALITÀ

IN VIAGGIO CON GUSTO
CACCIA AL FOLIAGE: I POSTI PIÙ BELLI PER
AMMIRARE I COLORI D'AUTUNNO

IL SOMMELIER DI GULLI
I VITIGNI DIMENTICATI: IL RITORNO
DI UVE RARE SULLE TAVOLE ITALIANE

UNIVERSO BIMBI
MERENDE D'AUTUNNO: SANE, CALDE E COLORATE

LE OFFERTE DI

Gulli
VIAGGIO NELLA QUALITÀ

SCOPRI ALL'INTERNO LE OFFERTE
SPECIALI DEL MESE A PAG. 24, 26 E 28

OTTOBRE
2025

A TAVOLA CON GULLI

PIANETA SPORT

BEAUTY

OROSCOPO

Consilia

il nostro miglior consiglio

Veri talenti, anche nel prezzo.

**Fish Burger
di Merluzzo
surgelato certificato
MSC Consilia**

Conf. 2x80 g
12,44€/kg

1,99€

CASHBACK 10%
Solo per i possessori di
Sulli card CAPOCITA



CASHBACK 10%
Solo per i possessori di
Sulli card CAPOCITA



**Detergente
per pavimenti
Lavanda
Consilia**
Conf. 1 litro

0,99€

Offerte valide fino al 31 ottobre nei punti vendita aderenti



Editoriale

L' L'autunno è arrivato. Con i suoi colori intensi e l'aria frizzante, porta con sé nuove energie e tante novità anche in casa Gulliver. Questo mese vi raccontiamo la ristrutturazione del punto vendita di Mede: uno spazio rinnovato, più accogliente e funzionale, pensato per offrire ogni giorno un'esperienza di acquisto migliore. Conosciamo anche Franco Thedi, titolare del celebre birrifico Menabrea, che porta sulle nostre tavole tutta la tradizione della birra italiana di qualità.



**Ottobre,
il mese dei
colori e dei
sapori**

Il prodotto del mese è il gorgonzola, re dei formaggi d'autunno. Scopriremo dolci che profumano di cannella e mele, vitigni dimenticati che ritornano sulle tavole italiane e una cucina calabrese contemporanea firmata dallo chef Luca Abbruzzino. Per chi ama la sostenibilità, ecco come iniziare con facilità il compost domestico e tanti spunti per la spesa di ottobre.

Non manca il benessere: i cereali integrali per sentirsi bene, make-up dai colori caldi e naturali per la stagione, consigli per lo sport indoor e merende sane per i più piccoli. E per i vostri amici a 4 zampe, idee sicure e divertenti per Halloween. Lasciatevi guidare dalle pagine di questo numero: ottobre è il momento giusto per riscoprire i sapori, la bellezza e la voglia di stare insieme.

Il Direttore





Sommario

Gulliver

EDITORIALE

A cura
del Direttore.

3

LE NOVITÀ DI GULLIVER

Rinasce il punto
vendita Gulliver di
Mede: più spazio, più
gusto, più qualità.

7

I PARTNER DI GULLIVER

Birra Menabrea: il
birrifico più antico
d'Italia.

10

◆ Food e dintorni



I PRODOTTI DEL MESE

Corgonzola: il re dei
formaggi erborinati.

13



MOMENTI DI GUSTO

Dolci d'autunno: torte
di mele, crostate e
profumo di cannella.

16



IL SOMMELIER DI GULLI

I vitigni dimenticati:
Il ritorno di uve rare
sulle tavole italiane.

19



INTORNO ALLO STIVALE

Sulmona: patria della
tradizione dei confetti
e delle montagne
d'Abruzzo.

30



L'ESPERTO DI FOOD

Per un'idea di cucina
contemporanea:
intervista a Luca
Abbruzzino.

23



A TUTTO GREEN

Il compost domestico:
come iniziare
facilmente.

27



A TAVOLA CON GULLI

Cena d'autunno
La spesa di ottobre
Ricette da paura

41 **INSERTO DA
STACCARE**



IN VIAGGIO CON GUSTO

Caccia al foliage:
i posti più belli per
ammirare i colori
d'autunno.

61

◆ Benessere



BENESSERE A TAVOLA

I cereali integrali: Benefici e idee per consumarli.

67



UNIVERSO BIMBI

Merende d'autunno: sane, calde e colorate.

83



BEAUTY

Make-up dai colori caldi e naturali per la stagione autunnale.

71



AMICI A 4 ZAMPE

Halloween a 4 zampe: travestimenti sicuri e divertenti per cani e gatti.

87

◆ Stare insieme



CASA E CONSIGLI

Decluttering e ordine: Come organizzare una dispensa efficiente.

75



PIANETA SPORT

Fitness indoor: esercizi per quando piove ma non vuoi fermarti.

79

LEGGI IL VOLANTINO ONLINE

Potrai sfogliare il volantino sul tuo tablet o smartphone inquadrando con le apposite App il Qr-Code a lato.



◆ Tempo libero



ASCOLTA LEGGI GUARDA

Tutte le novità del mese.

91



OROSCOPO

L'oroscopo di Ottobre.

98



Connettiti a **Facebook** ed **Instagram** per essere aggiornato quotidianamente su tutte le novità dei Supermercati Gulliver.

I contenuti del presente magazine sono aggiornati alla data di chiusura del numero. Eventuali variazioni successive non dipendono dalla redazione.

Gulli
VIAGGIO NELLA QUALITÀ

www.supergulliver.it
Numero Verde: 800753346

Gulliver
SUPERMERCATO

Magazine dei Supermercati Gulliver

Copia Omaggio | Anno IX - numero 103 - 2025 - Ottobre

Editore Alfi S.r.l., Via Voghera 59, 15052 Casalnoceto (AL)
Coordinamento redazionale: Ameri Communications
Direttore Responsabile: Daniela Boccadoro
Redazione: Victoria Del Prete, Fabio Ciancone, Fabiola Miccoli
Grafica e impaginazione: Tohu Design

Stampa: Caleidograf Srl
Via Milano, 45 - 23899 Robbiate (LC),
Tel. +39 5905311 P.I. 01682840135
Pubblicazione mensile: Iscrizione al Tribunale Ordinario di Alessandria n° 509/2017
Reg. Stampa 44 del 15/03/2017

1 - 31 OTTOBRE

La ricerca va avanti. Una Noce alla volta.

Scegli **le Noci per la ricerca**® e tanti ricercatori come Vanesa potranno portare avanti il loro impegno per trovare cure sempre più efficaci sui tumori femminili.

CON LA TUA
SPESA PUOI!TM



In partnership
esclusiva con

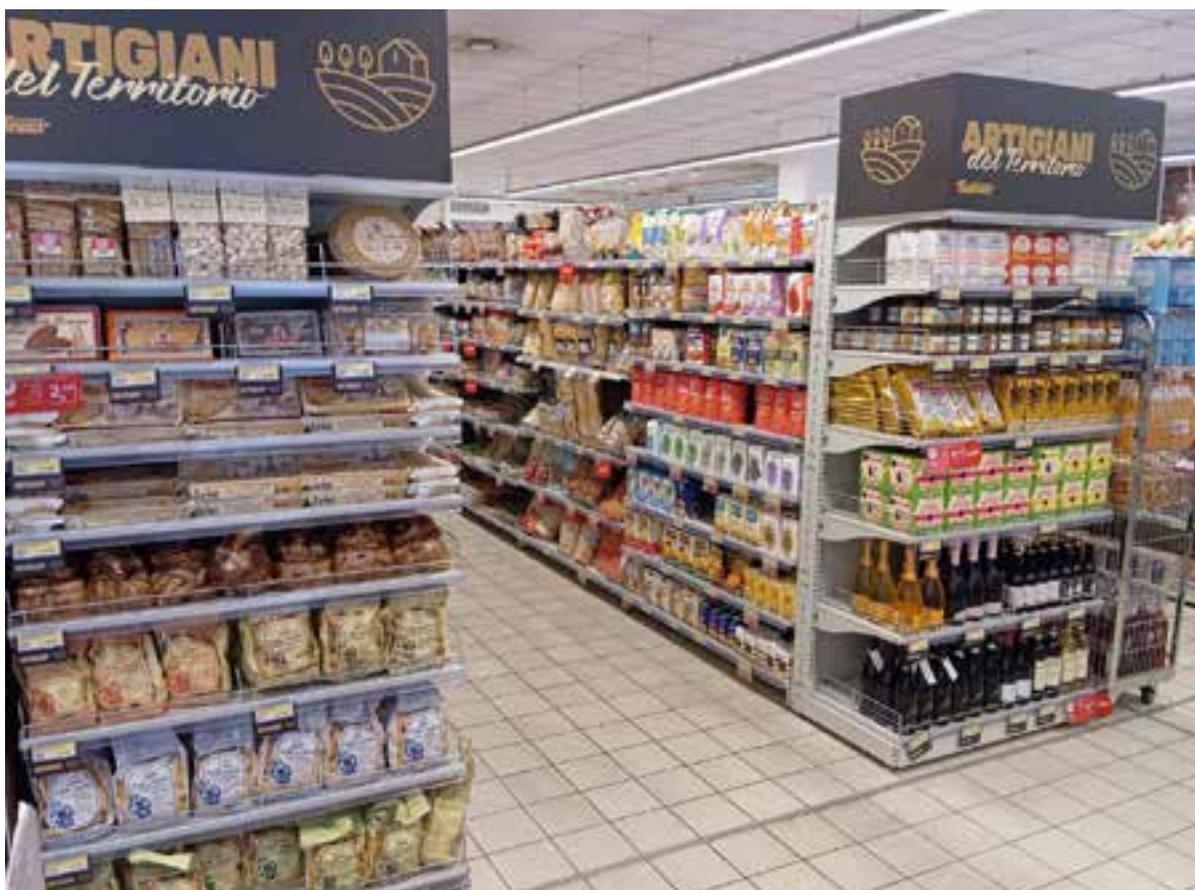
life[!]

Gusto alla VITA

Per ogni confezione venduta all'insegna,
Life devolverà 0,50€ a Fondazione Veronesi
per finanziare la ricerca sui tumori femminili.

RINASCE IL PUNTO VENDITA GULLIVER DI MEDE

PIÙ CONVENIENZA, NUOVE AREE E SCELTE GREEN



A **Mede**, in provincia di Pavia, c'è un indirizzo che i clienti Gulliver conoscono bene: **Via I Maggio 22**. È qui che, nelle scorse settimane, il punto vendita ha vissuto una vera e propria trasformazione. Una ristrutturazione mirata, condotta a fine agosto con lavori notturni per non interrompere il servizio, ha ridisegnato gli spazi e potenziato l'offerta, confermando l'impegno di Gulliver per la qualità, la cura del dettaglio e l'attenzione al cliente.



D.O.P.
Mela Val di Non

Melinda[®]
MI PIACI DI PIÙ

LA MELA CHE PIACE A TUTTI, ANCHE ALL'AMBIENTE



DALLE VALLI DI MELINDA, LA MELA CHE LA PENSA COME TE.

Piace perché è prodotta in modo sostenibile, in armonia con la natura.

Piace perché utilizza solo energie rinnovabili.

Piace perché è l'unica al mondo ad essere conservata nel cuore della montagna.

Piace perché i suoi fiori sono impollinati naturalmente dalle api,
grazie alla collaborazione con gli apicoltori della valle.

SEGUICI SU    MELINDA.IT

Il primo cambiamento che salta all'occhio riguarda gli **scaffali**, completamente rinnovati per creare percorsi più fluidi e intuitivi. Grazie a una disposizione più moderna e a un assortimento ancora più ampio, fare la spesa diventa più semplice e piacevole.

Nuovi reparti e servizi per ogni esigenza

Le novità toccano anche i reparti: accanto alla gastronomia, trova spazio un **nuovo reparto pasticceria**, dove torte, pasticcini freschi e monoporzioni invitano a concedersi una pausa golosa o a festeggiare le occasioni speciali. Non manca la possibilità di prenotare dolci su misura per ricorrenze, compleanni e anniversari, con la garanzia della qualità firmata Gulliver.

Altra grande protagonista del restyling è l'**area pane self-service**, completamente rinnovata per garantire praticità, igiene e varietà. Qui i clienti possono scegliere il pane

fresco già confezionato, con la stessa cura e attenzione di un panificio di fiducia.

Non meno importante è il **reparto ortofrutta**, ora più ampio, luminoso e ricco di referenze: un vero mercato nel supermercato, dove frutta e verdura di stagione sono valorizzate in tutta la loro freschezza e provenienza controllata.

La filosofia Gulliver: qualità e attenzione al cliente

Questo intervento non è solo estetico, ma rispecchia la filosofia di Gulliver: **creare punti vendita sempre più vicini alle esigenze delle persone**, con spazi accoglienti, percorsi chiari e servizi dedicati.

Con il restyling del punto vendita di Mede, Gulliver conferma quindi la sua vocazione: essere **non solo un luogo di acquisto, ma uno spazio di incontro e scoperta**, dove qualità, innovazione e attenzione al territorio si fondono per offrire ogni giorno il meglio.





BIRRA MENABREA

IL BIRRIFICIO PIÙ ANTICO D'ITALIA

Birra Menabrea è un birrificio iconico, diffuso in tutte le nostre case. Conoscere il marchio significa avere garanzia di **qualità e affidabilità**. Ne abbiamo parlato con il titolare dell'azienda, **Franco Thedy**.

Birra Menabrea è tra i birrifici più antichi ancora attivi in Italia: cosa significa portare avanti una tradizione di quasi 180 anni?

Essere il birrificio attivo più antico d'Italia per noi significa custodire un patrimonio di storia e saper fare che risale al 1846. Da allora cinque generazioni della stessa

famiglia hanno guidato il birrificio, mantenendo la produzione nello stesso sito storico, al centro di Biella, oggi affiancato da tecnologie costantemente all'avanguardia. Portare avanti quasi 180 anni di tradizione vuol dire restare fedeli all'identità italiana e al legame con il territorio, senza rinunciare a crescere e innovare: oggi Menabrea è presente in molti paesi del mondo ed è riconosciuta come simbolo della birra italiana di qualità.

Avete avviato progetti di sostenibilità ambientale o di riduzione dell'impatto produttivo?

Sì, da tempo abbiamo avviato investimenti mirati. Il nuovo impianto di Sala Cottura, ad esempio, consente un risparmio del 50% nei consumi energetici e del 30% nell'uso dell'acqua grazie a sistemi di recupero e riutilizzo. Nel 2024 abbiamo introdotto bottiglie alleggerite, che riducono del 10% le emissioni di CO₂ per ciascuna unità prodotta, senza rinunciare al nostro design tradizionale. Inoltre, la digitalizzazione dei processi ci permette di ottimizzare la filiera e contenere gli sprechi. La sostenibilità è per noi un impegno concreto, che va dall'efficienza produttiva al packaging, fino alle certificazioni ambientali e di parità di genere già ottenute.

Può consigliarci una ricetta o un piatto ottimo da abbinare con la Birra Menabrea?

Ogni nostra birra ha il suo abbinamento ideale. La **Menabrea 150° Bionda – Premium Lager** è perfetta con la pizza margherita o con piatti leggeri come un'insalata caprese. La **Menabrea Ambrata – Premium Amber** si sposa con ricette più ricche, ad esempio un risotto ai funghi o una carne brasata, grazie alle sue note morbide e caramellate. Nei supermercati Gulliver è possibile trovare potete trovare la **Menabrea Original** da 660ml, la **Menabrea 150° Bionda** da 660ml, la **Menabrea Weiss** da 330 ml e la **Menabrea Ambrata** da 330 ml.





“Dalla passione nascono solo cose buone!”



panealba.it



GORGONZOLA

IL RE DEI FORMAGGI ERBORINATI

Il **gorgonzola** è uno dei formaggi italiani più celebri e apprezzati al mondo, nato nell'omonima cittadina lombarda e tutelato oggi dal marchio DOP. Conosciuto già nel Medioevo, si distingue per le sue inconfondibili venature blu-verdi e per il gusto unico che varia a seconda della tipologia: dolce, cremoso e delicato, o piccante, stagionato e deciso.

Nonostante la sua fama di formaggio "ricco", può essere inserito in una dieta equilibrata perché è una preziosa fonte di **proteine, calcio e vitamine del gruppo B**, importanti per ossa e sistema nervoso. La particolare fermentazione che ne caratterizza la pasta lo rende anche digeribile, mentre in cucina è un ingrediente estremamente versatile:

Biffi® che sugo!



i Rossi freschi

Semplicemente squisiti



 POMODORO 100% ITALIANO

www.biffi1852.it

spalmato sul pane, sciolto nei risotti, accostato a miele e frutta, o usato per dare carattere a salse e ripieni, sa trasformare ogni piatto in una creazione raffinata.

ZUPPA DI ZUCCA E GORGONZOLA

Ingredienti per 4 persone:

- 800 g di polpa di zucca
- 2 patate medie
- 1 cipolla bianca
- 150 g di gorgonzola dolce
- 1 l di brodo vegetale
- Olio extra-vergine d'oliva q.b.
- Sale e pepe nero q.b.
- Crostini di pane tostato
- Noci tritate (facoltative)
- Miele (facoltativo)



Difficoltà:
Media



Tempo:
45'

Preparazione:

Per preparare la zuppa si comincia soffriggendo in una casseruola la cipolla tritata finemente con un filo d'olio, lasciandola appassire dolcemente. Aggiungete la zucca e le patate tagliate a cubetti, mescolandole per qualche minuto in modo che si insaporiscano, poi coprite il tutto con il brodo vegetale caldo e lasciate cuocere per circa venticinque minuti,

finché le verdure risultano morbide. La preparazione viene quindi frullata con un mixer a immersione fino a ottenere una crema liscia e vellutata, alla quale si uniscono i pezzetti di gorgonzola: mescolando con cura il formaggio si scioglie, amalgamandosi perfettamente e regalando alla zuppa un sapore intenso e avvolgente. Servite ben calda, accompagnata da crostini croccanti e una macinata di pepe nero; per un tocco speciale potete aggiungere noci tritate o un filo di miele, creando un contrasto sorprendente tra dolcezza e sapidità.





DOLCI D'AUTUNNO

TORTE DI MELE, CROSTATE E PROFUMO DI CANNELLA

L'autunno è la stagione che più di tutte richiama il tepore della cucina di casa. Fuori le giornate si accorciano, le foglie si colorano d'oro e di rosso, e il desiderio di dolci che scaldano il cuore torna protagonista. Tra i più amati ci sono senza dubbio le **torte di mele**, le **crostate** fragranti e quei dessert speziati che con un pizzico di **cannella** trasformano ogni morso in un abbraccio.

Torte di mele: il comfort food per eccellenza

Ogni famiglia ha la propria ricetta della torta di mele: alta e soffice, con fette sottili adagiate a raggiera, oppure più rustica, con mele a cubetti mescolate all'impasto. Qualunque sia la versione, questo dolce resta un grande classico che unisce generazioni.



Perfetta a colazione con una tazza di latte caldo o come merenda genuina, la torta di mele è simbolo di semplicità e autenticità. Per un tocco in più, si può arricchire con uvetta, noci o una spolverata di cannella.

Crostate: fragranza e versatilità

Se l'autunno avesse un profumo, sarebbe quello della pasta frolla appena sfornata. La crostata è il dolce che non conosce stagioni, ma in autunno si veste di nuovi sapori: confettura di fichi, pere e cioccolato, marmellata di prugne o crema di nocciole. La sua versatilità la rende ideale sia per un tè pomeridiano che come dessert di fine pasto. Basta cambiare ripieno per avere ogni volta una sorpresa diversa.

Cannella: la spezia che sa di casa

La cannella è la regina delle spezie autunnali. Con il suo aroma caldo e avvolgente, arricchisce biscotti, strudel,

creme e persino bevande calde. È la nota che trasforma un semplice dolce in un'esperienza sensoriale, evocando immediatamente il focolare domestico e i pomeriggi passati in famiglia. Oltre al gusto, la cannella ha anche proprietà benefiche: stimola la digestione e regala una piacevole sensazione di energia.

Il piacere di rallentare

Preparare un dolce d'autunno non è solo un gesto culinario: è un rituale che invita a rallentare, a godersi il tempo trascorso in cucina e a condividere il risultato con chi amiamo. Il profumo che invade la casa mentre una torta cuoce in forno è un ricordo che rimane, un segnale che l'autunno è davvero arrivato.

Che sia una **fetta di torta di mele fumante**, una **crostata profumata** o un **biscotto alla cannella**, i dolci d'autunno ci ricordano che la bellezza delle stagioni si assapora anche a tavola, con semplicità e calore.





**FATTORIA
dei SAPORI**
NATURA A REGOLA D'ARTE

ARRIVA IL CONCORSO

**il Gusto
che unisce!**

immagini a scopo illustrativo



PROVA A
VINCERE
OGNI GIORNO

ACQUISTANDO
1 PRODOTTO
FATTORIA DEI SAPORI



Scopri di più!

WWW.ILGUSTOCHEUNISCE.IT

BUONO SPESA
60€

**UN BUONO
SPESA***

OGNI GIORNO

**UN iPhone
16 PRO**

OGNI MESE



SEGUICI SU   FATTORIADEISAPORI.IT



I VITIGNI DIMENTICATI

IL RITORNO DI UVE RARE SULLE TAVOLE ITALIANE



Tesori nascosti della viticoltura

L'Italia custodisce un **patrimonio vitivinicolo** senza pari: oltre 500 **varietà autoctone** censite, molte delle quali rischiavano di andare perdute. Per decenni, infatti, le logiche produttive hanno privilegiato **uve ad alta resa** o di facile commercializzazione, relegando **antiche varietà** in piccoli appezzamenti isolati.

Negli ultimi anni, però, l'attenzione per la **biodiversità agricola**, il **recupero dei vitigni dimenticati** e il desiderio di autenticità enologica hanno acceso i riflettori su queste **uve rare**. Il recupero dei **vitigni autoctoni** non è soltanto un fatto enologico, ma un gesto di tutela **culturale** e **identitaria**, perché ogni vite racchiude la memoria del territorio in cui è nata.



ACQUISTA
1 PRODOTTO
PROMOZIONATO



IN PALIO **OGNI SETTIMANA**

1 SOGGIORNO*
x **4** PERSONE

CON INGRESSO AL PARCO PER TE E LA TUA FAMIGLIA!

CONSERVA LO SCONTRINO E GIOCA SU
NOSTROCLUB.IT

Concorso valido dal 01.05.25 al 25.02.26. 7 Euro: premi entro il 01.05.25 e 2° entro il 15.03.26. Montepremi 42.000€ Iva inc. con partita. Dettagli premi, partecipazioni e riferimenti promozionali come da regolamento su nostroclub.it. 15€: 2.05.25 al 29.08.25 (incl. soggiorni stagioni '25 dal 29.08.25 al 25.02.26) incl. soggiorni stagioni '26.



PRODOTTO PROMOZIONATO





Storie di resilienza e rinascita

Molti **vitigni rari** hanno rischiato di scomparire, sopravvivendo solo grazie all'ostinazione di **piccoli produttori** che li hanno preservati per **tradizione familiare**. È il caso del **Timorasso**, vitigno piemontese a **bacca bianca** oggi tornato protagonista con **vini minerali e longevi**, o del **Pecorino**, diffuso tra Marche e Abruzzo, riscoperto per la sua **freschezza e struttura**.

Al Sud, in **Sicilia**, il **Nero d'Avola** convive con vitigni minori come il Frappato o il Perricone, anch'essi oggetto di un rinnovato interesse. La rinascita dei vitigni dimenticati dimostra come la **memoria agricola** possa trasformarsi in **innovazione enologica**, offrendo vini unici, capaci di distinguersi sul **mercato internazionale**. Questa tendenza è favorita anche da **consorzi**,

università e ricerche ampelografiche per catalogare, studiare e riprodurre varietà quasi estinte.

Il valore della biodiversità in bottiglia

Optare per un **vino da vitigno raro** significa scegliere un prodotto autentico che racconta la storia del territorio e che allo stesso tempo garantisce una viticoltura più **sostenibile**. Molte di queste **uve autoctone**, infatti, sono naturalmente adattate ai **microclimi locali** e richiedono meno trattamenti, riducendo l'impatto ambientale. Allo stesso tempo, offrono **aromi originali, sensazioni nuove e esperienze enogastronomiche** inedite.

Bere un **vino da uve dimenticate** è come compiere un **viaggio sensoriale e culturale**, che porta il consumatore a riscoprire **territori meno conosciuti, cantine coraggiose** e una **biodiversità vitivinicola** che rischiava di essere cancellata. Sempre più **enoteche e ristoranti** scelgono di inserire queste etichette di qualità nelle loro carte, trasformandole in un **simbolo di autenticità e di eccellenza italiana**.





DAL 1974 QUALITÀ & GENUINITÀ



GASTRONOMIA



ROSTICCERIA



PASTICCERIA

La nostra Azienda è nata dall'idea di un Gastronomo e continuiamo a ispirarci alla Gastronomia, Pasticceria ed ai Piatti della cucina tradizionale italiana.

Usiamo materie prime del nostro territorio.

Più di 500 ricette create e perfezionate

nel corso degli anni dalle Persone che formano l'Azienda.

Scopri i nostri Piatti ed i Dolci su www.lagost.it



Lagost Srl

Viale Zanotti 80 – 27027

Gropello Cairoli (PV)

Telefono: +39 0382-814560

Mobile: +39 339-4553317

eMail: info@lagost.it

www.lagost.it



L'ESPERTO DI FOOD

PER UN'IDEA DI CUCINA CONTEMPORANEA

INTERVISTA A LUCA ABBRUZZINO

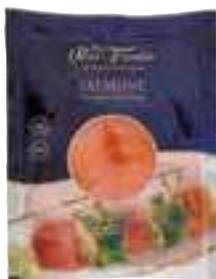


Luca Abbruzzino è uno chef calabrese giovane, ma già molto affermato. Classe 1989, lavora presso il ristorante che porta il suo nome, **Abbruzzino Oltre**, a **Lamezia Terme**, a cui è stata riconosciuta una stella Michelin. Ha mosso i primi passi in cucina nel ristorante di famiglia a **Catanzaro**, ma si è formato successivamente in alcuni dei ristoranti più prestigiosi d'Italia e del mondo: Piazza Duomo, Osteria del Povero Diavolo, Uliassi, Torre del Saracino, fino a esperienze internazionali come Michel & Sébastien Bras Toya in Giappone e Le Grand Restaurant a Parigi.



YOGURT INTERO
BIANCO
VIPITENO
125g x2 (al kg € 3,16)

0,79
€



SALMONE
NORVEGESE
AFFUMICATO
LE ROI FUMÉE
150g (al kg € 33,27)

4,99
€



GRAN COTTO
SNELLO
ROVAGNATI
100g (al kg € 19,90)

1,99
€



PASTA BRISÉE ROTONDA
BUITONI
230g (al kg € 5,61)

1,29
€



PRIMI PIATTI PRONTI
VIVA LA MAMMA
BERETTA
220g (al kg € 13,59)

2,99
€



GOLDEN FILLETS
SWEET CHILLI
SPEEDY POLLO
220g (al kg € 13,41)

2,95
€



CODE
DI GAMBERO
INDOPACIFICO
LA CIURMA
400g (al kg € 12,48)

4,99
€



5 FILETTI DI NASELLO
FROSTA
300g (al kg € 15,63)

4,69
€



BIRRE IN BOTTIGLIA
ICHNUSA
330ml x3 (al lt € 2,62)

2,59
€



ACQUA
FRIZZANTE/
NATURALE
SANT'ANNA
1lt

0,32
€



BIRRA
IN BOTTIGLIA
FILTRATA
A FREDDO
MORETTI
500ml (al lt € 2,18)

1,09
€



LONDON DRY GIN
TANQUERAY
700ml (al lt € 14,27)

9,99
€



VERMOUTH
BIANCO/ROSSO
MARTINI
1lt

10,99
€



FERNET
BRANCA
700ml (al lt € 18,41)

12,89
€



CAPSULE COMPATIBILI
CON SISTEMA NEPRESSO
LOLLO CAFFÈ
390g 30 capsule
(al kg € 20,49)

7,99
€



Nel 2012, a soli 23 anni, ha preso le redini del **Ristorante Abbruzzino**, confermando la **stella Michelin** e diventando uno dei simboli della rivoluzione gastronomica calabrese con una cucina che unisce istinto, gusto, memoria e valorizzazione del territorio. È uno chef che fa della contemporaneità il suo marchio di fabbrica: la cucina per lui è ricerca.

Da dove nasce la tua passione per la cucina?

Fin da piccolo ho avuto la passione per la cucina: mio padre Antonio è uno chef e anche al suo ristorante è stata riconosciuta una stella, poi confermata da me. Fin da bambino mi piaceva esplorare la cucina, i suoi ambienti e il modo in cui si lavora e si fa ricerca con il cibo. Poi mi sono messo all'opera, ho studiato, e da quel momento il mio è stato un percorso costante di perfezionamento e crescita.

Che cos'è per te Oltre?

Come ho scritto anche sul sito del mio ristorante, Oltre per me è un'idea di evoluzione. Evoluzione significa essere alla costante ricerca di innovazione, di nuove idee, ma anche poter servire le persone, raccontare delle storie. È il modo in cui trasformo la cucina in narrazione, in storie da mettere sulla tavola. Per me cucinare non è semplicemente mettere insieme ingredienti, ma essere in grado di far evolvere costantemente il mio rapporto col cibo e quello di chi mangia.

Nel tuo ristorante si possono trovare esposizioni di opere d'arte. Perché questa scelta?

Mangiare è un'esperienza culturale. Il ristorante si trova all'interno di Palazzo Greco Stella, uno spazio dove arte, cibo e ospitalità convivono. Mangiare e essere circondati da esposizioni e opere d'arte permette di vivere l'esperienza culinaria come esperienza immersiva, che allo stesso tempo porta la persona fuori dalla semplice "mangiata".





PREPARATO
PER TORTA
MARGHERITA
ELAH
440g (al kg € 5,20)

2²⁹
€



PREPARATO
PER PANCAKES
E CRÊPES DOLCI
ELAH
280g (al kg € 8,18)

2²⁹
€



PATATINE
RUSTICHE
SAN CARLO
300g (al kg € 7,30)

2¹⁹
€



LATTE
PARZIALMENTE
SCREMATO
BIRAGHI
1lt

1¹⁹
€



INTEGRATORI BOTANICI
BONOMELLI
141g (al kg € 26,17)

3⁶⁹
€



CARAMELLE
GUSTI ASSORTITI
FINI
150g (al kg € 7,67)

1¹⁵
€



GRANPIADA CLASSICA
ROBERTO
330g (al kg € 2,70)

0⁸⁹
€



SALSA PRONTA
DI CILIEGINO/
DATTERINO
AGROMONTE
330g (al kg € 4,21)

1³⁹
€



GRAN RAGÙ
STAR
180g x2
(al kg € 6,92)

2⁴⁹
€



OLIO
DI SEMI DI MAIS
VITAMINIZZATO
MAYA
1lt

3¹⁹
€



PASTA DI GRAGNANO
GAROFALO
500g (al kg € 1,78)

0⁸⁹
€



RISO BASMATI
SCOTTI
500g (al kg € 4,78)

2³⁹
€



AMMORBIDENTE
ALLA LAVANDA
SPUMA
DI SCIAMPAGNA
3000ml 46 lavaggi

3⁹⁹
€



GEL PROFUMATO
LAVANDA
TARMIBLOCK PLUS
4pz

1⁹⁵
€



PASTIGLIE PER
LAVASTOVIGLIE
FINISH
22pz

5⁴⁹
€



IL COMPOST DOMESTICO COME INIZIARE FACILMENTE

Il **compostaggio domestico** rappresenta una delle pratiche più semplici ed efficaci per **ridurre i rifiuti** e contribuire a un'**economia circolare**. Gli **scarti di cucina** che ogni giorno finiscono nella pattumiera – bucce di frutta e verdura, fondi di caffè, gusci d'uovo – possono essere trasformati in un **fertilizzante naturale** prezioso. Compostare significa restituire alla terra ciò che normalmente si perde, riducendo allo stesso tempo la quantità di **rifiuti indifferenziati** e i costi legati al loro smaltimento.



IDRAULICO GEL
MR MUSCLE
1lt

3,79
€



SPUGNA ABRASIVA
AQUA CLASSIC
VILEDA
2pz

1,39
€



RICARICA
PER DIFFUSORE
AUTOMATICO
AIR WICK
228ml

5,49
€



TEGLIE EXTRA
ALLUMINIO
CUKI
2pz

1,95
€



SACCO
PER RIFIUTO UMIDO
ORGANICO CON MANICI
DOMOPAK SPAZZY
20lt, 42x67cm
15pz

2,45
€



PROTEGGI SLIP
INTERVALLO & GO
LINES
20pz

1,39
€



SAPONE LIQUIDO
FRESH&CLEAN
300ml

0,99
€



BAGNODOCCIA
BIOLOGICO
I PROVENZALI
400ml

2,99
€



DETERGENTE
INTIMO
NEUTRO MED
200ml

1,49
€



DENTIFRICI
COMPLEX
SENSODYNE
75ml

2,99
€



SHAMPOO/
BALSAMO
FRUCTIS
GARNIER
200/250ml

2,39
€



COLORAZIONI
PER CAPELLI OLIA
GARNIER

7,99
€



MASCHERE
IN TESSUTO
GARNIER
15ml

1,99
€



SIERO VISO
ANTIETÀ
L'OREAL
30ml

15,99
€



PIATTI FONDI
BIODEGRADABILI
E COMPOSTABILI
NATURAL BIBO
15pz

1,99
€

Questa pratica, accessibile a tutti, è alla portata sia di chi vive in campagna sia di chi dispone solo di un piccolo balcone in città. Inoltre, diffondere questa abitudine significa anche sviluppare una maggiore **consapevolezza ecologica**, che parte dalle piccole azioni quotidiane e si riflette in una sensibilità collettiva più attenta all'ambiente.

Come funziona il processo

Per iniziare è sufficiente procurarsi una **compostiera aerata**, ormai disponibile in molti negozi o fornita dai comuni, e imparare a bilanciare correttamente i **materiali organici**. Gli **scarti umidi** – come residui di frutta, verdura e avanzi vegetali – devono essere mescolati con **materiali secchi**, come foglie secche, carta non trattata o piccoli rametti, così da mantenere il giusto equilibrio tra azoto e carbonio.

Il **processo di compostaggio** è del tutto naturale e viene portato avanti da microrganismi e lombrichi, che decompongono lentamente la materia organica fino a trasformarla in humus, un composto scuro,

soffice e dall'odore di sottobosco. Bastano pochi accorgimenti, come mescolare periodicamente e controllare l'umidità, per ottenere dopo qualche mese un **concime maturo** e di altissima qualità. Anche chi non ha un giardino può dedicarsi al **compostaggio domestico**: oggi esistono sistemi ridotti e puliti adatti a terrazzi o cucine, capaci di abbattere odori e ottimizzare gli spazi.

Benefici ambientali e quotidiani

I vantaggi del **compostaggio domestico** non si limitano al **giardinaggio**: i benefici si riflettono sul benessere di tutta la comunità. **Ridurre i rifiuti** significa abbattere le **emissioni di metano** prodotte dalle discariche, contribuendo alla lotta contro i **cambiamenti climatici**. Inoltre, il **compost maturo** può sostituire fertilizzanti chimici e prodotti industriali, con un risparmio economico per le famiglie e un minor impatto sugli ecosistemi.

Compostare è un gesto concreto di **sostenibilità** che migliora la qualità della vita, perché trasforma gli scarti in una risorsa utile, chiude il ciclo naturale della materia e insegna a guardare ai rifiuti con occhi diversi. Con il **compostaggio domestico** si ottiene un terreno più fertile, piante più sane e un orto o giardino più produttivo, senza ricorrere a sostanze chimiche. È un piccolo impegno che porta grandi risultati: un atto di **responsabilità ambientale** che comincia in casa e contribuisce a costruire un **futuro più verde**.



INTORNO ALLO STIVALE



GIRARE L'ITALIA...

SULMONA

PATRIA DELLA TRADIZIONE DEI CONFETTI E DELLE MONTAGNE D'ABRUZZO

Sulmona, adagiata nella fertile **Valle Peligna**, è una delle città più affascinanti del **centro Italia**. Conosciuta come la **patria del poeta Ovidio**, vanta **origini antichissime**: già i Peligni, popolazione italica preromana, la considerarono un centro vitale, e in epoca romana divenne municipium di grande importanza.

Nei secoli successivi, con le dominazioni longobarde, sveve, angioine e borboniche, Sulmona si è arricchita di **monumenti storici**, **chiese** e **palazzi** che ancora oggi ne delineano il volto urbano. Passeggiando nel **centro storico** si ammirano l'imponente **acquedotto medievale**, le facciate eleganti delle **chiese rinascimentali**, i **palazzi**



Statua di Ovidio, Sulmona

SAIKEBON

TOTAL BADDIE, ZERO SBATTI

ACQUISTA UN PRODOTTO E VINCI

**1 FELPA
UFFICIALE
DI ANNA**



OGNI GIORNO

**5 SHOPPING
CARD**



**A ESTRAZIONE
FINALE**

Immagini a scopo puramente illustrativo. Concorso a premi promosso da Star Stabilimento Alimentare S.p.A. Valido dal 1/10/2025 al 30/11/2025. Montepremi di 8.660,00 € iva inclusa. Eventuale estrazione a recupero entro il 31/12/2025. Conserva lo scontrino originale. Regolamento su www.saikebon.it



barocchi e i vicoli lastricati che sembrano riportare indietro nel tempo. Sulmona è un mosaico vivente di memorie storiche e artistiche, dove la stratificazione culturale diventa parte integrante dell'esperienza di viaggio.

L'arte dolciaria dei confetti

Il simbolo indiscusso della città sono i **confetti** di Sulmona, che hanno reso la città **famosa nel mondo**. La loro **origine quattrocentesca** risale alle prime corporazioni **artigiane della confettatura**, capaci di trasformare semplici **mandorle** in **gioielli zuccherini**. Nei secoli, i **confetti** sono stati protagonisti di matrimoni, battesimi, incoronazioni e persino regali diplomatici.



Centro storico di Sulmona



Acquedotto medioevale di Sulmona

Oggi le **botteghe storiche** li propongono in una varietà sorprendente di **forme e colori**: fiori, grappoli d'uva, spighe di grano e composizioni scenografiche che abbelliscono feste e ricevimenti. I confetti di Sulmona sono considerati un **patrimonio culturale immateriale**, custodi di una tradizione artigianale che unisce sapienza, creatività estetica e qualità delle materie prime. Non a caso, i maestri confettieri sono considerati artisti capaci di trasformare lo zucchero in poesia.

Montagne e natura incontaminata

A rendere unica Sulmona è anche il **contesto naturalistico** che la circonda. La città si trova ai piedi della **catena della Maiella** ed è abbracciata da montagne che appartengono a due parchi nazionali: il **Parco Nazionale**

SOLO POMODORO

MUTTI



PARMA

Conservare la preziosità del pomodoro, dal campo alla tavola, è il nostro lavoro quotidiano, da 120 anni.

In Emilia Romagna, dove Mutti nasce e ha la sua sede principale,
la ricchezza di prodotti alimentari è un tratto distintivo.

*"Fare bene il proprio lavoro significa soprattutto dedicarsi ad esso con determinazione,
costanza, intelligenza, ma anche con molta passione e sincera onestà".*

F. Mutti





Il Massiccio della Maiella visto da Piazza Garibaldi

della Maiella e quello d'Abruzzo, Lazio e Molise. Questa posizione privilegiata le conferisce un **fascino particolare**, con paesaggi che cambiano volto a seconda delle stagioni: d'inverno le cime innevate offrono scenari spettacolari, in **primavera** i prati si riempiono di fiori, in estate i boschi invitano a escursioni e camminate, mentre l'**autunno** tinge di rosso e oro i pendii montani.

Sulmona è la porta d'accesso all'**Abruzzo autentico**, dove vivono specie rare come l'**orso bruno marsicano**, il **camoscio d'Abruzzo** e il **lupo appenninico**. Chi visita la città può facilmente alternare arte e cultura con immersioni nella natura incontaminata.

Feste e tradizioni popolari

Sulmona custodisce un **patrimonio immateriale** che si esprime con grande vitalità nelle **feste popolari**. Tra tutte spicca "**La Madonna che scappa in piazza**", rito **pasquale** che ogni anno richiama migliaia di fedeli e curiosi: la statua della **Vergine** attraversa correndo **Piazza Garibaldi** tra il tripudio della folla, simboleggiando la **gioia della Resurrezione**.

Non è l'unico evento di rilievo: **rievocazioni medievali**, **mercati storici e fiere agricole** animano le vie del centro, mantenendo vivo un legame con il passato che ancora oggi dà identità alla comunità. Le celebrazioni di Sulmona sono un caleidoscopio di **fede, folclore e appartenenza collettiva**, capaci di



CONCORSO 10 Cucino con Lievital 2025

**Gli appassionati di cucina
stanno già scaldando il forno.
E tu, ci sarai?**

Partecipare al concorso “lo cucino con Lievital 2025” è facile!
Acquista una confezione di lievito Lievital, carica lo scontrino su lievital.it e prova
a vincere ogni giorno un set di contenitori Guzzini. Vuoi puntare più in alto? Metti
le mani in pasta e inviaci anche la foto della tua preparazione ispirata da Lievital.
Pizze, focacce, pane o dolci: la tua passione merita di essere premiata!

PREMIO
GIORNALIERO



GUZZINI
SET 3 CONTENITORI
ERMETICI

PREMIO
SETTIMANALE



G3FERRARI
FORNO PIZZA
PRO 2 MINUTI

PREMIO FINALE



OONI
FORNO PIZZA KODA 2 MAX
2ª GENERAZIONE

Concorso “lo cucino con Lievital 2025”
valido dal 13 ottobre al 14 dicembre 2025
con estrazione finale entro il 23 gennaio 2026.

Lievital
il
Lievito Fresco

Conservare lo scontrino fino al 31 marzo 2026.
Montepremi complessivo € 8.026,22 i.e.
Regolamento su www.lievital.it

emozionare il visitatore e mostrare come la tradizione possa diventare una risorsa turistica.

Il legame tra arte e artigianato

La fama di Sulmona non è legata soltanto ai confetti. La città vanta anche una lunga tradizione artigianale che abbraccia il **rame**, il **ferro battuto**, la **lavorazione dei tessuti** e la **ceramica**. Passeggiando tra le **botteghe artigiane**, si incontrano ancora oggi maestri che tramandano tecniche antiche adattandole ai gusti contemporanei, creando oggetti unici che uniscono funzionalità ed estetica.

L'**artigianato** di Sulmona rappresenta un ponte tra passato e futuro, capace di dare nuova linfa a un **patrimonio culturale** millenario. Anche la **gastronomia locale**, con **salumi tipici** come la **ventricina**, **formaggi di montagna** e **dolci tradizionali**,



Confetti di Sulmona

contribuisce a rendere l'esperienza del viaggio multisensoriale, fatta di sapori autentici e atmosfere genuine.

Un mosaico di cultura e paesaggio

Raccontare Sulmona significa intrecciare storie di **poeti**, **artigiani**, **confettieri** e **montanari**. Ogni strada, ogni piazza, ogni festa racconta l'**identità della comunità**, capace di valorizzare le proprie radici senza chiudersi al nuovo. La presenza delle montagne abruzzesi, con i loro scenari grandiosi, completa un quadro che mescola armoniosamente cultura e natura.

Sulmona è una città dove il tempo sembra scorrere più lentamente, invitando a riscoprire la bellezza delle cose **semplici e autentiche**, dall'aroma di una mandorla zuccherata al fascino di un tramonto sulle vette appenniniche. È questo equilibrio tra eredità storica, paesaggi mozzafiato e vitalità contemporanea a renderla una delle mete più preziose dell'Abruzzo.



Museo dell'arte e della tecnologia confettiera

Delicious®

Se senti il mare, è Delicious.



In collaborazione con INRC per promuovere un'alimentazione sana e preventiva, ricca di **Omega 3**.

Scansiona per un programma nutrizionale gratuito.

www.delicious.it @delicious_official



Istituto Nazionale per le Ricerche Cardiovascolari



TACCUINO DI VIAGGIO

✓ ACQUEDOTTO SVEVO

Costruito nel XIII secolo, con le sue arcate eleganti attraversa la piazza principale della città. Simbolo architettonico di Sulmona, è un punto di riferimento scenografico per feste, mercati e celebrazioni.

Per saperne di più:

www.sulmonalive.it/acquedotto-medievale-sulmona

✓ MUSEO DELL'ARTE E DELLA TECNOLOGIA CONFETTIERA

Un museo unico al mondo, che racconta la storia dei confetti attraverso antichi strumenti, fotografie e documenti. Offre un percorso affascinante che conduce dalla mandorla grezza al prodotto finito.

Per saperne di più: www.cultura.gov.it/luogo/museo-dell-arte-e-della-tecnologia-confettiera

✓ PARCO NAZIONALE DELLA MAIELLA

A pochi chilometri dal centro, custodisce una natura aspra e incontaminata, tra eremi rupestri, sentieri escursionistici e una fauna rara. È il luogo ideale per chi cerca silenzio, paesaggi autentici e un contatto diretto con l'ambiente.

Per saperne di più: www.parcomajella.it/





Knorr

Prendici
più gusto



Acquista 3 prodotti* e

VINCI

ogni settimana un

**ROBOT 2-in-1
LAVA E ASPIRA**



Robot

Roomba® Plus 405
Combo + Autowash™
Dock
Immagini a scopo illustrativo.

e ad estrazione finale

**1 ANNO DI
AFFITTO O MUTUO
PAGATI!^**

Per ogni partecipazione Knorr dona un pasto** a



Concorso Knorr Prendici Più Gusto 2025 valido dal 01/10/25 al 16/12/25. Estrazione finale entro il 26/02/26. Montepremi 13.881€. Convertere il documento d'acquisto in click.
*Per modalità di partecipazione, prodotti coinvolti ed info sui premi leggi il Regolamento su www.concorsoknorrprendicipiugusto.it. **Fino ad un massimo di 10.000€. ***Per ogni partecipazione Knorr dona un contributo economico a Fondazione Banco Alimentare ETS per distribuire alimenti alle persone in difficoltà pari a 1 pasto attraverso le organizzazioni partner territoriali fino a un massimo di 30.000 pasti (un pasto corrisponde a un rls di 500gr di alimenti in base al LARN - livelli di assunzione di riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana).

Grissin Bon dove la qualità è di casa



R&B ASSOCIATI

GrissinBon®

Ogni momento è quello buono.

www.grissinbon.it



COLLEZIONA LE RICETTE DI GULLI!



DIVENTA PROTAGONISTA DELLA TUA TAVOLA CON GULLI E PROPONI
AI TUOI OSPITI RICETTE SFIZIOSE E OGNI VOLTA DIVERSE

Stacca e conserva l'insero ricette
presente all'interno di tutti i numeri Gulli



AUTUNNO A TAVOLA

ANTIPASTO:

FLAN DI ZUCCA AL PREZZEMOLO

Ingredienti per 6 persone

Zucca 500 g
Uova 3
Panna fresca 200 ml
Parmigiano grattugiato 60 g
Burro q.b.
Noce moscata q.b.
Sale, pepe e prezzemolo q.b.



Difficoltà
Media



Preparazione
1h



Preparazione:

Cuocete la zucca al forno finché morbida, poi frullatela con uova, panna, prezzemolo, parmigiano, sale, pepe e noce moscata. Imburrate gli stampini, versate il composto e cuocete a bagnomaria in forno a 180° per circa 35 minuti. Servite i flan ancora caldi.



GULLIVER
PROPONE

Zucca
Perle di Gulli



PRIMO PIATTO:

RISOTTO DI CASTAGNE E SALSICCIA

Ingredienti per 6 persone

Riso Carnaroli 500 g
Castagne già lessate 250 g
Salsiccia sbriciolata 100 g
Cipolla 1
Brodo vegetale 1,5 l
Burro 50 g
Parmigiano grattugiato 60 g
Olio evo, sale e pepe q.b.



Difficoltà
Media



Preparazione
50'



Preparazione:

Rosolate la cipolla tritata con poco olio, unite il riso e tostatelo. Aggiungete il brodo poco per volta e cuocete mescolando. A metà cottura incorporate le castagne spezzettate. In un padellino a parte fate cuocere la salsiccia. A fine cottura mantecate con burro e parmigiano e completate con la salsiccia un po' di castagne sbriciolate in superficie.

GULLIVER
PROPONE



Riso Carnaroli
Perle di Gulli



SECONDO:

LONZA DI MAIALE ALLE MELE E ROSMARINO

Ingredienti per 6 persone

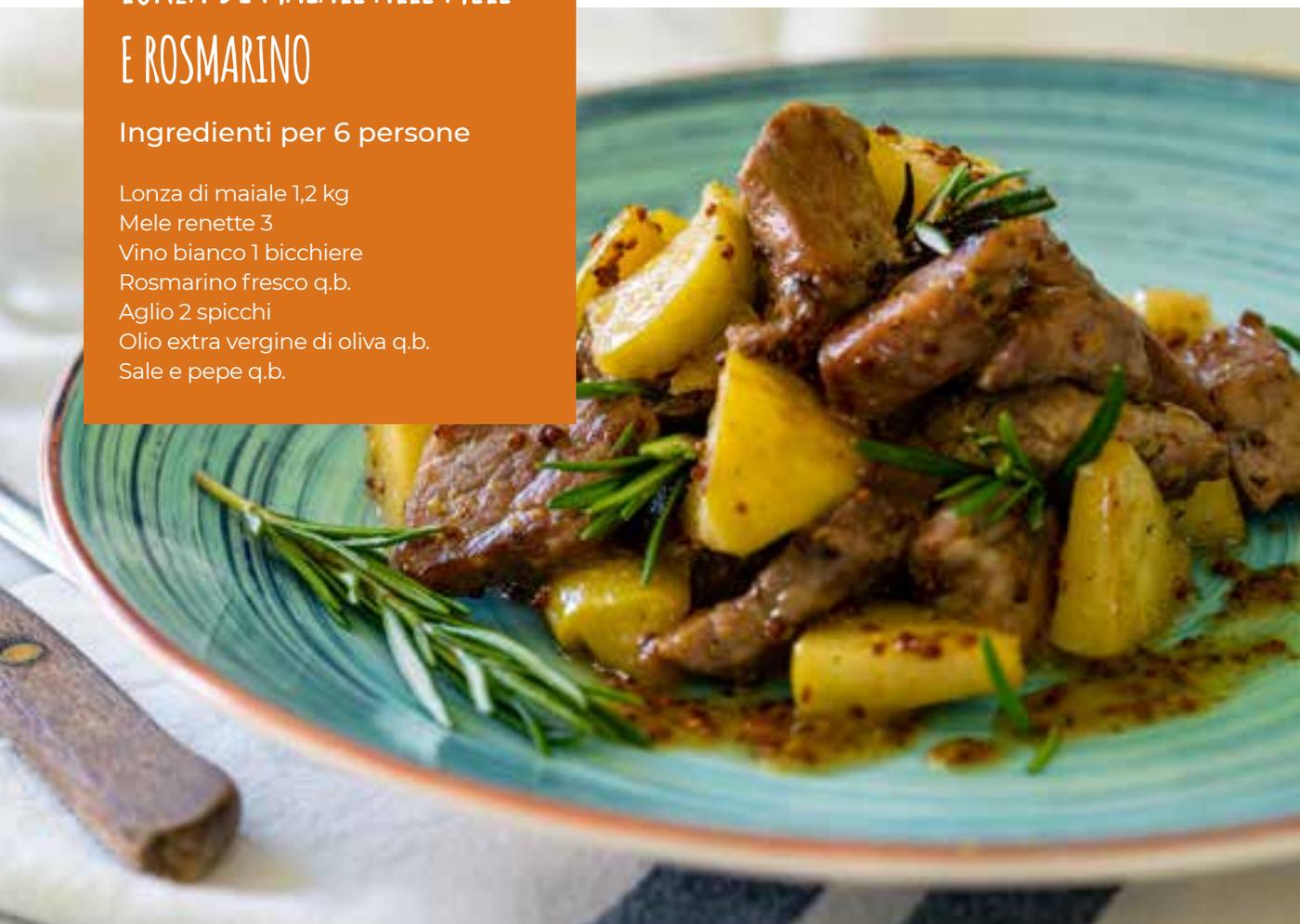
Lonza di maiale 1,2 kg
Mele renette 3
Vino bianco 1 bicchiere
Rosmarino fresco q.b.
Aglio 2 spicchi
Olio extra vergine di oliva q.b.
Sale e pepe q.b.



Difficoltà
Media



Preparazione
1h 30'



Preparazione:

Rosolate la lonza tagliata a pezzi in una casseruola con olio, aglio e rosmarino. Sfumate con il vino e cuocete a fuoco basso per circa 1 ora, bagnando con un po' d'acqua se necessario. Nel frattempo, tagliate le mele a spicchi e fatele saltare in padella con un filo d'olio fino a renderle morbide. Servite la lonza con le mele caramellate e il fondo di cottura.



**GULLIVER
PROPONE**

Olio Extra Vergine di oliva
Perle di Gulli



DOLCE:

CROSTATA DI FICHI E NOCI PECAN

Ingredienti per 4 persone

Pasta frolla 1 dose (circa 400 g)
Fichi freschi 8
Confettura di fichi 200 g
Noci pecan sgusciate 100 g
Zucchero di canna 2 cucchiaini



Difficoltà
Media



Preparazione
1h 15'



Preparazione:

Stendete la pasta frolla in uno stampo da crostata e spalmate sul fondo la confettura. Distribuite i fichi a spicchi e cospargete con le noci pecan sgusciate e lo zucchero di canna. Cuocete in forno a 180° per 35-40 minuti, fino a doratura. Servite tiepida o a temperatura ambiente.

GULLIVER
PROPONE



Confettura extra di fichi
Perle di Gulli





UN MONDO DI SAPORI,
TUTTI DA PROVARE!



SCOPRI TUTTE LE GAMME SU: www.drogheria.com

Seguici su:   @ladrogheria1880

LA SPESA DI OTTOBRE

ANTIPASTO:

CROSTINI CON PATÉ DI FUNGHI

Ingredienti per 4 persone

Pane casereccio 12 fette
Funghi champignon o porcini 400 g
Aglione 1 spicchio
Olio extra vergine di oliva q.b.
Erba cipollina q.b.
Sale e pepe q.b.



Difficoltà
Bassa



Preparazione
25'



Preparazione:

Pulite e affettate i funghi, poi saltateli in padella con olio e aglio fino a renderli morbidi. Frullateli con un filo d'olio, sale e pepe fino a ottenere un paté. Tostate le fette di pane in forno o in padella e spalmatevi sopra la crema di funghi. Decorate con erba cipollina fresca e servite caldi.

**GULLIVER
PROPONE**

Misto funghi con porcini
Consilia



dal 1963 il gusto delle cose fatte con amore



La Felinese Salumi, Felino Parma Italy - www.felinese.it

PRIMO PIATTO:

GNOCCHI DI PATATE CON ZUCCA E GORGONZOLA DOLCE PERLE DI GULLI



Difficoltà
Media



Preparazione
40'



Preparazione:

Tagliate la zucca Perle di Gulli a cubetti e cuocetela in abbondante acqua salata. Una volta cotta, frullatela con un mixer fino a ottenere una crema. In una padella scaldate latte e panna con gorgonzola fino a farlo sciogliere. Portate a ebollizione una pentola d'acqua salata e cuocete gli gnocchi. Quando vengono a galla scolateli e metteteli in padella con un filo di olio extra vergine di oliva. Disponete alla base del piatto la crema di zucca, adagiate sopra gli gnocchi e guarnite con salsa al gorgonzola.

RICETTA



Ingredienti per 4 persone

- Zucca Perle di Gulli 800 g
- Gnocchi di patate Perle di Gulli 320 g
- Gorgonzola dolce Perle di Gulli 150 g
- Panna fresca 50 ml
- Latte Perle di Gulli 20 ml
- Olio extra vergine di oliva Perle di Gulli q.b.
- Sale e pepe q.b.

SECONDO PIATTO:

POLPETTE DI CASTAGNE E FUNGHI

Ingredienti per 6 persone

Castagne già lessate 300 g
Funghi champignon 300 g
Pane raffermo 100 g
Latte q.b.
Parmigiano grattugiato 50 g
Uovo 1
Prezzemolo q.b.
Olio extra vergine di oliva q.b.
Sale e pepe q.b.



Difficoltà
Media



Preparazione
50'



Preparazione:

Tritate i funghi e le castagne, fateli insaporire in padella con poco olio. Ammollate il pane nel latte e unitelo al composto insieme a uovo, parmigiano e prezzemolo. Formate delle polpette, disponetele su una teglia e cuocetele in forno a 180° per 20 minuti.



GULLIVER
PROPONE

Parmigiano Reggiano DOP
Grattugiato
Consilia



DOLCE:

TORTA DI MELE E MANDORLE

Ingredienti per 6 persone

Mele golden 3
Farina 200 g
Mandorle tostate 100 g
Zucchero 150 g
Uova 3
Burro 100 g
Lievito per dolci 1 bustina
Cannella q.b.



Difficoltà
Bassa



Preparazione
1h



Preparazione:

Montate le uova con lo zucchero, poi unite il burro fuso e la farina setacciata con il lievito. Aggiungete le mele a cubetti e metà delle mandorle tritate. Versate in uno stampo imburrato, distribuite le restanti mandorle sulla superficie e spolverate con la cannella. Cuocete in forno a 180° per circa 40 minuti.

GULLIVER
PROPONE



Burro
Perle di Gulli



SACLA'
dal 1939

È per tutti. È Saclà.



RICETTE DA PAURA

ANTIPASTO:

MUMMIE DI SFOGLIA E WURSTEL

Ingredienti per 6 persone

Pasta sfoglia 1 rotolo
Wurstel grandi 6
Uovo 1
Maionese o ketchup q.b.



Difficoltà
Bassa



Preparazione
30'



Preparazione:

Tagliate la pasta sfoglia a strisce sottili e avvolgetele intorno ai wurstel lasciando uno spazio libero in alto per formare il "viso". Spennellate con l'uovo sbattuto e cospargete con semi di sesamo. Cuocete in forno a 180° per 20 minuti. Disegnate due "occhi" con gocce di maionese o ketchup e servite tiepidi.

GULLIVER
PROPONE

Wurstel di suino
Consilia



PRIMO PIATTO:

VELLUTATA DI HALLOWEEN DI ZUCCA E CAROTE

Ingredienti per 4 persone

Zucca Hokkaido o mantovana (per servire come ciotola)
Zucca 400 g (per la vellutata)
Carote 3 medie
Cipolla 1 piccola
Aglio 1 spicchio
Brodo vegetale 1 litro
Olio extra vergine d'oliva q.b.
Sale e pepe q.b.
Noce moscata un pizzico
Semi di zucca tostati q.b.
Erbe aromatiche fresche (timo o prezzemolo) q.b.
Crostini per servire q.b.



Difficoltà
Bassa



Preparazione
1h



Preparazione:

Preriscaldate il forno a 180 °C. Tagliate la parte superiore della zucca grande (che userete come ciotola) e rimuovete semi e filamenti. Infornate per 15-20 minuti, solo per ammorbidire leggermente la polpa e sterilizzare l'interno. Nel frattempo, pulite e tagliate a cubetti la zucca e le carote. Tritate cipolla e aglio e fateli appassire in pentola con un filo d'olio. Aggiungete la zucca e le carote, fate insaporire un paio di minuti, poi coprite con brodo vegetale. Cuocete a fuoco medio-basso per circa 25 minuti, finché le verdure saranno morbide. Frullate il composto fino ad ottenere una crema liscia e vellutata. Regolate di sale, pepe e un pizzico di noce moscata.

Versate la vellutata calda all'interno della zucca scavata, decorate con semi di zucca tostati, qualche fogliolina di timo o prezzemolo e dei crostini. Irrorate con un filo d'olio a crudo e servite subito.

**GULLIVER
PROPONE**

Crostini dorati
Consilia



SECONDO PIATTO:

POLPETTONE DI LENTICCHIE IN CROSTA

Ingredienti per 6 persone

Lenticchie secche 300 g (o 500 g già cotte)
Patate 2 medie
Carote 1
Cipolla 1
Pane raffermo 2 fette
Latte q.b. (anche vegetale)
Uova 2
Parmigiano grattugiato 50 g
Olio extra vergine d'oliva q.b.
Pomodori secchi sott'olio 5-6
Rosmarino fresco 1 rametto
Pangrattato q.b.
Sale e pepe q.b.



Difficoltà
Media



Preparazione
1h 15'



Preparazione:

Sciacquate le lenticchie e lessatele in acqua salata fino a renderle morbide. Scolatele bene. Lessate le patate, pelatele e schiacciatele con lo schiacciapatate. Tritate finemente cipolla e carota e fatele insaporire in padella con un filo d'olio. Ammorbidite il pane raffermo nel latte, poi strizzatelo e unitelo in una ciotola capiente alle lenticchie, alle patate, alle verdure saltate e al parmigiano. Aggiungete le uova, regolate di sale e pepe e amalgamate bene. Se il composto risultasse troppo morbido, unite un po' di pangrattato fino a renderlo compatto. Trasferite il composto su carta forno, modellandolo a forma di polpettone. Spolverizzate la

superficie con pangrattato e irrorate con un filo d'olio. Infornate a 180 °C per circa 35-40 minuti, finché sarà dorato. Una volta intiepidito, decorate la superficie con strisciole di pomodori secchi e rametti di rosmarino fresco.

GULLIVER
PROPONE



Patate di montagna
Perle di Gulli



cameo



PIZZA

Regina

BORDO
RIPIENO

MARGHERITA



CON
MOZZARELLA

680g DI GUSTO!



DOLCE:

HALLOWEEN COOKIES CON GLASSA DOLCE



Difficoltà
Bassa



Preparazione
30'



Preparazione:

In una ciotola grande mettete lo zucchero e la farina. Aggiungete il burro freddo e lavorate velocemente con le dita fino ad ottenere un composto sabbioso. Aggiungete l'uovo e se lo desiderate una punta di colorante alimentare. Impastate velocemente fino ad ottenere un composto omogeneo. Avvolgete l'impasto nella pellicola e lasciatelo riposare in frigorifero per almeno 30 minuti. Preriscaldare il forno a 160° C e stendete l'impasto su una superficie leggermente infarinata fino a raggiungere uno spessore di circa 5 mm. Usate gli stampini a tema per ritagliare i biscotti e disponeteli su una teglia rivestita da carta da forno lasciando un po' di spazio tra loro. Cuocete in forno

RICETTA

Perle di Gulli

Ingredienti per 4 persone

- Farina 00 Perle di Gulli 250 g
- Zucchero 100 g
- Burro Perle di Gulli 100 g
- Uovo Perle di Gulli 1
- Colorante alimentare (facoltativo)
- Zucchero a velo q.b.

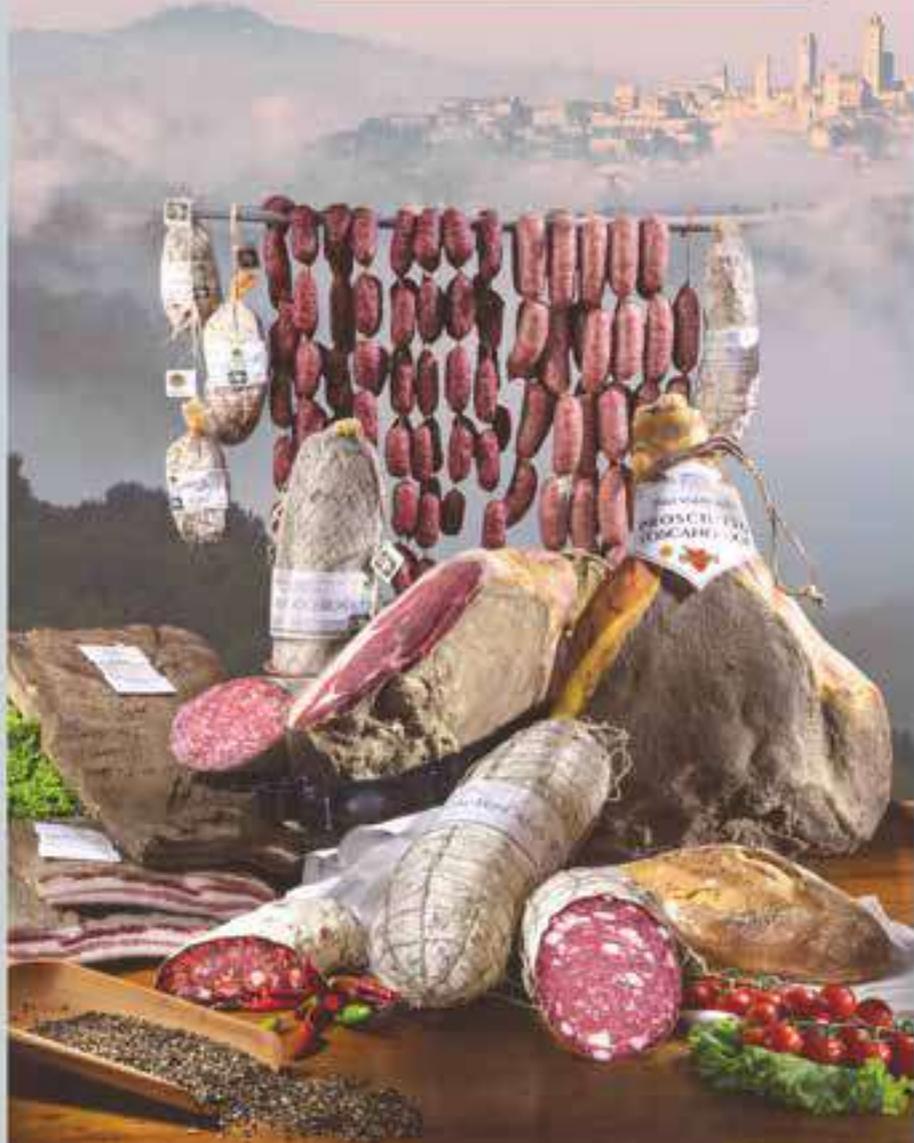
preriscaldato per circa 10-12 min. Lasciate raffreddare i biscotti e nel frattempo mescolate acqua e zucchero a velo per ottenere una glassa densa. Decorate i biscotti con la glassa a vostro piacimento e, per un effetto ancora più scenografico, con una glassa nera o viola.



SALUMIFICIO

VIANI

1922



TOSCANA
PER

TRADIZIONE





Lago Arpy, Valle d'Aosta

CACCIA AL FOLIAGE

I POSTI PIÙ BELLI PER AMMIRARE I COLORI D'AUTUNNO

L'**autunno** è la stagione dei cambiamenti: le giornate si accorciano, l'aria diventa più frizzante e i boschi iniziano a tingersi di sfumature calde, dal giallo oro al rosso intenso. Questo fenomeno, noto come **foliage**, trasforma i paesaggi in quadri viventi e offre l'occasione perfetta per gite all'aria aperta, passeggiate rigeneranti e momenti di contemplazione della natura.

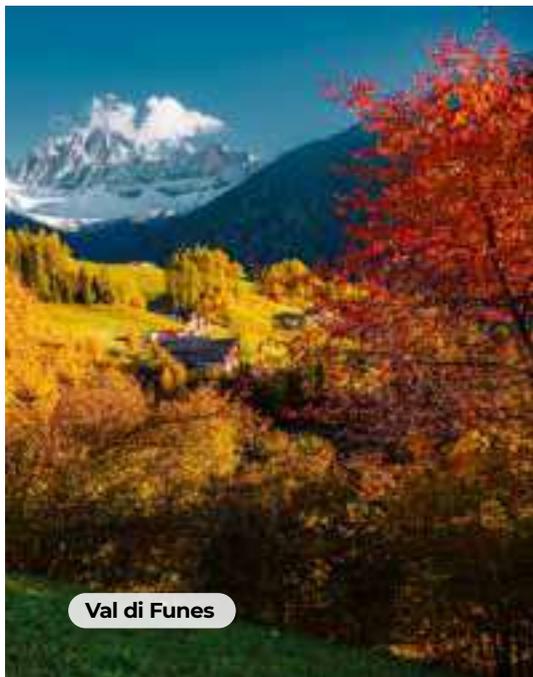
Non è solo un piacere per gli occhi: camminare tra foglie scricchiolanti e respirare il profumo della terra umida ha effetti benefici anche sul corpo e sulla mente.

Il fascino del foliage in Italia

Contrariamente a quanto si possa pensare, non serve andare in Canada o negli Stati Uniti per ammirare lo spettacolo autunnale. Anche in Italia le foreste si trasformano in tappeti di colori. Le **foreste di faggi, querce e aceri** offrono scenari che cambiano giorno dopo giorno, rendendo ogni passeggiata unica. Il foliage è un invito a rallentare, a riscoprire la bellezza dei piccoli dettagli e a dedicare tempo a sé stessi.

Nord Italia: montagne e laghi in technicolor

In Trentino-Alto Adige, la **Val di Funes** e le Dolomiti offrono percorsi panoramici immersi tra larici dorati e faggi rossi. La **Valle d'Aosta**, con le sue foreste di abeti e larici, regala scorci spettacolari, mentre i **laghi alpini**, come Tovel o Orta, riflettono i colori delle chiome



creando giochi di luce mozzafiato. Anche le **Orobie bergamasche** e il Parco delle **Grigne** sono mete ideali per chi cerca escursioni facili o trekking più impegnativi senza allontanarsi troppo dalle città.

Centro Italia: colline e borghi pittoreschi

La Toscana custodisce veri e propri gioielli autunnali: il **Casentino**, il Monte Amiata e i boschi attorno a borghi medievali si tingono di oro e arancio. L'Umbria, con il **Parco del Monte Subasio** e il **Lago Trasimeno**, offre sentieri perfetti per passeggiate panoramiche, mentre Lazio e Marche sorprendono con foreste di faggi e querce che incorniciano piccoli borghi antichi. In queste zone, il foliage diventa anche occasione di **degustazioni di prodotti locali**: funghi, castagne, miele e vini novelli arricchiscono l'esperienza.



Treiso, Langhe

*Tra faggi e
castagne,
degustazioni
autunnali nei
borghi medievali*

Sud Italia e isole: colori inattesi

Al Meridione, luoghi come la **Sila in Calabria** e le foreste delle **Madonie in Sicilia** offrono paesaggi autunnali meno conosciuti ma incredibilmente suggestivi. Anche in Sardegna, il **Monte Limbara** e il **Gennargentu** regalano passeggiate tra querce e lecci colorati, spesso con scorci sul mare che rendono l'esperienza ancora più spettacolare. Qui il foliage si accompagna a sagre di stagione e piatti tipici a base di castagne, funghi e formaggi locali, trasformando la

gita in una vera e propria esperienza sensoriale.

Gusto e tradizione: il foliage da assaporare

Il viaggio alla scoperta dei colori autunnali non è completo senza assaporare le specialità locali. **Castagne arrosto, vino novello, funghi porcini e formaggi stagionati** sono protagonisti dei mercati e delle sagre di ottobre e novembre. Ogni borgo offre una combinazione unica di natura e gusto: si può passeggiare tra boschi rossi e dorati e poi fermarsi per un pranzo a base di prodotti tipici, rendendo il foliage un'esperienza completa per occhi, cuore e palato.

Il foliage come terapia naturale

Ammirare i colori d'autunno ha anche un effetto benefico sulla psiche. La



BERNERI

Forme d'arte dal 1910

Nata nel 1910, la nostra è un'azienda di famiglia che ha tramandato di generazione in generazione la passione per il lavoro e un'attenzione per la qualità che fa parte da sempre del nostro codice genetico. Siamo specializzati nella stagionatura e nel commercio di **Grana Padano DOP** e di **Parmigiano Reggiano DOP**, sul mercato nazionale e internazionale.

Per oltre cent'anni abbiamo **selezionato con cura i produttori**, controllato rigorosamente la materia prima, e naturalmente abbiamo seguito con una **dedizione quotidiana** la delicata fase della stagionatura, in cui ogni piccolo particolare è decisivo, dalla temperatura all'umidità, dalla pulizia assoluta alla tempistica della rivoltatura.

GRANA PADANO DOP - CASELLO MN419

Il **Grana Padano DOP** del casello **MN419** rappresenta una delle nostre eccellenze: la qualità del latte, raccolto da selezionati allevamenti della zona, unitamente alla nostra esperienza nel processo di stagionatura, ci permette di esaltarne il sapore oltre i 20 mesi, l'eccezionale **Grana Padano Riserva**.

Il **Grana Padano** è naturalmente **privo di lattosio**: la sostanziale assenza del lattosio nel Grana Padano DOP, conseguenza del suo naturale processo di produzione rigorosamente definito dal Disciplinare di Produzione, lo rende **assimilabile anche da chi ne è intollerante**, consentendo così di fruire degli **straordinari nutrienti** provenienti dal latte e delle **proprietà bioattive** del formaggio.

PARMIGIANO REGGIANO DOP - CASELLO 2153

Dal casello **2153**, piccolo caseificio ubicato nell'alta collina parmense, nasce un **pregiato Parmigiano Reggiano DOP**. Buono, leggero e nutriente perché prodotto come una volta. Con la stessa dedizione quotidiana ci occupiamo della delicata fase della stagionatura, in cui ogni piccolo particolare è decisivo.

Il **Parmigiano Reggiano** non contiene né lattosio né galattosio; nelle ore immediatamente successive alla caseificazione avviene un rapido sviluppo di lattobacilli, che fermentano tutto il lattosio presente nella cagliata in circa 6-8 ore. Anche il galattosio, che si forma dal lattosio, viene metabolizzato rapidamente nel giro di 24-48 ore scompare completamente. **Perfetto per tutti coloro che sono intolleranti al lattosio.**

Berneri S.p.A.

Via delle Industrie, 6 | 24040 Lallo (Bergamo) Italy
tel 035 200 998 | www.berneri.it | berneri@berneri.it



cromoterapia insegna che le tonalità calde favoriscono rilassamento, serenità e buonumore. Una passeggiata nel bosco diventa così un **gesto di benessere**: allontana lo stress, aiuta a respirare aria pura e rigenera corpo e mente. Il foliage non è solo uno spettacolo visivo, ma una vera e propria terapia naturale, capace di ricaricare le energie dopo mesi intensi.

Passeggiare tra i colori d'autunno rigenera corpo e mente

Inseguire il foliage significa regalarsi un'esperienza completa: natura incontaminata, colori mozzafiato, escursioni rigeneranti e sapori autentici. Che scegliate le montagne del Nord, i colli del Centro o i boschi del



Sud, l'autunno italiano saprà stupirvi con paesaggi dipinti dalla luce dorata e profumi inconfondibili. La caccia al foliage non è solo una passeggiata: è un invito a vivere la stagione con lentezza, curiosità e gusto.



Lindt

IMMERGITI NEL BLU!

ACQUISTA 3 PRODOTTI LINDT
DI CUI 2 TAVOLETTE,
MANDA UN WHATSAPP* AL 333 8869978 E SCOPRI SUBITO SE HAI VINTO

PUOI VINCERE OGNI GIORNO
UN BUONO SPESA** DA 75€



E OGNI MESE 1 VOLO** DA 250€





I CEREALI INTEGRALI BENEFICI E IDEE PER CONSUMARLI

Spesso messi in secondo piano a favore delle versioni raffinate, i **cereali integrali** rappresentano invece un vero **alleato per la salute** quotidiana. A differenza dei cereali “bianchi”, mantengono intatte tutte le parti del chicco – crusca, germe ed endosperma – e quindi conservano **fibres, vitamine del gruppo B, sali minerali e antiossidanti**.

Consumare cereali integrali significa introdurre **nutrienti preziosi** che favoriscono la digestione, regolano l'assorbimento degli zuccheri e contribuiscono a un senso di sazietà duraturo. Non è un caso che siano consigliati nelle diete per la prevenzione di **patologie metaboliche**, come il **diabete** e le **malattie cardiovascolari**. Inserirli regolarmente a

Caseificio **PENNAR**

Solo latte dell'Altopiano **ASIAGO**



IL FRUTTO DI UNA MILLENARIA TRADIZIONE DI GENUINITA'

Il Caseificio Pennar di Asiago, virtuosa cooperativa agricola dell'Altopiano dei Sette Comuni - o Altopiano di Asiago - é una realtà produttiva che riesce da anni, e con orgoglio, a creare le condizioni ideali per far sì che uno dei posti più eleganti del Veneto, meta ideale per il turismo sia invernale che estivo, abbia la sua identità rurale. Con un latte che viene da vacche allevate al pascolo, in malga, con una particolare attenzione per il benessere degli animali e la tutela del territorio, non si può che avere un latte speciale, di qualità e ricco di aromi. Con questo latte vengono realizzati più di 20 prodotti, in particolare Asiago Dop in varie stagionature, ed inoltre mozzarelle, creme di formaggi e burro.



CASEIFICIO PENNAR ASIAGO
via Pennar, 313 - 36012 ASIAGO (VI)
tel. 0424 462374 - www.caseificiopennar.it



tavola non solo aiuta a mantenere il **peso sotto controllo**, ma dona anche più energia nell'arco della giornata.

Benefici per intestino e cuore

Uno dei principali punti di forza dei **cereali integrali** è l'elevato contenuto di fibre, che favoriscono la regolarità intestinale e la crescita dei batteri "buoni" del microbiota. Un intestino in salute rafforza il **sistema immunitario** e influisce positivamente anche sull'**umore**, grazie alla connessione tra apparato digerente e cervello.

I vantaggi non finiscono qui: l'apporto di **magnesio, ferro** e sostanze **antiossidanti** aiuta a proteggere le cellule dall'invecchiamento precoce, mentre il contenuto di **acidi grassi essenziali** contribuisce al **benessere del cuore**. Studi scientifici dimostrano che il consumo regolare di cereali integrali riduce i livelli di **colesterolo cattivo (LDL)** e migliora la **circolazione**. Mangiarli significa quindi investire sulla salute presente e futura, con un gesto semplice e naturale.

Idee pratiche per portarli in tavola

Non serve stravolgere la propria alimentazione per introdurre i **cereali integrali**: basta qualche piccolo accorgimento quotidiano. **Pane integrale, pasta integrale e riso integrale** possono facilmente sostituire le versioni raffinate, offrendo più gusto e consistenza. Anche **avena, orzo, farro** e **quinoa** sono ottime alternative per preparare **zuppe, insalate fredde** o piatti unici nutrienti e leggeri, adatti a tutte le stagioni.

La colazione può diventare più sana con **fiocchi d'avena** o **muesli** arricchito da **frutta secca e fresca**, mentre a pranzo un'**insalata di farro con verdure di stagione** rappresenta un piatto completo e bilanciato. Introdurre la varietà è la chiave: alternare diversi cereali permette di assaporare **nuove combinazioni** e di garantire all'organismo un ventaglio di nutrienti. In questo modo i cereali integrali smettono di essere un'alternativa e diventano la scelta più naturale per una dieta equilibrata.



L'ORÉAL PARIS

*Scegli il siero più adatto
alle esigenze della tua pelle*





MAKE-UP DAI COLORI CALDI E NATURALI LE TENDENZE PER LA STAGIONE AUTUNNALE

Con l'arrivo dell'autunno cambiano i ritmi, i paesaggi e anche il nostro approccio al make-up. Dopo i toni freschi e luminosi dell'estate, la stagione invita a riscoprire **sfumature calde e naturali**, in armonia con le foglie dorate e le atmosfere più intime. È il momento ideale per creare look sofisticati, eleganti ma senza eccessi, capaci di valorizzare i tratti del viso con delicatezza.

La base: naturalezza e comfort

La pelle, dopo l'estate, può apparire segnata da sole e salsedine: ecco perché la parola d'ordine è **idratazione**. Meglio scegliere fondotinta leggeri e luminosi, dalle texture idratanti, che uniformano senza appesantire. Un velo di cipria trasparente aiuta a



Acquista 2 prodotti Mentadent,
 conserva lo scontrino e vai su
mentadentmesedellaprevenzione.it

ILLUSTRATO DA



MOMUSSO



VINCI OGNI GIORNO

IL SET DA BAGNO IN EDIZIONE LIMITATA





fissare, mentre blush nei toni pesca o terracotta regalano un tocco sano e radioso, perfetto per richiamare i colori autunnali.

Occhi in primo piano

Le palette di stagione si tingono di **marroni caldi, aranciati, rame e borgogna**. Queste tonalità mettono in risalto qualsiasi colore di iride, aggiungendo profondità allo sguardo. Un ombretto rame sfumato nella piega dell'occhio, abbinato a un tocco di marrone cioccolato, dona intensità senza risultare eccessivo. Il mascara rimane un alleato indispensabile: volumizzante per chi ama un look deciso, più naturale per un make-up da giorno.

Labbra avvolgenti

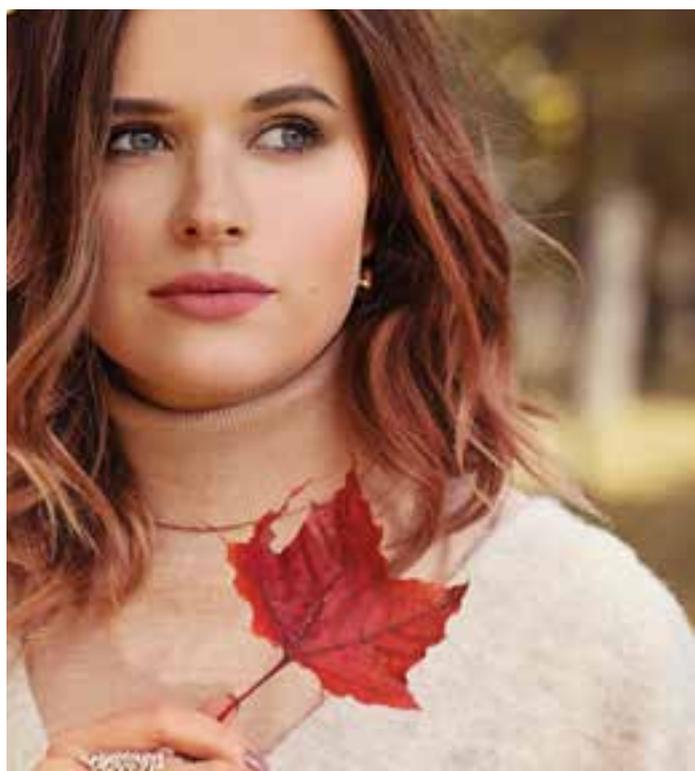
Le labbra diventano protagoniste con colori caldi e vellutati. I nude rosati

e i mattoni delicati sono perfetti per il giorno, mentre al calar della sera si può osare con un **rosso scuro o un prugna**. Le texture matt regalano eleganza, ma per chi ama un effetto più fresco e luminoso restano ideali i rossetti cremosi o i gloss pigmentati.

Dettagli che fanno la differenza

Non bisogna dimenticare le **sopracciglia**, da mantenere ordinate e naturali, e un tocco di illuminante dorato sugli zigomi per catturare la luce delle giornate autunnali. Il make-up della stagione si costruisce sui contrasti morbidi: calore nei colori, leggerezza nelle texture.

Il trucco autunnale è un equilibrio tra **intensità e naturalezza**: sfumature calde, prodotti confortevoli e dettagli luminosi che accompagnano il cambio di stagione con eleganza. Un make-up che non copre, ma esalta, facendo sentire a proprio agio e in sintonia con i toni della natura.



PROTEGGI E RIPARA I TUOI CAPELLI

ACQUISTA 5€ DI PRODOTTI HENKEL BEAUTY CARE

IN PALIO OGNI GIORNO
10 CARNET DA 10€

DI BUONI SCONTO SU PRODOTTI HENKEL BEAUTY CARE

IN PIÙ PARTECIPI ALL'ESTRAZIONE DI
50 ROWENTA HAIR THERAPIST™

Rowenta



Per partecipare conserva lo scontrino e registrati su concorsi.donnad.it completando la procedura. Concorso valido dal 23.12.24 al 07.12.25. Regolamento completo su concorsi.donnad.it. Montepremi 47.500 € iva inclusa. Ogni consumatore potrà partecipare massimo 10 volte.



DECLUTTERING E ORDINE

COME ORGANIZZARE UNA DISPENSA EFFICIENTE

Una **dispensa ben organizzata** è la base per una cucina funzionale e per una gestione più consapevole degli alimenti. Non si tratta soltanto di una questione estetica, ma di un'abitudine che semplifica la vita quotidiana e aiuta a **evitare sprechi**. Il primo passo è suddividere i prodotti per **categorie**, destinando spazi specifici a pasta, riso, legumi, conserve, spezie e snack.

DA 70 ANNI
FAN
DELLA TUA UNICITÀ



INQUADRA



E PARTECIPA!

ACQUISTA 2 PRODOTTI COLUSSI,
DI CUI ALMENO 1 GRANTURCHESE



E PROVA A VINCERE!

OGNI SETTIMANA

70 SPEAKER SONY



ESTRAZIONE FINALE

FIAT 600 HYBRID



Creare sezioni dedicate riduce il rischio di acquistare doppioni e rende più semplice individuare ciò che serve al momento giusto. Meglio ancora se ogni categoria viene collocata in **contenitori trasparenti o etichettati**, così da avere sempre sotto controllo scorte e quantità. L'organizzazione della dispensa è, in questo senso, un vero e proprio **strumento di pianificazione domestica**.

Ottimizzare gli spazi con metodo

Spesso il problema non è la quantità di prodotti, ma come vengono disposti. **Ripiani** e **scaffali** possono essere sfruttati meglio se si adottano accessori intelligenti come divisori, alzate o cestini. Disporre i prodotti secondo la logica del **“first in, first out”** – ovvero consumare prima ciò che è stato acquistato da più tempo

– è fondamentale per **ridurre gli sprechi**. Un buon metodo consiste nel posizionare davanti i prodotti con scadenza ravvicinata e dietro quelli più recenti.

Le **spezie** possono essere raccolte in piccoli barattoli etichettati e conservate in un angolo facilmente accessibile, mentre le **scorte** più voluminose, come bottiglie d'acqua o pacchi di farina, possono essere collocate nei ripiani bassi. In questo modo lo spazio viene sfruttato in maniera razionale e ogni alimento resta a portata di mano.

La dispensa come alleata di salute e risparmio

Un'organizzazione accurata non influisce solo sulla praticità, ma anche sulla qualità della vita. Una **dispensa ordinata** favorisce un'**alimentazione equilibrata**, perché consente di variare i pasti e di programmare menù bilanciati partendo da ciò che si ha in casa. Inoltre, permette di fare la spesa in modo più mirato, evitando acquisti impulsivi e contribuendo al **risparmio economico**.

Sapere sempre cosa c'è in dispensa aiuta anche a sfruttare meglio le scorte, riducendo la tentazione di ricorrere a cibi pronti o poco salutari. Curare questo spazio domestico diventa dunque un gesto di **responsabilità** verso sé stessi, la propria famiglia e l'ambiente, perché comporta una **gestione più sostenibile degli alimenti**. Una dispensa efficiente non è soltanto un luogo dove riporre prodotti, ma un vero motore di **ordine, salute e risparmio**.



BONOMELLI

INTEGRATORI BOTANICI

LA NUOVA GAMMA DI INTEGRATORI PRONTI DA BERE



VITALITY con Tè Matcha e Guaranà che sono tonici per la stanchezza fisica e mentale.

DIGESTIVE con Finocchio e Zenzero che favoriscono la funzione digestiva.

SLEEP con Melatonina per addormentarsi più in fretta e Passiflora che contribuisce al relax e sonno.

I PUNTI DI FORZA DEGLI INTEGRATORI BOTANICI BONOMELLI



MONODOSI
STRAPPA
E BEVI



FITNESS INDOOR

ESERCIZI PER QUANDO PIOVE MA NON VUOI FERMARTI

L'autunno e l'inverno portano con sé giornate piovose e fredde che spesso scoraggiano l'attività fisica all'aperto. Ma fermarsi non è la soluzione: basta un po' di spazio in casa e qualche accorgimento per mantenere la forma con allenamenti semplici ed efficaci. Il **fitness indoor** è un alleato prezioso per restare attivi, scaricare lo stress e non interrompere la routine.



Scopri il coordinato per la tua tavola!

Il coordinato perfetto esiste: tovaglietta americana decorata con un pattern moderno e tovagliolo due veli, perfettamente abbinato. **Tutto a Tavola** ti permette un'apparecchiatura pratica, veloce e al contempo moderna, a casa e in ufficio.

Tutto



Scopri di più su
[tuttoxtutto.it](https://www.tuttoxtutto.it)

Riscaldamento dinamico

Prima di iniziare, dedicate almeno cinque minuti al riscaldamento: skip sul posto, jumping jacks o corsetta leggera in casa. Questi movimenti **stimolano la circolazione e preparano muscoli e articolazioni**. Anche una breve sequenza di stretching dinamico aiuta a evitare infortuni e ad aumentare la mobilità.

Esercizi a corpo libero

Il bello dell'allenamento indoor è che non servono attrezzi costosi: bastano il proprio corpo e un tappetino. **Squat, affondi e plank** sono tre pilastri per lavorare gambe, glutei e core. Per chi desidera un allenamento completo, si possono alternare **push-up, mountain climbers e burpees**, aumentando gradualmente le ripetizioni. Bastano 20-30 minuti ben strutturati per ottenere risultati concreti.



Circuiti brevi, ma intensi

Un'idea utile nelle giornate piovose è organizzare **piccoli circuiti ad alta intensità (HIIT)**, che combinano esercizi diversi con pause brevi. Ad esempio: 30 secondi di squat jump, 30 secondi di plank, 30 secondi di jumping jacks, seguiti da una pausa di 20 secondi. Ripetere il circuito 4-5 volte significa fare un allenamento cardio e tonificante in meno di mezz'ora.

Stretching e rilassamento

Non dimenticate la fase finale: dopo l'attività fisica è importante dedicare tempo allo stretching statico, utile **a distendere i muscoli e a favorire il recupero**. Una breve sessione di yoga o esercizi di respirazione profonda aiuta a chiudere l'allenamento con calma, migliorando concentrazione e benessere.

La pioggia non è una scusa per fermarsi: il fitness indoor permette di restare attivi, migliorare resistenza e tono muscolare e affrontare la giornata con più energia. **Bastano pochi minuti al giorno, costanza e la voglia di muoversi** per trasformare anche la casa in una piccola palestra.

PRETI

1851[®]

!!! NUOVO !!!
FORMATO



i Risoli - 135g



i Canestrelli - 150g



i Pandolcini - 135g



i ChocoChips
Pastefrolle con golose Gocce di Cioccolato Fondente e Cocco - 135g



i CocoChock
Pastefrolle con Gocce di Cioccolato Fondente e Cocco - 135g



i CoccoBon
Pastefrolle al Cocco - 135g

*Se tutto è cominciato con
i Canestrelli, oggi le Nostre
pastefrolle Liguri soddisfano
ogni "Peccato di gola"*

Preti 1851 s.r.l.
Via S. Carnevale, 1 - 16010
Sant'Olcese (GE) - Italy
www.pretidolciaria.it

dal 1851 dolci specialità Genovesi



MERENDE D'AUTUNNO

SANE, CALDE E COLORATE

L'autunno è il momento perfetto per riscoprire la merenda, non solo come pausa golosa, ma anche come occasione per ricaricare le energie con ingredienti di stagione. Le merende autunnali sanno essere sane, calde e colorate, coniugando gusto e benessere.

Frutta di stagione, alleata naturale

Mele, pere, cachi, uva e melograni portano in tavola i colori caldi dell'autunno. Una mela al



DOLCI BUONI COME IL MONDO CHE VOGLIAMO



forno con un pizzico di cannella, oppure una coppetta di uva fresca con noci e yogurt, sono idee semplici e nutrienti. I frutti autunnali, **ricchi di vitamine e fibre**, offrono dolcezza naturale senza bisogno di zuccheri aggiunti, perfetti per grandi e piccini.

Bevande calde e coccolose

La merenda diventa un momento di relax quando si accompagna a una **tisana fumante** o a una **tazza di latte vegetale** speziato con cannella e zenzero. Anche il classico tè, magari verde o rooibos, si abbina bene a biscotti leggeri o fette biscottate integrali con miele. Le bevande calde scaldano il corpo e regalano quella sensazione di comfort tipica delle giornate d'autunno.

Pane, creme e fantasia

Un'idea veloce è una fetta di pane integrale tostato con crema di nocciole o burro di arachidi, magari completata con fettine di banana o pera. In

alternativa, pane e marmellata di stagione—come fichi o prugne—offrono un mix di dolcezza e tradizione. Con pochi ingredienti, la merenda diventa nutriente e creativa.

Dolci fatti in casa

Chi ama mettere le mani in pasta può preparare **plumcake, muffin o crostate** semplici, da gustare tiepidi. Un plumcake con mele e cannella, oppure dei muffin con zucca e gocce di cioccolato, portano subito in casa profumo d'autunno e un pizzico di festa. Sono dolci genuini, perfetti anche da condividere con amici o in famiglia.

Le merende d'autunno uniscono **gusto e benessere**: frutta fresca, tisane profumate, pane e marmellata o dolci casalinghi riscaldano le giornate più fresche e offrono energia a metà pomeriggio. Un momento semplice, che diventa speciale grazie ai sapori e ai colori della stagione.





PURINA® È IMPEGNATA A DONARE OLTRE 400 ORE DI PET THERAPY

ACQUISTA E PROVA A VINCERE

1. Acquista **5€ di prodotti Purina®** e registrati su purina.it
2. Carica i dati dello **scontrino unico d'acquisto**
3. In palio ogni settimana **1 SAMSUNG A36 5G 256GB**



Concorso a premi valido dal 01/09/2025 al 28/12/2025.
Montepremi 7.818,30 € IVA inclusa. Regolamento completo su www.purina.it e al Numero Verde "Purina® per Voi" 800 525 505.

Vai su purina.it

Carica una foto del pet che ha saputo regalarti più gioia e registrati

Contribuirai insieme a noi a sostenere la PET THERAPY*

*Ogni 5 foto convalidate su www.purina.it. Purina® donerà 1 ora di Pet Therapy. Purina® donerà fino ad un massimo di 260 ore che si aggiungono alle 400.



In collaborazione con la **Onlus Frida's Friends.**



HALLOWEEN A 4 ZAMPE

TRAVESTIMENTI SICURI E DIVERTENTI PER CANI E GATTI

Halloween è la festa delle **zucche**, dei **dolcetti** e dei **travestimenti**, e negli ultimi anni anche cani e gatti sono diventati protagonisti di questa ricorrenza. Vederli indossare costumi simpatici strappa un sorriso a grandi e piccoli, ma è importante ricordare che per i nostri amici a quattro zampe il **comfort** e la **sicurezza** devono venire prima di tutto.

Scegliere il costume giusto

Il primo passo è optare per un **travestimento leggero**, che non limiti i movimenti né la respirazione. Materiali morbidi, cuciture non invasive e assenza di parti rigide sono fondamentali. Meglio evitare costumi troppo elaborati o pieni di accessori che potrebbero staccarsi e diventare pericolosi se ingeriti.



CONDIVIDI

MOMENTI DI FELICITÀ



PER LA GIORNATA MONDIALE DEGLI ANIMALI

Acquista almeno 5€ di prodotti promozionati* e prova a vincere un happy pack per il tuo cane o gatto**



BALZOO
BANCO ITALIANO
ZOOLOGICO APS
Eva del Terzo Millennio

Mars sostiene l'alimentazione di cani e gatti bisognosi in collaborazione con Balzoo

Nel 2025 Mars Italia S.p.a. sostiene l'alimentazione di cani e gatti effettuando una donazione fissa e non legata alle vendite di 5.000€ a favore di Balzoo



INQUADRA PER SCOPRIRE DI PIÙ



*I prodotti promozionati comprendono anche Sheba, Kitekat, Catisfactions, Catsan e Cesar oltre a Pedigree e Whiskas



**Concorso a premi riservato ai maggiorenni valido dal 25/08/25 al 30/11/25. Estrazione riserve entro il 12/12/25. Montepremi 1756,16€ IVA inclusa. Partecipazione, regolamento e ulteriori dettagli su www.concorsowad2025.it. L'HAPPY PACK sarà composto da prodotti per l'alimentazione e/o l'igiene orale del cane o del gatto a scelta del consumatore così come descritti nel regolamento e nel sito web.

Attenzione alle taglie e al comfort

Ogni cane e gatto ha una corporatura diversa: per questo è importante **scegliere la taglia corretta**. Un costume troppo stretto può creare disagio o irritazioni, mentre uno troppo largo rischia di intralciare i movimenti. Un piccolo consiglio: provate il travestimento qualche giorno prima della festa, così l'animale avrà il tempo di abituarsi e voi di verificarne la comodità.

Alternative creative e leggere

Se il vostro amico peloso non ama indossare abiti, esistono **soluzioni più semplici ma altrettanto scenografiche**: un collare arancione con fiocchetto, una bandana a tema, oppure un cappellino leggero da far indossare solo per qualche minuto, giusto il tempo di una foto ricordo. Anche un guinzaglio decorato può trasformarsi in un dettaglio divertente senza infastidire l'animale.

Divertimento senza stress

Ricordiamoci che i costumi devono essere un gioco, non un obbligo. Se il cane o il gatto mostrano segni di



nervosismo, è meglio non insistere. In alternativa, possiamo includerli nei festeggiamenti con **snack a tema** (naturalmente studiati per loro), **giochi interattivi** o semplicemente **dedicando più tempo alle coccole**.

Un Halloween con i nostri animali domestici può essere speciale e divertente, a patto di rispettare sempre il loro benessere. Travestimenti leggeri, sicuri e senza eccessi renderanno la festa indimenticabile, con la certezza che il sorriso più bello sarà quello del nostro fedele compagno, felice di stare con noi.



ADOZIONE
CUCCIOLI



Biscotto, amorevole e coccolone, è un piccolo vulcano di energia: gioca, rincorre lucertole e ama ogni creatura, umana e a quattro zampe.

Max, cucciolone di media taglia, adora l'aria aperta, il gioco e ogni forma di vita. Entrambi sognano una famiglia che li accolga per sempre e li faccia sentire parte di casa.

Per info:
L'arca degli animali ODV
Tel. 320 2118727



BUON COMPLEANNO

Ristorante

PIZZA



FESTECCIA CON NOI UN COMPLEANNO DA SOGNO



dal 01/09/2025 al 28/02/2026

PROVA
A VINCERE
ogni giorno
**UNA GIFT CARD
ALPITOUR**



dal 01/10/2025 al 31/12/2025

PARTECIPA
all'estrazione di
**UN VIAGGIO
DA SOGNO**



dal 01/10/2025 al 28/02/2026



PROVA LA NUOVA
LIMITED EDITION

Scopri di più su www.ristoranteCompleannoDaSogno.cameo.it

Concorso "Un compleanno da sogno" valido per acquisti dal 01/10/2025 al 28/02/2026. Estrazione finale entro il 13/03/2026. Montepremi € 23.400 IVA inclusa. Conserva l'originale dello scontrino. Regolamento disponibile su www.cameo.it

CONSIGLI DI LETTURA



LA VOCE DEL PADRONE. UN MONOLOGO

FRANCESCO PACIFICO

CASA EDITRICE: ADD EDITORE

Cartaceo: € 28,00 | eBook: € 9,99

In questo monologo Pacifico esplora i rapporti di potere, seduzione e subordinazione che attraversano la società contemporanea. La storia ruota attorno a un protagonista che vive tra editoria, mondanità e relazioni personali, tormentato dall'idea di una presenza autoritaria – la “voce del padrone” – che condiziona sentimenti, desideri e libertà. Il “padrone” evocato nel titolo non è solo una figura concreta, ma anche una voce interiore che guida, condiziona e talvolta schiaccia le aspirazioni individuali. Con ironia e profondità, l'autore indaga come la manipolazione culturale e la pressione sociale plasmino il modo in cui amiamo e ci riconosciamo.



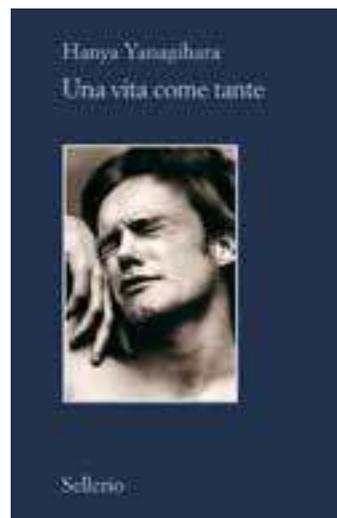
UNA VITA COME TANTE

HANYA YANAGIHARA

CASA EDITRICE: Sellerio Editore

Cartaceo: €27,00 | eBook: € 14,99

Questa epopea moderna segue le vite intrecciate di quattro amici – Jude, Willem, JB e Malcolm – dallo studio universitario fino all'età adulta. Al centro si colloca Jude, un uomo brillante ma segnato da un passato di traumi e dolore, che lotta ogni giorno con le sue fragilità. L'amicizia diventa allora rifugio, criterio morale, ma anche specchio di tutte le tensioni, le ambizioni e i conflitti interiori che accompagnano la vita. Il romanzo affronta temi come l'amore, la sofferenza, la solidarietà e la ricerca della propria identità, rivelando quanto possa essere fragile e potente allo stesso tempo il legame tra le persone. Una storia intensa che sfida il lettore a confrontarsi con bellezza e crudeltà, con speranza e disillusione.





Scelgo di fare il bucato a pieno carico,
così risparmio energia, acqua e denaro!

Risparmia con **Dixan**

Acquista 2 prodotti Dixan
e **RICEVI** il **50%** di **RIMBORSO**
fino a un massimo di 10€



Iniziativa cashback "RISPARMIA CON DIXAN" valida dal 01/09/2025 al 01/11/2025. Conserva lo scontrino e registrati entro 5 giorni dall'acquisto sul sito concorsi.donnad.it dove trovi Termini e Condizioni con la modalità di partecipazione ed elenco delle insegne aderenti. Ogni consumatore può partecipare al massimo 1 volta.



ASCOLTA LEGGI GUARDA

SERIE TV



LOOT 3

Genere: commedia, sitcom

Distribuzione: Apple TV+

Cast principale: Maya Rudolph, Michaela Jaé Rodriguez, Joel Kim Booster, Ron Funches, Nat Faxon.

Dopo il divorzio dal marito miliardario, Molly Novak si ritrova con un patrimonio enorme e nessuna direzione precisa. A sorpresa, scopre di possedere una fondazione benefica rimasta per anni inattiva e decide di rimettersi in gioco attraverso il lavoro filantropico. Tra gaffe pubbliche, sfide mediatiche e nuove responsabilità, Molly intraprende un percorso di crescita personale, imparando a passare dal lusso sfrenato alla ricerca di un senso autentico della vita. Con toni leggeri ma punte di riflessione, la serie racconta come sia possibile reinventarsi a ogni età, circondati da un gruppo di colleghi eccentrici e affettuosi.



NOBODY WANTS THIS 2

Genere: commedia romantica, comedy-drama

Distribuzione: Netflix

Cast principale: Kristen Bell, Adam Brody, Justine Lupe, Timothy Simons

Joanne è una podcaster disincantata, dal carattere diretto e ironico, che non ha mai avuto un buon rapporto con la religione. Noah, al contrario, è un rabbino da poco divorziato, che porta con sé un bagaglio di fede, famiglia e tradizioni. Quando i due si incontrano nasce una relazione inaspettata, che li costringe a confrontarsi con differenze profonde ma anche con una forte attrazione reciproca. Tra episodi brillanti, dialoghi pungenti e momenti più intimi, la serie esplora cosa significhi davvero innamorarsi quando il contesto sociale, culturale e spirituale sembra remare contro. Un racconto di compromessi, scoperte e piccole rivoluzioni quotidiane.



PELLE PROTETTA SANA PREMIATA

Acquista 2 prodotti Neutromed di cui 1 Bagnodoccia e

VINCI SUBITO IL TUO MOMENTO DI BENESSERE

in palio

**100
SEDUTE**



a scelta tra trattamento benessere
o visita specialistica



Conserva il Documento d'Acquisto (unico), ti servirà per convalidare la vincita. Concorso a premi "Protetta sana premiata" valido dal 31/05 al 31/12/25. Estrazione di recupero entro il 28/02/26. Montepremi massimo € 12.000,00 (IVA esente). Immagini a scopo illustrativo. Per prodotti coinvolti, info sui premi e modalità di partecipazione e regolamento su www.protettasanapremiata.it



ASCOLTA LEGGI GUARDA

DISCHI IN USCITA



THE LIFE OF A SHOWGIRL **TAYLOR SWIFT**

The Life of a Showgirl è la promessa di 12 tracce scritte con Max Martin e Shellback, mentre la voce visiva si immerge nel glamour teatrale e nello showbiz dietro le quinte. L'album uscirà il 3 ottobre 2025, ed è stato concepito durante l'Eras Tour europeo. The Life of a Showgirl si presenta come una celebrazione scintillante della vita da performer, con estetica "showgirl", fotografia curata da Mert e Marcus, palette arancione "Portofino orange glitter" e una collaborazione di spicco: Sabrina Carpenter compare nel brano titolo.



EVERYBODY SCREAM **FLORENCE + THE MACHINE**

Il sesto album della band uscirà il 31 ottobre 2025 (Halloween) sotto Polydor Records. Everybody Scream esplora temi profondi come la guarigione, i limiti del corpo, la femminilità, l'invecchiamento, l'arte performativa e il mistero quotidiano. La produzione vede al fianco di Florence Welch collaboratori del calibro di Mark Bowen (IDLES), Aaron Dessner e Mitski; il primo singolo omonimo ha già anticipato un sound evocativo e atmosferico che miscela folk horror, misticismo e tormento.



PANTENE

80 ANNI

DI CAPELLI SANI



2+ 2 GRATIS

ACQUISTA 4 PRODOTTI
TI RIMBORSIAMO I 2 PIÙ CARI

CARICANDO LO SCONTRINO SU WWW.2PANTENEGRATIS.PGPERTE.IT*

Iniziativa "PANTENE CASHBACK ANNIVERSARIO" valida dal 01/07 al 30/09/25 e dal 01/10/25 al 10/01/26. Conserva il documento d'acquisto (unico scontrino) e chiedi il rimborso entro 15 giorni di calendario dall'acquisto previa registrazione/accesso a P&G Per Te. *Puoi chiedere un solo rimborso per periodo fino ad un massimo di 22,00€ ciascuno. Prodotti coinvolti, Termini e condizioni su www.2pantenegratis.pgperite.it



ASCOLTA LEGGI GUARDA

AGENDA APPUNTAMENTI

ROMA FILM FESTIVAL

AUDITORIUM PARCO DELLA MUSICA "ENNIO MORRICONE", 16 – 27 OTTOBRE 2025

Giunto alla sua 20^a edizione, il Roma Film Festival conferma la sua vocazione di grande vetrina internazionale per il cinema contemporaneo. La rassegna alterna anteprime mondiali, incontri con registi e attori, retrospettive dedicate ai maestri e sezioni speciali che danno spazio al cinema indipendente. Roma diventa così il palcoscenico di proiezioni, dibattiti e red carpet, attirando appassionati, professionisti e curiosi. Un appuntamento da non perdere per scoprire il meglio della settima arte in un contesto unico.



Per maggiori informazioni
www.romacinemafest.it

C2C MUSIC FESTIVAL

TORINO, 6 – 9 NOVEMBRE 2025

Nato nei primi anni Duemila come rassegna dedicata alla musica elettronica, il C2C Music Festival (già Club To Club) è oggi uno dei più importanti festival europei dedicati alla sperimentazione sonora. L'edizione 2025 porta a Torino artisti internazionali, nuove produzioni live e performance che spaziano dall'elettronica al pop d'avanguardia, fino alle contaminazioni visive e multimediali. Una quattro giorni che trasforma la città in un laboratorio di ricerca musicale, attirando un pubblico giovane e cosmopolita.

C2C FESTIVAL
C2C FESTIVAL
30 OCT / 02 NOV 2025
TORINO / EUROPA
XXIII



Per maggiori informazioni
www.clubtoclub.it



OROSCOPO DI GULLI

OTTOBRE 2025



Ariete

Ottobre vi sprona a rinnovarvi: nelle relazioni potreste sentire il bisogno di più chiarezza. Sul lavoro servono strategie, non solo entusiasmo



Toro

Il mese vi regala stabilità e concretezza. È un buon momento per consolidare progetti e rapporti, puntando sulla costanza che vi contraddistingue.



Gemelli

Ottobre porta nuove idee, ma richiede ordine. Canalizzate le energie su un progetto alla volta: vi accorgete che la concentrazione paga.



Cancro

Il mese apre le porte alle emozioni: potreste sentire il bisogno di rafforzare i legami familiari. Piccoli passi quotidiani porteranno serenità.



Leone

Ottobre è un invito a ridimensionare i toni e ad ascoltare di più. Sul lavoro ci saranno occasioni interessanti, ma da gestire con equilibrio.



Vergine

L'autunno vi stimola a prendervi cura di voi. Ottobre è il mese giusto per rimettere in ordine abitudini e programmi, con risultati concreti.



Bilancia

Con il Sole nel segno, è il vostro periodo: sentirete maggiore energia e magnetismo. Le relazioni beneficiano della vostra rinnovata armonia.



Scorpione

Mese intenso e profondo: intuizioni e determinazione vi guidano verso scelte importanti. Fidatevi del vostro istinto, senza temere i cambiamenti.



Sagittario

Ottobre vi sprona a viaggiare, anche solo con la mente. Progetti, studi e nuove esperienze arricchiscono la vostra quotidianità.



Capricorno

La disciplina è il vostro punto di forza, ma questo mese conviene aprirsi a collaborazioni. Condividere idee vi porterà più lontano.



Acquario

Il desiderio di novità cresce. Ottobre vi invita a cercare stimoli diversi, soprattutto nelle relazioni. Attenzione però a non trascurare impegni già presi.



Pesci

Mese di introspezione e creatività. Dedicate tempo ai vostri talenti e alla cura interiore: ne ricaverete calma e nuove prospettive.

LOADED WITH ENERGY



SCOPRI DI PIÙ



**B52 NON È SOLO UNA BEVANDA ENERGETICA:
È UN'ESPLOSIONE DI GUSTO E VITALITÀ, PRODOTTA NEI PAESI
BASSI DA BAVARIA, SINONIMO DI QUALITÀ E INNOVAZIONE.**

Gulliver SUPERMERCATO

TUTTI I MERCOLEDÌ SOLO PER OVER 60



SCARICA L'APP
E SOTTOSCRIVI
LA GULLI CARD

LO SCONTO PENSIONATI
DA OGGI DIVENTA CASHBACK
lo stesso contributo di sempre
direttamente sul tuo cellulare



EXTRA 10% CASHBACK

PER OGNI PRODOTTO NON IN PROMO TI ACCREDITIAMO
IL 10% DEL VALORE NEL BORSELLINO ELETTRONICO
DA SPENDERE NEI NOSTRI SUPERMERCATI

Leggi il regolamento su supergulliver.it