

Gulli

VIAGGIO NELLA QUALITÀ

LE ZUPPE DI LEGUMI

NOVITÀ DI GULLIVER
GULLIVER PER "I DIAVOLETTI": APRE A CHIAVARI
L'ASILO NIDO REALIZZATO DA VIRTUS ENTELLA

INTORNO ALLO STIVALE
CITTÀ TERMALI PER RILASSARSI A NOVEMBRE,
METE VERDI PER UN TURISMO ECO-FRIENDLY

IL SOMMELIER DI GULLI
IL RUOLO DEL CLIMA NEL SUCCESSO
DI UNA VENDEMMIA

UNIVERSO BIMBI
GIOCHI PER LE GIORNATE PIOVOSE

LE OFFERTE DI

Gulli
VIAGGIO NELLA QUALITÀ

SCOPRI ALL'INTERNO LE OFFERTE
SPECIALI DEL MESE A PAG. 18, 20 E 22

NOVEMBRE
2024

DAL 20 SETTEMBRE 2024 AL 7 GENNAIO 2025

DESIGN IN *Cucina*

COLLEZIONA L'ESCLUSIVA LINEA DI COLTELLI FIRMATA PININFARINA

pininfarina
KITCHEN DESIGN



Pininfarina Kitchen Design, ispirata all'automotive di alta gamma, rappresenta la celebrazione di uno strumento utilizzato in uno dei luoghi più amati della casa: la cucina.

La purezza e la semplicità delle linee si incontrano con l'eleganza delle forme per ottenere una linea coltelli a cui l'acciaio, protagonista assoluto, conferisce forza e stile.

**Un bollino ogni
10€ di spesa**

(scontrino unico, multipli inclusi)

Gulliver SUPERMERCATO
Viaggio nella Qualità



Editoriale

Profumi di bosco, di terra. Zuppe nutrienti e saporite. Novembre ci porta nel pieno del fascino autunnale.

È il momento di prenderci cura di noi, magari regalandoci una coccola “termale”: ecco i nostri consigli, per ritagliarvi un momento di meritato relax. Oppure, se preferite, potete scoprire le migliori località in cui degustare il pesce di stagione, lontani dal chiasso delle folle estive.

Gulliver continua il suo impegno verso le famiglie e sostiene una bellissima iniziativa a Chiavari: inaugura infatti l’asilo nido “I Diavoletti”, il primo in Italia sostenuto da un club di calcio, grazie alla collaborazione tra Virtus Entella e Hakuna Matata, realtà con esperienza decennale nell’erogazione di servizi per l’infanzia.

E, a proposito di bambini, in questo numero trovate spunti per tanti giochi insieme nelle giornate piovose.

Non mancano poi ricette di stagione, consigli, curiosità, in questo numero tutto da scoprire.

Il Direttore



**Aprire a Chiavari
l’asilo nido
realizzato da
Virtus Entella,
con il sostegno
dei supermercati
Gulliver**



Saturnia, terme naturali



Sommario

Gulliver

EDITORIALE

A cura
del Direttore.

3

LE NOVITÀ DI GULLIVER

Gulliver per i "Diavoletti":
apre a Chiavari l'asilo
nido realizzato da
Virtus Entella.

7

I PARTNER DI GULLI

Cestaro, la tradizione del
Mandorlato: artigianalità
e materie prime di
altissima qualità.

10

◆ Food e dintorni



I PRODOTTI DEL MESE

Zuppe ortolane di
legumi: una tradizione
italiana ricca di
nutrienti.

13



MOMENTI DI GUSTO

Il trionfo del tartufo,
ricette gourmet con
il re della tavola di
stagione.

16



IL SOMMELIER DI GULLI

Il ruolo del clima
nel successo di una
vendemmia.

19



INTORNO ALLO STIVALE

Città termali per
rilassarsi a novembre,
mete verdi per un
turismo eco-friendly.

30



L'ESPERTO DI FOOD

La cucina vegetale
di Davide Guidara, tra
natura e creatività.

23



A TUTTO GREEN

Le città del futuro:
soluzioni urbane
sostenibili per
contrastare
l'inquinamento.

27



A TAVOLA CON GULLI

Il bosco a tavola
Coccole d'inverno
I sapori della stagione

41 **INSERTO DA
STACCARE**



IN VIAGGIO CON GUSTO

Il profumo del mare
d'inverno: località di
mare dove assaporare
il pesce di stagione.

61

◆ Benessere



BENESSERE A TAVOLA

Bilanciare i pasti: come evitare picchi glicemici e stanchezza.

67



UNIVERSO BIMBI

Giochi per le giornate piovose: attività divertenti da fare in casa.

83



BEAUTY

Beauty sleep, per una pelle radiosa. Come migliorare la tua routine e riposare bene.

71



AMICI A 4 ZAMPE

Autunno e alimentazione frutta, verdura e cibi stagionali da evitare.

87

◆ Stare insieme



CASA E CONSIGLI

Arredamento sostenibile: materiali ecologici per una casa green.

75



PIANETA SPORT

Allenamento indoor, mantenersi in forma durante i mesi freddi.

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 Novembre.

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 VIII - numero 92 - 2024 - Novembre

Editore Alfi S.r.l., Via Voghera 59, 15052 Casalnoceto (AL)
Coordinamento editoriale: Gilberto Maioli
Coordinamento redazionale: Ameri Communications
Direttore Responsabile: Daniela Boccadoro
Redazione: Cristina Chiaiso, 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



LA SPESA

corre a casa tua

La spesa comoda

Vieni in uno dei nostri punti vendita e, carrello alla mano, scegli i prodotti che vuoi come hai sempre fatto. Recati alle casse e dopo aver pagato, lascia tutto lì. Ti basterà informare la cassiera che desideri ricevere la spesa a casa.

La spesa comodissima

Se tu non vieni da Gulliver, noi veniamo da te. Basta chiamare e ordinare la tua spesa per telefono. Detta la lista dei prodotti che intendi acquistare ai nostri operatori. Quando riceverai la spesa potrai pagare comodamente alla consegna anche con carta di credito o bancomat. Il trasporto delle prime 24 bottiglie o 4 fardelli di acqua/bibite è incluso nel costo di consegna. Ogni ulteriore fardello o 6 bottiglie in più comporterà un aumento del costo di consegna di 2,00 euro.

Gelati, surgelati, terricci e concimi sono esclusi dal servizio per motivi di sicurezza alimentare. Acquisti particolari sono condizionati ad autorizzazione preventiva del direttore del punto vendita.

TARIFFE

6,50€ per spesa fino a 50€

5,50€ per spesa da 51€ a 100€

GRATUITA per spesa oltre 100€

e per disabili presentando certificazione

Ogni collo extra (oltre i 4 fardelli) comporta un costo aggiuntivo di 2,00€

PROVINCIA DI PAVIA

BRONI Via Montebello.....	tel. 0385.54582
CASTEGGIO Via Cesare Battisti, 24	tel. 0383.892976
GODIASCO Via G. Garibaldi, 1	tel. 0383.941008
MONTÙ BECCARIA Fraz. Loglio di Sotto.....	tel. 0385.60442
PAVIA Via Campari, 8B.....	tel. 0382.461529
STRADELLA Via C. Battisti, 44.....	tel. 0385.48479
RIVANAZZANO TERME Corso Repubblica	
AFFILIATO.....	tel. 0383.398065
VOGHERA Via Sturla	tel. 0383.640785
VOGHERA Via Cavour	tel. 0383.648147
VOGHERA Via Don Minzoni, 46.....	tel. 0383.47837
VOGHERA Via San Francesco, 40	tel. 0383.212020
VOGHERA Via C. Emanuele, 28.....	tel. 0383.369504

PROVINCIA DI CUNEO

ALBA Via Generale Dalla Chiesa, 13.....	tel. 0173.240270
---	------------------

PROVINCIA DI ALESSANDRIA

ACQUI TERME Via Cassarogna, 21	tel. 0144.322252
ALESSANDRIA Via Dante, 121	tel. 0131.264050
ALESSANDRIA C.so Acqui, 56	tel. 0131.248237
ALESSANDRIA Via A. Chenna AFFILIATO.....	tel. 0131.1978008
ALESSANDRIA Via Dante, 121	tel. 0131.264050
POZZOLO FORMIGARO Via Roma, 59	
AFFILIATO.....	tel. 0143.038053
MONLEALE Via Pelizza AFFILIATO	tel. 0131.80247
NOVI LIGURE Via P. Isola 1/E	tel. 0143.746876
NOVI LIGURE Via Garibaldi, 3	tel. 0143.321807
SERRAVALLE SCRIVIA	
Viale Martiri della Benedicta, 7	tel. 0143.65404
SPINETTA MARENGO, Via Perfumo, 3	tel. 0131.617640
TORTONA Via Carducci, 33	tel. 0131.866860
TORTONA Via Emilia, 400.....	tel. 0131.822533

PROVINCIA DI GENOVA

GENOVA Via Ferrara, 161.....	tel. 010.2424001
GENOVA Via Rossetti, 92/96r	tel. 010.380064
GENOVA Corso Europa, 800.....	tel. 010.389775
GENOVA BOLZANETO, Via Cepollina, 2r	tel. 010.7450167
GENOVA BOLZANETO, Via Cepollina, 6.....	tel. 010.7411327
GENOVA PRÀ Via Prà	tel. 010.6972301
GENOVA VOLTRI Via Ventimiglia, 75ar	tel. 010.6132319
CAMOGLI Via Ruffini, 25	tel. 0185.776722
CHIAVARI Via Gagliardo, 15.....	tel. 0185.370987
RAPALLO Corso Mameli, 194.....	tel. 0185.63260
RAPALLO Corso Mameli, 219.....	tel. 0185.232062
SANTA MARGHERITA Via Dogali, 22F	tel. 0185.282700
SANTA MARGHERITA Via delle Rocche, 3A..	tel. 0185.293122
SESTRI LEVANTE Via Nazionale, 221	tel. 0185.41170

PROVINCIA DI SAVONA

ALBISSOLA MARINA Via dei Ceramisti, 19... tel.	019.480237
SAVONA Via Doberti, 16-18	tel. 019.8485048
SAVONA Via Schiantapetto, 5/7.....	tel. 019.856163
SAVONA Via Servettaz, 3r	tel. 019.8402276
VADO LIGURE Via Aurelia, 450.....	tel. 019.883822

GULLIVER PER "I DIAVOLETTI"

APRE A CHIAVARI L'ASILO NIDO REALIZZATO DA VIRTUS ENTELLA, CON IL SOSTEGNO DEI SUPERMERCATI GULLIVER



Gulliver conferma il suo impegno al fianco delle famiglie con una nuova iniziativa: **sostiene infatti l'asilo nido "I Diavoletti"**, il primo in Italia sostenuto da un club di calcio, inaugurato a Chiavari lo scorso 19 ottobre grazie alla collaborazione tra Virtus Entella e Hakuna Matata, realtà con esperienza decennale nell'erogazione di servizi per l'infanzia.

Il progetto è nato per aumentare l'offerta in un territorio caratterizzato purtroppo da una scarsa disponibilità di posti negli asili nido: una tendenza nazionale ma ancor di più ligure e del Tigullio, che diventa un problema per molte famiglie, comprese quelle dei dipendenti del club biancoceleste.

RIDUCIAMO, RI - USIAMO, RICICLIAMO

BOX IN CARTONE RIUTILIZZABILE: INSIEME PER L'AMBIENTE



Da oggi le nostre scatole porta spesa sono prodotte con carta proveniente dalla raccolta differenziata dei nostri supermercati. Riciclare fa bene all'ambiente.

Certificata FSC - a sostegno della gestione forestale responsabile.

Gulliver SUPERMERCATO



Il sostegno di Gulliver

Gulliver, sensibile alle esigenze delle famiglie e legato al territorio, anche come main sponsor del settore giovanile Virtus Entella, non ha esitato a sostenere il progetto.

“La nostra catena di supermercati lavora ogni giorno per cercare di essere vicina al territorio e alle sue famiglie. Abbiamo scelto immediatamente di sostenere questo progetto che ha un fortissimo impatto sociale. - commenta **Gilberto Maioli**, Direttore Commerciale Gulliver - La nostra azienda è molto sensibile alle necessità delle famiglie e pensiamo che questo asilo possa essere una grande opportunità sia per i genitori del Tigullio, che, in prospettiva futura, per le famiglie dei nostri dipendenti”.

Sport e salute per la vita

L’asilo nido “I Diavoletti” adotta un nuovo approccio alla super infanzia che valorizza lo sport e la salute nel processo di avviamento alla vita.

Non manca infatti **una sala dedicata**

alla psicomotricità con percorsi studiati da un’educatrice laureata in Scienze Motorie e Sportive per migliorare gli schemi motori di base nei bambini tra i 3 e i 36 mesi, realizzata grazie al prezioso contributo della FIGC.

Inoltre, nell’ideazione del menù, verrà coinvolto un **nutrizionista pediatrico**.

Per il territorio

L’Entella, con l’aiuto di FIGC, Sport e Salute e delle aziende partner, ha finanziato i lavori di ristrutturazione del plesso e sosterrà le spese di affitto e utenze per i prossimi anni.

“Abbiamo cercato una soluzione di sistema che fosse utile alla città di Chiavari” - spiega il presidente dell’Entella **Antonio Gozzi** - “è un’iniziativa pensata e realizzata nel solco di quel modello di unione tra il club e il territorio che abbiamo sempre sostenuto e portato avanti in questi anni”.

Il nido è aperto a tutti e può ospitare **40 bambini**, con la possibilità di incrementare il numero sino a 60 nei prossimi anni. Il club e i main sponsor avranno la prelazione su un numero limitato di posti a pagamento destinati ai loro dipendenti.





CESTARO, LA TRADIZIONE DEL MANDORLATO

ARTIGIANALITÀ E MATERIE PRIME DI ALTISSIMA QUALITÀ

Dal 1918 l'azienda Cestaro produce il suo Mandorlato secondo la ricetta ed i metodi originali, rinunciando alle comodità offerte dai progressi tecnici. La Ricetta, elaborata nel segreto del loro laboratorio da abili pasticceri, ha dato vita ad **un prodotto sempre più raffinato e prezioso**. Abbiamo intervistato Alberto Cestaro, sales manager dell'azienda, per farci raccontare di più sulla qualità dei loro prodotti, selezionati anche tra le **Perle di Gulli** dei nostri punti vendita.

Ci racconti la storia della vostra azienda.

“Noi di Cestaro nasciamo come pasticceri, abbiamo fondato l'azienda nel 1918. All'inizio era un piccolo laboratorio di pasticceria, facevamo dolci, pastine e torte. Poi abbiamo provato a fare qualche cotta del mandorlato, che è tipico del nostro territorio, il Veneto. Abbiamo iniziato con 30kg, poi 60, ora arriviamo a circa 1.300kg di mandorlato al giorno.



Tuttora Cestaro è un'azienda di artigiani, all'inizio vendevamo soltanto al dettaglio, poi negli anni '80 abbiamo iniziato a produrre i nostri mandorlati anche per grandi marchi. Siamo ora specializzati nella produzione di prodotti tipici natalizi”.

Ci presenta i vostri prodotti?

“Abbiamo iniziato dal mandorlato classico, che non è altro che un impasto di albume, miele, zucchero e mandorle. Inizialmente producevamo quello friabile, poi abbiamo prodotto quello morbido a partire dagli anni '90 e poi i torroncini ricoperti di cioccolato. Da cinque o sei anni abbiamo introdotto la linea delle **Sfoglie**, selezionate come prodotto italiano di eccellenza per l'assortimento Perle di Gulli: un prodotto friabile e molto sottile, che rinnova il prodotto tradizionale, rendendolo più facile da mangiare e più innovativo. Ne produciamo una



PERLE DI GULLI

Sfoglie di torrone friabili alle mandorle e pistacchi, Sfoglie di torrone friabili alle mandorle, Bocconcini di Torrone Morbidi alle mandorle, Bocconcini di mandorlato friabile sono disponibili nella stagione natalizia in tutti i supermercati Gulliver.

versione tradizionale e una morbida, entrambe alle mandorle”.

Come si è evoluta la vostra produzione al crescere delle dimensioni della vostra azienda?

“Essere una realtà relativamente piccola è il nostro punto di forza, perché ci permette di mantenere l'artigianalità del prodotto. Non abbiamo mai cambiato la nostra ricetta, abbiamo solo comprato più macchine che cuociono il mandorlato. Facciamo più cotte in un giorno e mettiamo più persone possibili a lavorare il prodotto a mano. Questo ci differenzia dalle altre aziende che producono lo stesso prodotto. **Il nostro valore aggiunto è l'artigianalità, non usiamo conservanti e selezioniamo merci di prima qualità da una filiera controllata**”.

Le Veneziane

LA PASTA DI MAIS PER BUONGUSTAI



MolinodiFerro

A mangiar bene c'è più gusto



www.molinodiferro.com



ZUPPE ORTOLANE DI LEGUMI

UNA TRADIZIONE ITALIANA RICCA DI NUTRIENTI

Le zuppe ortolane di legumi sono un piatto della tradizione italiana, semplice e genuino, perfetto per i mesi freddi e per chi cerca un'alimentazione ricca di nutrienti. Queste zuppe, preparate con legumi freschi o secchi, offrono un apporto significativo di **proteine vegetali, fibre e minerali come ferro e potassio**, rendendole ideali per un'alimentazione sana ed equilibrata. I legumi, come fagioli, lenticchie, ceci e piselli, si sposano perfettamente con gli ortaggi di stagione come carote, zucchine, patate, pomodori e sedano. Questo abbinamento tra legumi e verdure non solo esalta il sapore del piatto, ma ne arricchisce anche il profilo nutrizionale, trasformando la zuppa in un pasto completo.

BURRI DI FILIERA LATTERIE INALPI LA STRADA GIUSTA



INALPI LAVORA OGNI GIORNO PER DARE IL PROPRIO CONTRIBUTO AL RAGGIUNGIMENTO DEI 17 OBIETTIVI INDICATI DAL SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS DELL'ONU, A FAVORE DI UNA SOSTENIBILITÀ SOCIALE, ECONOMICA, AMBIENTALE.

Dalle valli del Monviso alla tavola delle famiglie italiane, il latte della filiera Inalpi si muove secondo un protocollo unico condiviso con gli allevatori. Una grande filiera italiana dove conferitori e industria lavorano fianco a fianco nel rispetto dell'ambiente, degli animali e delle persone.

Dal buon latte e dalla buona volontà.



www.inalpi.it

LATTERIE
inalpi

La variabilità degli ingredienti, legata alla stagionalità delle verdure, consente inoltre di personalizzare la ricetta in base ai gusti e alla disponibilità dei prodotti.

ZUPPA DI LEGUMI E VERDURE

Dosi per 4 persone

- Legumi misti secchi (fagioli, lenticchie, ceci) 200 g
- Carote 1
- Patate 1
- Zucchine 1
- Sedano 1
- Cipolla 1
- Aglio 1 spicchio
- Pomodori pelati 400 g
- Alloro q.b.
- Brodo vegetale q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale e pepe q.b.



Difficoltà:
Facile



Tempo:
8h ammollo +
1h 20' cottura

Per preparare una deliziosa zuppa di legumi e verdure, si comincia con l'ammollo dei legumi secchi (se utilizzati) per circa otto ore. Dopo averli scolati, si cuociono in acqua insieme a una foglia di alloro per circa 40 minuti, o fino a quando non risultano teneri. In alternativa, si possono utilizzare legumi già cotti, sciacquandoli bene prima di aggiungerli alla zuppa. Nel frattempo, si preparano le verdure: carote, patate, zucchine e sedano vengono tagliati a dadini, mentre cipolla e aglio vengono tritati finemente. In una pentola

capiente, si fa rosolare l'aglio con la cipolla in un filo d'olio extravergine d'oliva, aggiungendo poi le verdure per farle insaporire. Successivamente, si incorporano i legumi già cotti e i pomodori pelati, mescolando il tutto e coprendo con del brodo vegetale. La cottura prosegue a fuoco lento per circa 30-40 minuti, mescolando di tanto in tanto e aggiungendo altro brodo se necessario. A fine cottura, si regola di sale e pepe e si lascia riposare la zuppa per qualche minuto prima di servire. Per completare il piatto, si può aggiungere un filo d'olio extravergine d'oliva. La zuppa, servita calda, è perfetta da accompagnare con crostini di pane integrale o bruschette, rendendo ogni pasto un momento di gusto e benessere.





IL TRIONFO DEL TARTUFO

RICETTE GOURMET CON IL RE DELLA TAVOLA DI STAGIONE

Con l'arrivo dell'autunno, le cucine italiane si preparano a celebrare uno degli ingredienti più pregiati e amati: il tartufo. Questo tesoro della terra, che affonda le sue radici in **una tradizione millenaria**, rappresenta il massimo dell'eleganza gastronomica. Che si tratti del tartufo bianco, noto per il suo aroma delicato ma penetrante, o del più robusto tartufo nero, questo fungo ipogeo trasforma anche i piatti più semplici in esperienze culinarie indimenticabili.

Scopriamo alcune ricette gourmet che esaltano il tartufo, re indiscusso della tavola di stagione.



Tagliolini al Tartufo Bianco

Piatto simbolo della cucina piemontese, i tagliolini al tartufo bianco sono un **classico senza tempo**. La loro preparazione è tanto semplice quanto raffinata, perfetta per esaltare la qualità del tartufo senza coprirne il sapore. Basterà far cuocere i tagliolini e nel frattempo far sciogliere in una pentola il burro dove andrà scolata la pasta. Una volta amalgamato il tutto, grattugiate una generosa quantità di tartufo bianco fresco. Un filo d'olio extravergine di oliva può completare il piatto, che deve essere gustato subito per apprezzare al meglio l'aroma del tartufo.

Uova al tegamino con Tartufo Nero

Un piatto semplice, rustico, ma reso straordinario dall'aggiunta del tartufo nero. Perfetto come antipasto o secondo piatto. Anche per questa ricetta si dovrà sciogliere il burro in una padella e rompere le uova, facendole **cuocere a fuoco lento**, finché gli albumi non saranno completamente cotti ma i tuorli ancora cremosi.

Aggiustate di sale e pepe e, una volta tolte dal fuoco, grattugiate il tartufo nero sopra le uova. Servite subito, accompagnate da pane tostato per raccogliere il tuorlo e il tartufo.

Risotto al Tartufo Nero

Il risotto è un'altra base perfetta per esaltare il sapore unico del tartufo. Utilizzando il tartufo nero si unisce la cremosità del riso con l'aroma intenso del prezioso fungo. In una casseruola, fate rosolare lo scalogno tritato con un po' di olio. Aggiungete il riso e fatelo tostare per qualche minuto. Iniziate quindi ad aggiungere il brodo vegetale, poco alla volta, mescolando continuamente. Continuate a versare il brodo fino a quando il riso non sarà al dente. A fine cottura, **mantecate con burro e Parmigiano Reggiano**. Una volta impiattato, guarnite con scaglie di tartufo nero e un filo d'olio extravergine di oliva.

Il tartufo è uno degli ingredienti più esclusivi della cucina mondiale, ma è anche un simbolo di stagionalità e territorio. Utilizzato con parsimonia ma con cura, sa **impresiosire qualsiasi piatto**, dal più semplice al più elaborato.



LE OFFERTE DEL *Gulli* Offerte dal 1° al 30 Novembre 2024

VIAGGIO NELLA QUALITÀ



YOGURT GRECO
FRUYO
VARI GUSTI
FAGE
150g (al kg € 6,60)

0⁹⁹
€



GRANA PADANO
20 MESI
FERRARI
90g (al kg € 25,44)

2²⁹
€



PROSCIUTTO COTTO
GRAN BISCOTTO
ROVAGNATI
100g (al kg € 29,90)

2⁹⁹
€



WÜRSTEL CLASSICO
WUDY
AIA
300g (al kg € 4,30)

1²⁹
€



LATTE UHT
PARZIALMENTE
SCREMATO
SENZA LATTOSIO
MILA
1lt

1³⁹
€



BEVANDE
VEGETALI
ALPRO
1lt

1⁹⁹
€



PISELLI FINI
SURGELATI
DOLCE ITALIA
OROGEL
600g (al kg € 3,32)

1⁹⁹
€



PATATE
DA FORNO
SURGELATE
LEGGEREZZA
OROGEL
600g
(al kg € 3,32)

1⁹⁹
€



BISCOTTO GELATO
CUCCIOLONE
ALGIDA
480g (al kg € 9,90)

4⁷⁵
€



ACQUA
FRIZZANTE
SAN PELLEGRINO
1lt

0⁶⁰
€



ACQUA NATURALE
ACQUA PANNA
1,5lt (al lt € 0,28)

0⁴²
€



ACQUA
NATURALE/
FRIZZANTE
VALMORE
500ml
(al lt € 0,48)

0²⁴
€



BIBITE
LIMONE/
TONICA
SCHWEPES
250ml x4
(al lt € 2,19)

2¹⁹
€



BIBITE
GASSATE ZERO
SAN BENEDETTO
750ml (al lt € 0,65)

0⁴⁹
€



BIRRE
IN BOTTIGLIA
NASTRO
AZZURRO
PERONI
330ml x3
(al lt € 2,72)

2⁶⁹
€



IL RUOLO DEL CLIMA NEL SUCCESSO DI UNA VENDEMMIA COME LE STAGIONI INFLUENZANO LA QUALITÀ DEL VINO



Il clima gioca un ruolo fondamentale nel determinare il successo di una vendemmia e, di conseguenza, la qualità del vino. Ogni fase del ciclo vitale della vite è influenzata dalle condizioni climatiche, dalle temperature alle precipitazioni, fino all'esposizione al sole e ai venti. Questi fattori ambientali non solo influenzano la quantità di uva prodotta, ma ne condizionano profondamente le **caratteristiche organolettiche**, come aromi, acidità e struttura.

LE OFFERTE DEL *Gulli* Offerte dal 1° al 30 Novembre 2024

VIAGGIO NELLA QUALITÀ



CAPSULE DI CAFFÈ
CAFFÈ TROMBETTA
50 capsule **8⁹⁹€**



BISCOTTI INTEGRALI
TURCO
GALBUSERA
400g (al kg € 4,73) **1⁸⁹€**



WAFER GARDENA
LOACKER
200g (al kg € 9,95) **1⁹⁹€**



BUONDÌ ALL'ALBICOCCA/
RICOPERTO
AL CIOCCOLATO
BAULI
258/276g (al kg € 7,33/6,85) **1⁸⁹€**



CARAMELLE
GOLIA
160g (al kg € 10,31) **1⁶⁵€**



TAVOLETTE
DI CIOCCOLATO
FERRERO
ROCHER
90g (al kg € 18,78) **1⁶⁹€**



OLIO EXTRA
VERGINE DI OLIVA
CIRIO
750ml (al lt € 10,65) **7⁹⁹€**



PASTA DI SEMOLA
RUMMO
500g (al kg € 1,78) **0⁸⁹€**



RISO CARNAROLI
PRINCIPE
1kg **2⁷⁹€**



OLIVE
SNOCCIOLATE
SACLÀ
290g (al kg € 12,42) **1⁴⁹€**



CRACKERS
INTEGRALI
MISURA
385g (al kg € 4,39) **1⁶⁹€**



DETERSIVO
LIQUIDO
PER LAVATRICE
GENERAL
1980ml 44 lavaggi **4⁴⁰€**



AMMORBIDENTE
AL PROFUMO
DI LAVANDA
SPUMA
DI SCIAMPAGNA
3lt **3⁹⁹€**



AMMORBIDENTE
CONCENTRATO
CHANTECLAIR
1140ml 57 lavaggi **2⁴⁵€**

Primavera: il risveglio della vite

La primavera è la stagione in cui la vite si risveglia dall'inverno grazie al rialzo delle temperature. È in questo periodo che inizia la fase di germogliamento, cruciale per la successiva crescita delle uve. Se le temperature primaverili sono troppo basse o se si verificano gelate tardive, i germogli possono essere danneggiati. Al contrario, **una primavera mite e ben equilibrata favorisce una crescita vigorosa e sana della pianta**, assicurando un buon punto di partenza per la stagione vitivinicola.

Estate: la maturazione dei frutti

L'estate è una fase determinante per lo sviluppo e la maturazione delle uve. Le temperature elevate sono essenziali per garantire una corretta fotosintesi, che consente alle piante di produrre zuccheri, fondamentali per il sapore del vino. Tuttavia, **un'estate troppo calda può causare stress idrico nella vite**, riducendo la qualità del frutto. Inoltre, la mancanza di pioggia può bloccare la crescita degli acini, mentre piogge eccessive possono favorire la comparsa di malattie fungine.



Autunno: il momento della vendemmia

L'autunno segna il momento culminante del ciclo vitale della vite: la vendemmia. In questa fase, **le uve devono essere raccolte al momento giusto** per ottenere il miglior equilibrio tra zuccheri, acidità e aromi. Il clima autunnale è cruciale: giornate soleggiate e notti fresche aiutano a preservare l'acidità e intensificare i profumi, ma piogge improvvise o un autunno troppo umido possono compromettere la qualità dell'uva, aumentando il rischio di marciume.

Inverno: riposo e preparazione

L'inverno è il periodo di riposo vegetativo per la vite. Anche se apparentemente inattivo, questo è un momento di rigenerazione per la pianta. Le temperature fredde sono necessarie per interrompere il ciclo vitale e preparare la vite alla prossima stagione di crescita. In questa fase, il clima non influenza direttamente la qualità del vino, ma **un inverno mite potrebbe anticipare il germogliamento primaverile**, esponendo la pianta a rischi maggiori di gelate.

LE OFFERTE DEL *Gulli* Offerte dal 1° al 30 Novembre 2024

VIAGGIO NELLA QUALITÀ



DETERSIVO
PER PIATTI
CONCENTRATO
SVELTO
500ml

1,95
€



PASTIGLIE PER
LAVASTOVIGLIE
FINISH
25caps

5,99
€



GEL LIQUIDO
DETERGENTE
CIF
750ml

2,39
€



WC POWER
ACTIVE
BREF
50g

1,65
€



SPUGNE ABRASIVE
VILEDÀ
2pz

1,40
€



RICARICA PER
PROFUMATORE
PER AMBIENTE
AMBIPUR

3,99
€



ASSORBENTI
SETA ULTRA
LINES
28pz

3,99
€



PROTEGGISLIP
LINES
20pz

1,19
€



SAPONE LIQUIDO
FELCE AZZURRA
300ml

1,19
€



BAGNODOCCIA
BREEZE
400ml

2,99
€



DENTIFRICO
MENTADENT
75ml

2,49
€



DEODORANTE
INTESA
125ml

2,69
€



SHAMPOO/
BALSAMO
I PROVENZALI
200/250ml

2,99
€



MASCHERA
PER CAPELLI
AI SEMI DI LINO
I PROVENZALI
310g

4,99
€



CREMA NUTRIENTE
PER PELLI SECCHE
CERA DI CUPRA
75ml

2,59
€



L'ESPERTO DI FOOD

CUCINA VEGETALE

DAVIDE GUIDARA: NATURA E CREATIVITÀ



Nel cuore pulsante di Vulcano, lo Chef Davide Guidara (premio Best Young Chef Michelin 2023) propone un'audace cucina vegetariana in continua evoluzione. Tutti i piatti del ristorante "I Tenerumi" sono a base di **prodotti vegetali, abbinati con inventiva e originalità**. Il ristorante ha ottenuto la Stella Verde Michelin nel 2022. Abbiamo intervistato lo chef Guidara per parlare dei benefici della cucina vegetale.



PIZZA

Regina

MARGHERITA

BORDO RIPIENO
AL FORMAGGIO



**BORDO FARCITO DI
GUSTOSO FORMAGGIO**

**680g
DI GUSTO!**

**PROVA LA
NOVITÀ**





Spesso abbiamo il pregiudizio che la cucina vegetale sia meno saporita e gustosa di una dieta onnivora. È così?

“Assolutamente no, la cucina vegetale permette di sperimentare in molti modi con i sapori, con le consistenze, con i gusti. Gran parte della tradizione culinaria italiana ha a che fare con il mondo vegetale, noi cerchiamo di elaborare le verdure in modi insoliti e ‘di nicchia’, ma non è detto che non si possano fare piatti molto semplici, casalinghi eppure eccellenti. In fondo, la materia prima dei nostri piatti è reperibile ovunque. C’è da dire che la nostra cucina è quasi vegana (abbiamo del formaggio soltanto in un piatto del menù), quindi a maggior ragione è la dimostrazione che la cucina vegetale può essere sinonimo di gusto. Nel nostro ristorante abbiamo studiato molto per elaborare i nostri piatti, io stesso ho costruito un ‘manifesto della cucina vegetale’”.

Che tipo di filiera utilizzate per i vostri prodotti? Quanto è importante badare alle materie prime?

“Coltiviamo le nostre materie prime nell’orto del ristorante. Più in generale, la sostenibilità, il rispetto e la salvaguardia dell’ambiente nel resto della filiera sono capisaldi della filosofia del ristorante ‘I Tenerumi’. Badiamo alla stagionalità e alla freschezza del cibo. Consiglio a chi ci legge di prestare molta attenzione alle materie prime che acquista, perché fanno la grandissima parte della bontà di un piatto. È evidente che lavorando una melanzana o un fungo freschi e di buona qualità, la gran parte del gusto del piatto si crea da sé”.

Perché la decisione di lavorare con la cucina vegetale? Da dove nasce?

“Molti credono che soltanto le persone vegetariane possano avere l’istinto a fare una cucina vegetale. Non è così. Io stesso non sono vegetariano, ma usare le verdure come materia prima dei miei piatti è una sfida, una forma di ricerca culinaria nonché un gran divertimento. Ho deciso di cucinare questi piatti perché mi piace, così ho portato avanti la mia ricerca”.





**SEI IN PENSIONE ?
HAI ALMENO 65 ANNI ?**



**SCONTO 10% SULLA SPESA
IL MERCOLEDÌ**

 **Gulliver** SUPERMERCATO

ESCLUSI PRODOTTI IN PROMOZIONE

**ESCLUSI GIORNALI E RICARICHE TELEFONICHE - NON COMULABILE CON ALTRI SCONTI
DERIVANTI DA ATTIVITÀ CONVENZIONATE (AD ESEMPIO ASL, DIPENDENTI, ECC)
ESCLUSI PUNTI VENDITA AFFILIATI NON ADERENTI ALL'INIZIATIVA**



LE CITTÀ DEL FUTURO

SOLUZIONI URBANE SOSTENIBILI PER CONTRASTARE L'INQUINAMENTO

Le città del futuro si troveranno a fronteggiare una sfida cruciale: ridurre l'inquinamento e migliorare la qualità della vita per i propri abitanti. Con l'aumento della popolazione urbana e i crescenti problemi ambientali, diventa necessario **ripensare le soluzioni urbane in chiave sostenibile**.

Mobilità sostenibile

Uno degli aspetti centrali delle città sostenibili è la mobilità: **le città del futuro stanno puntando su soluzioni di trasporto pubblico più efficienti**, come reti di autobus elettrici e tram alimentati da energie rinnovabili. Anche la promozione della mobilità dolce, come

ASPROCARNE: TUTTO IL GUSTO DI UNA QUALITÀ SUPERIORE

LA CARNE SENZA SEGRETI



**Scegliamo aziende agricole locali che rispettano
il benessere animale e garantiscono
l'identificazione precisa dei capi. Ogni porzione
ha un'etichetta con tutti i dati del bovino,
grazie al sistema volontario di Asprocarne Piemonte.**

Viaggio nella qualità italiana

l'uso della bicicletta e delle camminate a piedi, sta diventando sempre più importante. Le infrastrutture ciclabili, i percorsi pedonali e i servizi di bike sharing stanno guadagnando terreno, riducendo il numero di veicoli privati in circolazione.

Architettura verde

L'architettura giocherà un ruolo chiave nella costruzione delle città del futuro. Gli edifici tradizionali, infatti, contribuiscono notevolmente alle emissioni di CO₂, sia durante la fase di costruzione che nel loro ciclo di vita. Per questo, **l'uso di materiali ecocompatibili e tecnologie come pannelli solari, tetti verdi e sistemi di recupero delle acque piovane sta diventando sempre più diffuso**. Questi edifici "verdi" non solo riducono il consumo energetico, ma migliorano anche il comfort abitativo e la qualità dell'aria nelle città.

Spazi verdi e biodiversità

Un altro elemento essenziale per il successo delle città sostenibili è

la creazione e il mantenimento di spazi verdi. Questi spazi riducono l'inquinamento e favoriscono la biodiversità, offrendo rifugi a specie animali e vegetali che altrimenti non troverebbero habitat nelle aree urbane. La presenza di aree verdi, quindi, non è solo estetica, ma rappresenta un importante strumento di mitigazione dell'inquinamento.

Gestione intelligente delle risorse

Le città del futuro saranno anche "smart", cioè gestite attraverso sistemi intelligenti che permettono di ottimizzare l'uso delle risorse. L'uso di **sensori e tecnologie digitali** consentirà, per esempio, di **monitorare i consumi energetici**, riducendo gli sprechi. Le reti elettriche intelligenti permetteranno una distribuzione più efficiente dell'energia, adattandosi alle esigenze in tempo reale. Anche la gestione dei rifiuti potrà beneficiare delle tecnologie smart, migliorando i processi di riciclo e riducendo la quantità di rifiuti che finisce in discarica.



INTORNO ALLO STIVALE



GIRARE L'ITALIA...



CITTÀ TERMALI PER RILASSARSI A NOVEMBRE

METE VERDI PER UN TURISMO ECO-FRIENDLY

Novembre è un mese in cui la natura si prepara al riposo invernale, il freddo inizia a farsi sentire e le giornate si accorciano. È il momento ideale per concedersi **una pausa di relax** e prendersi cura di sé, magari immergendosi in acque termali rigeneranti. Le città termali rappresentano una meta perfetta per staccare dalla routine quotidiana e ritrovare un po' di pace e benessere. In Europa, e in Italia in particolare, esistono località che hanno fatto del turismo termale un'eccellenza, offrendo ai visitatori la possibilità di rigenerarsi in un ambiente accogliente e rilassante.



Montecatini Terme, terme antiche



Gusto elegante e forme classiche si incontrano sotto il segno dei ruggenti anni '20 nelle preparazioni dolciarie di assoluta eccellenza artigiana della **Bottega del Croccante**.

Dalle torte realizzate con lussuosa frutta secca alla magnifica corposità dei croccanti, fino alla ricchezza delle barrette energetiche: tutti i prodotti racchiudono il gusto autentico dell'esclusiva pasticceria italiana.

Sapori eleganti e grafiche che richiamano le confezioni di latta di inizio Novecento raccontano la capacità delle tradizioni antiche di rappresentare il futuro del gusto.



L'ORIGINALE





Il fascino delle terme: un'antica tradizione di benessere

Le terme hanno una tradizione millenaria. Già nell'antichità, Greci e Romani riconoscevano i benefici delle acque termali, che venivano utilizzate per curare malattie e migliorare il benessere fisico. Le terme erano **luoghi di incontro sociale, oltre che di cura**, e queste tradizioni si sono mantenute nei secoli. Oggi, chi visita una città termale può non solo godere delle proprietà terapeutiche dell'acqua, ma anche immergersi in un'atmosfera che unisce storia, cultura e natura. Le città termali moderne offrono infatti trattamenti innovativi, senza però perdere il legame con le antiche tradizioni di benessere.

Bagni di Bormio: il cuore delle Alpi lombarde

Una delle città termali più suggestive in cui rilassarsi a novembre è Bormio, situata **nel cuore delle Alpi lombarde**. Le terme di Bormio, conosciute fin dai tempi dei Romani, offrono acque calde e rigeneranti che sgorgano naturalmente a temperature elevate. La bellezza di Bormio risiede nella possibilità di godere delle terme in un contesto naturale mozzafiato, circondati dalle montagne innevate. I Bagni Vecchi e i Bagni Nuovi di Bormio sono due complessi termali storici che permettono di immergersi in vasche con acqua termale calda, con la vista su panorami alpini spettacolari. Le acque di Bormio sono ricche di minerali e hanno effetti



San Giovanni

la tradizione italiana



San Giovanni è privo di:

Lattosio, proteine del latte, glutine, proteine isolate di soia, amidi e polifosfati aggiunti.



Montecatini Terme

benefici sulla circolazione, sulla pelle e sui muscoli, rendendo questo luogo una meta ideale per un weekend di relax e rigenerazione.

Montecatini Terme: benessere e cultura nel cuore della Toscana

Montecatini Terme, situata in Toscana, è una delle città termali più famose d'Italia, frequentata da personalità illustri fin dai tempi del Rinascimento. Le sue acque termali sono conosciute per le proprietà curative a livello gastrointestinale e per i benefici sul sistema digestivo. Ma Montecatini non è solo terme: la città offre **un centro storico affascinante, con eleganti edifici in stile liberty e giardini curati, che invitano a passeggiare e rilassarsi.** Un soggiorno

a Montecatini Terme a novembre permette di combinare i benefici delle acque termali con la scoperta delle bellezze artistiche e culturali della Toscana. Nei pressi della città, infatti, si trovano importanti centri culturali come Firenze, Pisa e Lucca, facilmente raggiungibili per una gita di un giorno.

Abano Terme: il potere rigenerante del fango termale

In Veneto, è **una delle località termali più rinomate d'Europa.** Le acque termali di Abano sono conosciute per le loro proprietà antinfiammatorie, in particolare grazie all'uso del fango termale, un elemento unico che viene applicato durante i trattamenti per alleviare dolori articolari e muscolari.

I FORMAGGI CON IL PIEMONTE NEL CUORE



I formaggi Botalla nascono dalle più antiche ricette
dei pastori delle nostre montagne.
Lavorati secondo i canoni rigorosi della tradizionale
arte casearia piemontese, portano in tavola il gusto di un tempo
lontano negli anni, ma mai dimenticato.

FORMAGGI DI FAMIGLIA



www.botallaformaggi.com

Questo fango, ricco di minerali, viene maturato per mesi nelle acque termali, acquisendo così proprietà curative eccezionali. Novembre è il periodo perfetto per visitare Abano e lasciarsi coccolare da trattamenti rigeneranti, magari in uno degli eleganti hotel termali della città. Le acque di Abano Terme aiutano anche a ridurre lo stress, favorendo il rilassamento psicofisico.

Ischia: benessere termale sull'isola del sole

Anche se novembre porta con sé temperature più fredde, l'isola di Ischia, nel golfo di Napoli, mantiene un clima mite, perfetto per godersi una pausa termale autunnale. Le terme di Ischia sono famose in tutto il mondo per la varietà di acque e fanghi dalle proprietà terapeutiche. L'isola è **un vero e proprio paradiso per gli amanti del benessere**: piscine naturali, parchi termali e sorgenti calde offrono relax e cura in un contesto unico. Le acque termali di Ischia sono particolarmente indicate



per chi soffre di problemi respiratori, reumatismi e disturbi della pelle. Un soggiorno a Ischia, anche in bassa stagione, permette di coniugare benessere e bellezza paesaggistica, esplorando le spiagge vulcaniche e i borghi caratteristici dell'isola.

Saturnia: un'oasi di relax nelle campagne maremmane

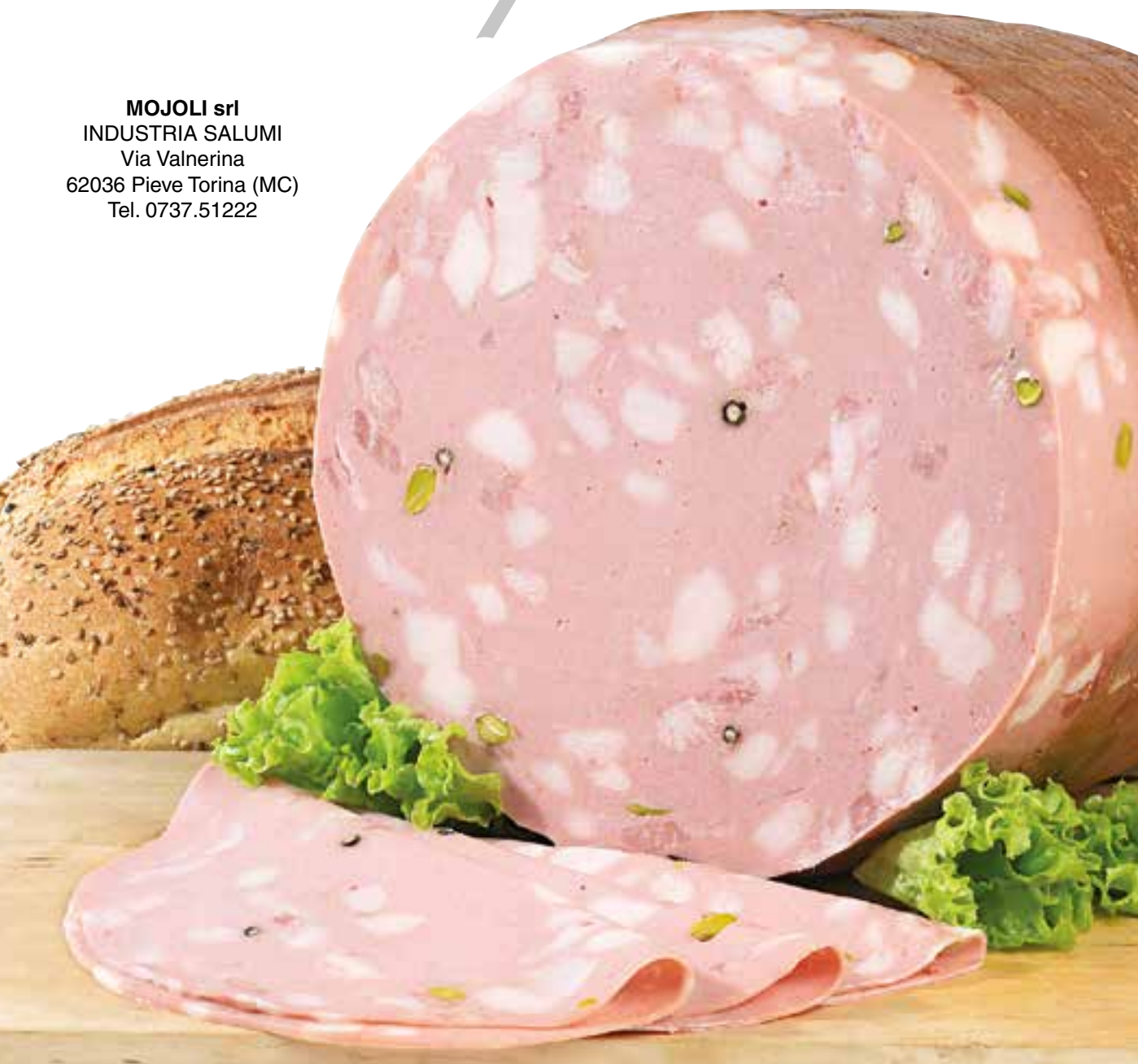
Nel cuore della Maremma toscana, Saturnia è una delle destinazioni termali più affascinanti. Famosa per le sue cascate naturali di acqua calda, le terme di Saturnia **offrono un'esperienza unica: immergersi nelle acque sulfuree delle Cascate del Mulino**, circondati dalla campagna toscana, è un modo perfetto per allontanarsi dal caos cittadino. Le acque di Saturnia, conosciute fin dai tempi degli Etruschi, hanno proprietà rigeneranti e aiutano a purificare la pelle e rilassare i muscoli. Novembre, con il suo clima fresco, è il momento ideale per godere del calore delle terme all'aperto e vivere un'esperienza di totale immersione nella natura.





Vero piacere

MOJOLI srl
INDUSTRIA SALUMI
Via Valnerina
62036 Pieve Torina (MC)
Tel. 0737.51222





TACCUINO DI VIAGGIO

✓ BORMIO TERME

Relax, benessere, sport e divertimento: nel cuore di Bormio, sorge un parco termale adatto davvero a tutti. L'**acqua termale**, che sgorga **naturalmente calda** a una temperatura tra i 37° ed i 40°, è completamente priva di cloro ed è utilizzata per cure inalatorie, balneoterapia, balneofangoterapia, fisioterapia e riabilitazione in acqua termale, percorso vascolare.

Per saperne di più: www.bormioterme.it

✓ TERME DI SATURNIA

Un'oasi di 20.000 mq dedicati al benessere nel cuore della Maremma, luogo di tradizione millenaria di benessere termale. Potrai accedere al Parco Termale con varie formule DAY SPA per un'esperienza di totale rigenerazione attraverso l'antico rituale della balneoterapia nelle piscine termali all'aperto, con idromassaggi e percorsi vascolari.

Per saperne di più: www.termedisaturnia.it

✓ ABANO TERME

Le terme di Abano, con la loro acqua unica al mondo, sono il luogo ideale dove ritrovare salute e benessere. La stagione fredda è forse il periodo migliore per nuotare e farsi cullare dall'acqua termale calda delle piscine. In ogni albergo è presente un attrezzato centro benessere dove affidarsi a professionisti per massaggi e terapie termali.

Per saperne di più: www.termiabano Terme.com



gran biscotto
ROVAGNATI



*Pane, Amore e
Gran Biscotto*

100% ITALIANO

ROVAGNATI
i Firmati
Fili Firmati



CI POTETE METTERE
LA FIRMA.



Acquista almeno 1 prodotto Rovagnati o 100 g
al banco gastronomia, conserva lo scontrino
e vai sul sito www.rovagnati.it

**PUOI VINCERE SUBITO
1 ANNO DI BOLLETTE PAGATE
E IN PIÙ**

**CI AIUTI A SOSTENERE
LE FAMIGLIE IN DIFFICOLTÀ***
GRAZIE A  Banco
Alimentare

*Rovagnati donerà un importo equivalente a Banco Alimentare per sostenere clienti più a difficoltà per un totale di 100.000 pacchetti di 100g di almeno un tipo a L.981 - Unife di Associazione di Promotori di iniziative di solidarietà e filantropia. Contatti: 0432/200000 e 0432/200001. Modulo n° 2/2000. IVA inclusa. Registrato al n° 00000000454.



I MENÙ DI GULLIVER

IL BOSCO A TAVOLA COCCOLE D'INVERNO I SAPORI DELLA STAGIONE

STACCA E CONSERVA



ORO ROSSO

Giovanni Rana

RANA

EDIZIONE LIMITATA

NON ASSAGGIATELI, GODETEVELI!



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



IL BOSCO A TAVOLA

ANTIPASTO:

CROSTINI AI FUNGHI PORCINI E TALEGGIO

Ingredienti per 4 persone

Misto funghi congelati 300 g

Taleggio 150 g

Pane casereccio 8 fette

Aglione 1 spicchio

Olio extravergine d'oliva q.b.

Prezzemolo q.b.

Sale q.b.

Pepe q.b.

Formaggio grattugiato a piacere



Difficoltà
Bassa



Preparazione
30'



Preparazione:

In una padella, fate soffriggere l'aglio con un filo d'olio, quindi aggiungete i funghi congelati e fateli saltare per 10 minuti. Aggiustate di sale e pepe, e spolverate con prezzemolo tritato. Nel frattempo, tostate le fette di pane in forno o su una griglia. Quando saranno croccanti, distribuite il taleggio a pezzetti sui crostini e infornate brevemente per farlo sciogliere. Togliete dal forno, aggiungete i funghi porcini e servite caldi, decorando con prezzemolo e formaggio grattugiato a piacere.



GULLIVER
PROPONE

Misto funghi con porcini
congelati
Consilia



SALVASPESA

PRIMO PIATTO:

RISOTTO AI FUNGHI PORCINI E CASTAGNE

Ingredienti per 4 persone

Riso Carnaroli 320 g
Funghi porcini 250 g
Castagne cotte 150 g
Scalogno 1
Brodo vegetale q.b.
Olio extravergine d'oliva q.b.
Burro 30 g
Parmigiano grattugiato 50 g
Prezzemolo q.b.
Sale q.b.
Pepe q.b..



Difficoltà
Media



Preparazione
50'



Preparazione:

Pulite i funghi porcini e tagliateli a pezzi. Tritate lo scalogno e fatelo soffriggere in una pentola con un po' di olio. Aggiungete i funghi e cuoceteli per 5-6 minuti, poi unite il riso e fatelo tostare. Aggiungete un mestolo di brodo caldo alla volta, mescolando e continuando a cuocere. Dopo circa 10 minuti, unite le castagne sbriciolate e proseguite la cottura. Aggiustate di sale e pepe. A cottura ultimata, spegnete il fuoco e mantecate con burro e parmigiano. Impiattate e guarnite con prezzemolo fresco.

GULLIVER
PROPONE

Riso Carnaroli
Consilia



SALVASPESA

SECONDO:

BRASATO AL VINO ROSSO CON FUNGHI

Ingredienti per 4 persone

Manzo (spalla o scamone) 800 g
Vino rosso 500 ml
Carote 2
Sedano 1 costa
Cipolla 1
Funghi misti 300 g
Aglio 1 spicchio
Rosmarino q.b.
Alloro 2 foglie
Brodo vegetale q.b.
Olio extravergine d'oliva q.b.
Sale q.b.
Pepe q.b.



Difficoltà
Media



Preparazione
3h



Preparazione:

Iniziate preparando una marinatura con vino rosso, carote, sedano, cipolla, rosmarino e alloro. Immergete la carne nella marinatura e lasciatela riposare in frigorifero per almeno 4 ore. Dopo aver marinato la carne, estraetela e fatela rosolare in una casseruola con un po' di olio. Aggiungete le verdure della marinatura e cuocete a fuoco basso, aggiungendo il vino della marinatura e coprendo con un coperchio. Cuocete per 2 ore, aggiungendo brodo se necessario. A parte, saltate i funghi con

GULLIVER
PROPONE

Vino rosso
Consilia



aglio e olio, e aggiungeteli al brasato negli ultimi 15 minuti di cottura. Servite caldo.

DOLCE:

TORTA DI MELE E NOCI

Ingredienti per 4 persone

Mele 3
Farina 00 200 g
Zucchero 150 g
Burro 100 g
Uova 2
Latte 100 ml
Lievito per dolci 1 bustina
Noci tritate 50 g
Cannella q.b.
Zucchero a velo q.b.



Difficoltà
Facile



Preparazione
1h



Preparazione:

In una ciotola, montate le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso. Aggiungete il burro fuso, il latte e mescolate. Incorporate gradualmente la farina setacciata con il lievito, quindi unite le mele sbucciate e tagliate a fettine sottili e le noci tritate. Versate l'impasto in una tortiera imburrata e infarinata, spolverate con un pizzico di cannella e infornate a 180°C per circa 40 minuti. Una volta raffreddata, cospargete con zucchero a velo prima di servire.

**GULLIVER
PROPONE**

10 Uova Fresche
Consilia





Il salumificio Valverde è situato nel cuore dell'Oltrepò Pavese, zona di antica tradizione nella produzione di ottimi insaccati, grazie anche al particolare microclima che ne favorisce la stagionatura e la maturazione.

Dotato di moderne tecnologie per la lavorazione delle materie prime accuratamente selezionate, garantisce una produzione di salumi tipici di elevata qualità nel rispetto delle ricette originali e delle antiche usanze.

IL SALAME DI
VAZZI DOP a una



Ministero delle Politiche Agricole
e Rurali - Dipartimento di Agricoltura

È garantito da



Ministero delle Politiche Agricole
e Rurali - Dipartimento di Agricoltura

È certificato da



IPG - Istituto di Certificazione

È controllato da



Ministero della Sanità - Dipartimento di Sanità



Per tutti i prodotti garantisce:

- ASSENZA DI GLUTINE E SUOI DERIVATI
- ASSENZA DI PROTEINE DEL LATTE
- ASSENZA DI LATTOSIO

SALUMIFICIO VALVERDE SRL
Loc. Casa Balestrieri
27040 COLLI VERDI (PV)
Tel. 0383-589901
Fax 0383-586735
www.salumificio-valverde.it

I PRODOTTI DEL MESE



SALAME COTTO
Oltrepò

Salame cotto di puro suino caratterizzato da un piacevole sentore di spezie, aromatizzato con infuso di aglio in vino rosso filtrato secondo la secolare tradizione dell'Oltrepò Pavese. Ottimo consumato con purè o con lenticchie nel periodo invernale, diventa uno stuzzicante antipasto estivo se servito freddo a fettine sottili con l'accompagnamento di verdure.



COPPA STAGIONATA
Oltrepò

Carne insaccata naturale legata a mano. Tipica specialità dell'Oltrepò montano ottenuta dalla sezione dei muscoli cervicali, dalla lunga stagionatura, particolarmente pregiata. Il clima e l'aria del luogo ne determinano le caratteristiche tipiche: sapore dolce e delicato e aroma fragrante.

COCCOLE D'INVERNO

ANTIPASTO:

CROSTINI CON PATÉ DI FEGATINI E CONFETTURA DI FRUTTI ROSSI

Ingredienti per 4 persone:

Fegatini di pollo 300 g
Cipolla 1
Burro 50 g
Pane 8 fette
Brodo di pollo q.b.
Alloro q.b.
Erba cipollina q.b.
Confettura di frutti rossi q.b.
Olio extravergine di oliva q.b.
Sale q.b.
Pepe q.b.



Difficoltà
Media



Preparazione
45'



Preparazione:

Fate rosolare la cipolla tritata con il burro in una padella. Aggiungete i fegatini puliti, una foglia di alloro e cuocete per 10 minuti, bagnando con un po' di brodo. Aggiustate di sale e pepe, rimuovete l'alloro e frullate fino a ottenere un paté cremoso. Nel frattempo, tostate le fette di pane. Spalmate il paté sui crostini caldi e guarnite con un cucchiaino di marmellata e erba cipollina a piacere.

GULLIVER
PROPONE

Burro
Consilia



STEMARPAST

DAL 1988 LA PASTA DI GENOVA



STEMARPAST.IT

PRIMO PIATTO:

GNOCCHI DI PATATE AL BURRO E SALVIA CON SPECK CROCCANTE

Ingredienti per 4 persone:

Patate 500 g
Farina 200 g
Uovo 1
Speck 100 g
Burro 100 g
Salvia 6 foglie
Parmigiano grattugiato 50 g
Sale q.b.
Pepe q.b.
Erbe aromatiche a piacere per guarnire



Difficoltà
Media



Preparazione
1h



Preparazione:

Lessate le patate con la buccia, sbucciatele e schiacciatele. Aggiungete farina, uovo e sale, impastando fino a ottenere un composto morbido. Formate gli gnocchi e cuoceteli in acqua bollente salata fino a quando non salgono a galla.

Nel frattempo, fate sciogliere il burro in una padella con la salvia. A parte, rosolate lo speck tagliato a pezzetti fino a renderlo croccante. Scolate gli gnocchi e saltateli nel burro alla salvia. Impiattate

e completate con lo speck croccante, una spolverata di parmigiano ed erbe aromatiche a piacere.

**GULLIVER
PROPONE**



Speck Alto Adige IGP
Consilia



SECONDO PIATTO:

BRASATO AL BAROLO CON PURÈ DI PATATE

Ingredienti per 4 persone

Manzo (scamone o cappello del prete)
800 g
Vino Barolo 500 ml
Carote 2
Cipolla 1
Sedano 1 costa
Alloro 2 foglie
Olio extravergine d'oliva q.b.
Sale q.b.
Pepe q.b.
Burro 50 g
Patate 600 g
Latte 100 ml
Erbe aromatiche a piacere per guarnire



Difficoltà
Alta



Preparazione
**3h + 4h per la
marinatura**



Preparazione:

Iniziate marinando il manzo nel Barolo con carote, cipolla e sedano per 4 ore. Dopo la marinatura, rosolate la carne in una casseruola con olio e le verdure scolate. Aggiungete il vino della marinatura e cuocete a fuoco basso per 2 ore e mezza, coprendo la pentola.

Nel frattempo, lessate le patate per il purè, schiacciatele e mescolatele con il burro e il latte fino a ottenere una crema liscia. Servite il brasato ben caldo con il purè

di patate cremoso e decorate con erbe aromatiche a piacere.

GULLIVER
PROPONE

Latte intero
Consilia



SALVASPESA

DOLCE:

TORTA AL CIOCCOLATO E ARANCIA

Ingredienti per 4 persone

Cioccolato fondente 200 g
Farina 150 g
Zucchero 120 g
Burro 100 g
Uova 3
Arancia non trattata 1 (succo e scorza)
Lievito per dolci 1 bustina
Zucchero a velo q.b.



Difficoltà
Facile



Preparazione
1h



Preparazione:

Fate sciogliere il cioccolato con il burro a bagnomaria. Nel frattempo, montate le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso, poi unite il cioccolato fuso, il succo e la scorza d'arancia. Incorporate gradualmente la farina setacciata con il lievito.

Versate l'impasto in una tortiera imburrata e infarinata, e cuocete in forno a 180°C per circa 35 minuti. Una volta raffreddata, spolverizzate con zucchero a velo e servite.

GULLIVER
PROPONE



Cioccolato fondente extra
Consilia



SALVASPESA

Prosciutti **SanDan**



Il sapore della nostra storia.

Siamo friulani: gente sincera, generosa, poche parole e molto da dire. Per noi una stretta di mano è già una promessa, e una fetta del nostro prosciutto crudo una storia da raccontare.

È la storia della nostra scelta quotidiana, perché selezioniamo sempre con attenzione i migliori suini italiani allevati naturalmente, e il racconto di una passione, perché la nostra tecnologia ha un profondo rispetto per i metodi tradizionali di lavorazione. Una storia che scriviamo ogni giorno, personalmente, dall'inizio fino alla tavola di chi la sa gustare: dall'allevamento alla stagionatura, ogni fase è un capitolo che controlliamo con il massimo rigore. Perché sappiamo che solo fette così meritano la nostra firma.

Dall'allevamento alla stagionatura: tutto è SanDan.

Ci fidiamo solo della nostra esperienza, per questo utilizziamo solo strutture che controlliamo direttamente. Aziende agricole d'allevamento, dove i suini crescono in un ambiente sano e curato, alimentati solo con granturco, orzo, mais e siero di latte; il macello, distante il minimo indispensabile per ridurre al massimo lo "stress da trasporto"; il prosciuttificio, dove mani esperte e sistemi all'avanguardia lavorano in perfetta armonia: passo dopo passo, nasce così il nostro migliore prosciutto.

San Daniele: per chi vuole in un sapore unico tutto il profumo dell'aria del Friuli.

Nazionale: per chi cerca il gusto caratteristico delle migliori cosce nostrane.

Ogni fetta di SanDan dà il meglio di sé, e porta in tavola tutto il sapore della tradizione italiana.

Località Anoeadis 11/2

33038 San Daniele del Friuli (UD)

Tel. 0432.956767 - info@sandanprosciutti.it



I SAPORI DELLA STAGIONE

ANTIPASTO:

BRUSCHETTE CON CREMA DI CAVOLFIORE E ALICI

Ingredienti per 4 persone

Cavolfiore 300 g
Alici sott'olio 6 filetti
Pane integrale 8 fette
Olio extravergine d'oliva q.b.
Sale q.b.
Pepe q.b.
Succo di limone q.b.
Origano q.b.
Menta q.b.



Difficoltà
Facile



Preparazione
30'



Preparazione:

Lessate il cavolfiore in acqua salata fino a quando sarà tenero. Frullatelo con un po' di olio, sale, pepe e qualche goccia di succo di limone fino a ottenere una crema liscia. Tostate le fette di pane e spalmate la crema di cavolfiore su ogni fetta. Completate con un filetto di alicia e una spolverata di origano tritato e menta. Servite subito per mantenere il contrasto tra caldo e freddo.

GULLIVER
PROPONE



Filetti di alici all'olio di oliva
Consilia



PRIMO PIATTO:

RISOTTO AL RADICCHIO E TALEGGIO

Ingredienti per 4 persone

Riso Carnaroli 320 g
Radicchio rosso 200 g
Taleggio 150 g
Cipolla 1
Brodo vegetale q.b.
Vino bianco 100 ml
Burro 30 g
Olio extravergine d'oliva q.b.
Sale q.b.
Pepe q.b.
Parmigiano grattugiato q.b.



Difficoltà
Media



Preparazione
45'



Preparazione:

Iniziate lavando il radicchio e tagliandolo a striscioline sottili. Tritate finemente la cipolla e fatela soffriggere in una pentola con un filo d'olio. Quando la cipolla è dorata, aggiungete il radicchio e fatelo appassire per qualche minuto. Unite il riso e fatelo tostare mescolando continuamente. Sfumate con il vino bianco e lasciate evaporare l'alcol. Iniziate quindi ad aggiungere il brodo caldo un mestolo alla volta, mescolando e aspettando che venga assorbito prima di aggiungerne altro. A metà cottura, unite il taleggio a pezzetti e continuate a mescolare fino a quando il formaggio sarà completamente

fuso, rendendo il risotto cremoso. Aggiustate di sale e pepe. A cottura ultimata, spegnete il fuoco e mantecate con il burro e una spolverata di parmigiano. Servite il risotto caldo, decorato con qualche foglia di radicchio per un tocco di colore.

GULLIVER
PROPONE



Parmigiano Reggiano DOP
grattugiato
Consilia



SECONDO PIATTO:

FILETTO DI MAIALE CON MELE E SENAPE

Ingredienti per 4 persone

Filetto di maiale 600 g
Mele renette 2
Senape di Digione 2 cucchiaini
Miele 1 cucchiaino
Vino bianco 100 ml
Burro 30 g
Cipolla q.b.
Olio extravergine d'oliva q.b.
Sale q.b.
Pepe q.b.
Rosmarino q.b.



Difficoltà
Media



Preparazione
1h



Preparazione:

In una padella, rosolate il filetto di maiale con olio e burro su tutti i lati. Aggiungete la cipolla e sfumate con il vino bianco, poi coprite e cuocete a fuoco lento per 20-25 minuti. Nel frattempo, sbucciate e tagliate le mele a spicchi. In una padella a parte, sciogliete il miele e saltate le mele fino a renderle dorate. Aggiungete la senape e mescolate. Quando il filetto sarà cotto, tagliatelo a fette e servitelo con le mele caramellate e una cucchiainata di salsa alla senape. Terminate con un po' di rosmarino.

GULLIVER
PROPONE

Miele di acacia squeeze
Consilia



OROGEL®

OROGEL

Minestrone
PEZZETTONI
MISCHIATO IN 5 MINUTI

PREPARAZIONE
CONSERVATA
CONSERVATA

Produzione Italiana
Energia da fonti rinnovabili
e a basso impatto ambientale

OROGEL

Min
Leg

OROGEL

Verduri
SOIA EDAMAME E PISELLI

BENESSERE
7 minuti

ALTO CONTENUTO DI
FIBRE E PROTEINE

Produzione Italiana
Energia da fonti rinnovabili
e a basso impatto ambientale

OROGEL

Verduri
VERDURE SCELTE

BENESSERE
7 minuti

Produzione Italiana
Energia da fonti rinnovabili
e a basso impatto ambientale

OROGEL

Minestrone
Leggerzza

BENESSERE
7 minuti

ALTO CONTENUTO DI
FIBRE E PROTEINE

Produzione Italiana
Energia da fonti rinnovabili
e a basso impatto ambientale

OROGEL

Contorno
MISTO BENESSERE

BENESSERE
7 minuti

Produzione Italiana
Energia da fonti rinnovabili
e a basso impatto ambientale

OROGEL

TantoCuore

CARBOIDRATI
SPICCHI
MIGLIA TENERE
CON RICICOLATO

Produzione Italiana
Energia da fonti rinnovabili
e a basso impatto ambientale

OROGEL,
non solo pronto...
pronto a tutto!

DOLCE:

STRUDL DI MELE PERLE DI GULLI



Difficoltà
Facile



Preparazione
1h 30'



Preparazione:

Mescolate la Farina Tipo 00 Perle di Gulli con il sale, formate una fontana e unite l'Uovo Perle di Gulli al centro. Impastate aggiungendo acqua tiepida e poi l'olio di semi. L'impasto sarà pronto quando sarà elastico e omogeneo. Dategli la forma di una palla, ricopritelo con la pellicola trasparente e lasciatelo riposare per un'ora a temperatura ambiente. Nel frattempo, dedicatevi alla preparazione del ripieno: sbucciate le Mele Golden della Val Venosta Igp Perle di Gulli e tagliatele a cubetti. Spremeteci sopra il succo di 1 Limone Perle di Gulli. Fate tostare il pangrattato con il Burro Perle di Gulli in una grande padella, aggiungete quindi le mele, l'uvetta precedentemente ammollata in acqua tiepida e strizzata, i pinoli, la cannella e lo zucchero. Lasciate cuocere il ripieno. Riprendete la pasta, stendetela molto sottilmente dandogli la forma di un rettangolo e riponetela su una teglia coperta da carta forno. Ricoprite infine la pasta con il ripieno dello Strudel lasciando libere le estremità lunghe. Arrotolate lo Strudel su sé stesso e sigillatelo bene. Spennellate la superficie con del Latte Perle di Gulli e infornatelo a 180° per 40 minuti. Sfornate lo Strudel di Mele, cospargetelo di zucchero

RICETTA



Ingredienti per 4 persone

Per la pasta:

- Farina Tipo 00 Perle di Gulli 300 g
- Uova Perle di Gulli 1
- Olio di semi 3 cucchiari
- Acqua 100 ml
- Sale q.b.

Per il ripieno:

- Farina Tipo 00 Perle di Gulli 300 g
- Uova Perle di Gulli 1
- Olio di semi 3 cucchiari
- Acqua 100 ml
- Sale q.b.
- Mele Golden della Val Venosta Igp Perle di Gulli 1 kg
- Burro Perle di Gulli 50 g
- Limone Perle di Gulli 1
- Zucchero 60 g
- Uvetta 60 g
- Pinoli 60 g
- Pangrattato 60 g
- Cannella in polvere 1 cucchiaino
- Latte Perle di Gulli per spennellare

a velo e servitelo accompagnandolo con crema alla vaniglia oppure con panna montata fresca.



Risotti & Zuppe

Funghi porcini

Contorni

Frutti di bosco

**INGREDIENTI E RICETTE GENUINE
BONTÀ COME FATTE IN CASA**



Viareggio

IL PROFUMO DEL MARE D'INVERNO

LOCALITÀ DI MARE DOVE ASSAPORARE IL PESCE DI STAGIONE

Quando si pensa al mare, l'immagine che affiora nella mente è spesso quella delle spiagge affollate e del sole estivo. Tuttavia, c'è un fascino particolare che il mare esercita durante i mesi invernali: le sue atmosfere tranquille, i paesaggi suggestivi e, soprattutto, la possibilità di assaporare **il miglior pesce di stagione**.

Durante l'inverno, molte località costiere italiane offrono un'esperienza culinaria unica, dove il mare diventa protagonista attraverso una selezione di piatti che valorizzano i suoi frutti più freschi e pregiati.



San Benedetto del Tronto

Scopriamo alcune destinazioni in cui il pesce invernale diventa il centro di una **vera e propria celebrazione gastronomica**.

San Benedetto del Tronto (Marche)

Situata lungo la costa adriatica, San Benedetto del Tronto è una delle mete più rinomate per gli amanti del pesce fresco. In inverno, la città si svuota dei turisti estivi e si trasforma in un luogo perfetto per gustare i piatti tradizionali a base di pesce, come il celebre **brodetto alla sambenedettese**.

Questa zuppa di pesce locale, arricchita con aceto e pomodoro verde, viene preparata con una varietà di pesci di stagione come scorfano, merluzzo e canocchie. La freschezza del pescato e

il savoir-faire dei ristoranti locali fanno di San Benedetto una destinazione imperdibile per chi desidera assaporare il vero gusto del mare invernale.

In inverno la città si svuota e si trasforma nel luogo perfetto per gustare i piatti tradizionali a base di pesce.

Viareggio (Toscana)

Viareggio è conosciuta per il suo carnevale, ma durante i mesi invernali offre anche l'opportunità di gustare

il pesce della costa toscana senza la frenesia turistica estiva.

In questo periodo, i ristoranti di pesce propongono piatti che sfruttano il pescato invernale, come il **cacciucco**, la famosa zuppa di pesce alla livornese. Gli ingredienti includono pesci di scoglio come triglie, gallinelle, seppie e polpi, spesso accompagnati da crostini di pane tostato. Passeggiare sul lungomare di Viareggio in inverno, con l'aria fresca e il profumo del mare, rende l'esperienza culinaria ancora più suggestiva.

Cesenatico (Emilia-Romagna)

Cesenatico, con il suo caratteristico porto canale progettato da Leonardo da Vinci, è una perla dell'Adriatico che in inverno si veste di calma e autenticità. Il pesce di stagione qui è protagonista di molte specialità locali, tra cui il **baccalà alla romagnola** e i **piatti a base di cozze e vongole**. Durante i mesi freddi, il pesce azzurro come



l'aringa e la sarda viene pescato in abbondanza, offrendo la base per piatti gustosi e nutrienti. Non si può lasciare Cesenatico senza aver provato i ravioli di pesce ripieni di cernia o il fritto misto, che conserva la leggerezza tipica della cucina romagnola.

Chioggia (Veneto)

A sud di Venezia, Chioggia è una piccola ma affascinante città di pescatori che in inverno offre un'ampia varietà di pesce freschissimo. Il go, o ghiozzi, sono una specie di pesce tipico della laguna veneziana e sono spesso usati per preparare la **zuppa di pesce alla chioggiotta**.

Il mercato ittico di Chioggia, uno dei più grandi e antichi d'Italia, è il punto di riferimento per i ristoratori della zona, che nei mesi invernali propongono piatti semplici ma saporiti a base di sogliole, branzini e calamari. Chioggia è una meta perfetta per chi vuole scoprire i sapori autentici del mare d'inverno, lontano dalla confusione della vicina Venezia.

Naturale in ogni fetta: è questo il nostro segreto.

Prosciutto di Parma è autenticità, territorio, tradizione.

È il lavoro quotidiano dei nostri produttori, che ogni giorno seguono il metodo tradizionale garantito dal Consorzio, naturale al 100% in tutte le sue fasi.

È quel sapore unico e inconfondibile che arriva sulle nostre tavole.

Una fetta di Parma è molto più che un assaggio. È pura dolcezza.

Non è crudo. È di Parma.

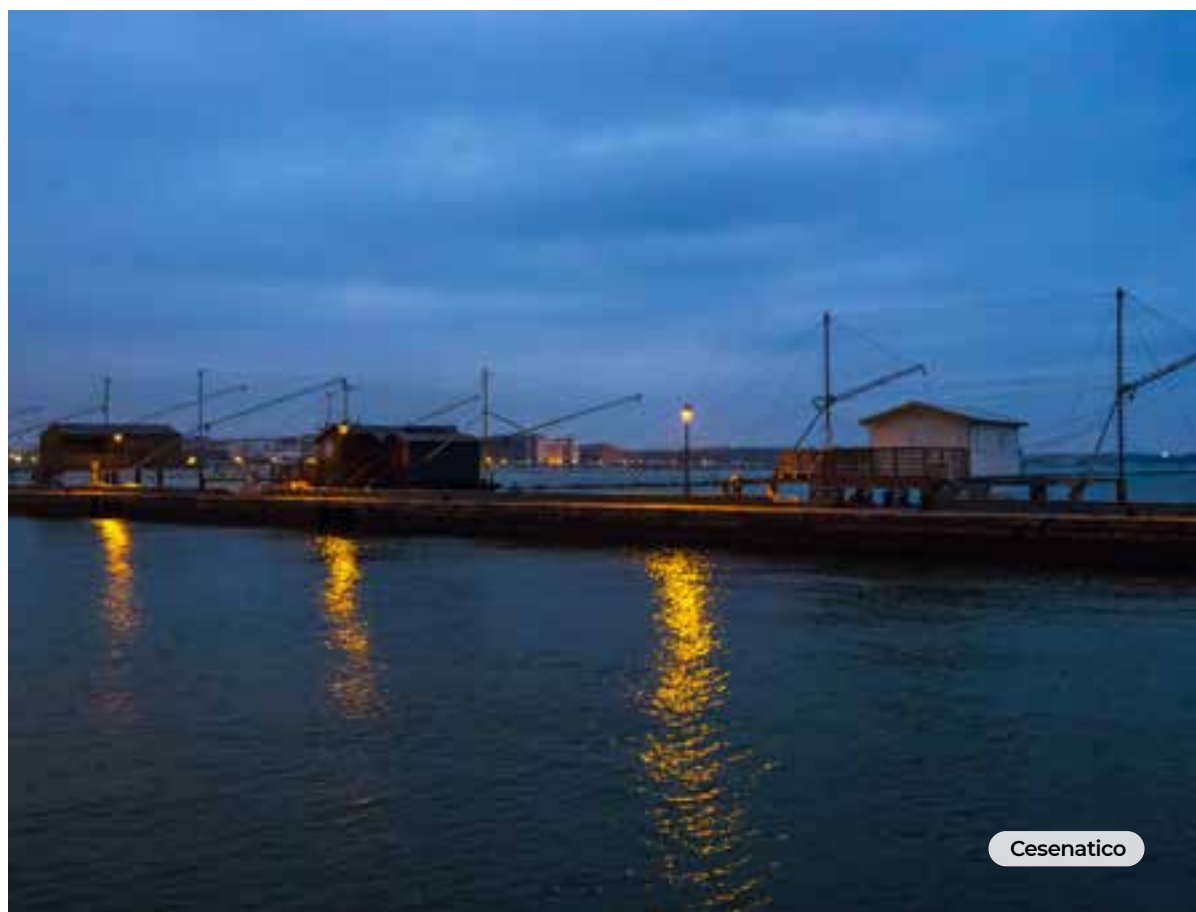


*Alla ricerca di una
dimensione più
intima e autentica
dove il cibo diventa
protagonista di
una esperienza
che coinvolge tutti i
sensi.*

Il mare d'inverno ha un fascino particolare, fatto di silenzi, luci soffuse e, soprattutto, di **sapori intensi e**

autentici. Le località di mare italiane, svuotate dalla frenesia estiva, offrono l'opportunità di scoprire una cucina di pesce che si distingue per la freschezza degli ingredienti e per la ricchezza delle tradizioni locali.

Assaporare il pesce di stagione in queste destinazioni è un modo per vivere il mare in una dimensione più intima e autentica, dove il cibo diventa protagonista di un'esperienza che coinvolge tutti i sensi. Che si tratti di una zuppa calda, di un fritto misto o di un crudo di pesce, ogni piatto è **una celebrazione del mare e delle sue meraviglie, anche nei mesi più freddi.**



Cesenatico



fatto con il meglio della creatività.

Il tradizionale frollino italiano senza glutine.
Fatto con uova e miele, friabile e dal sapore dolce e delicato. Perfetto per l'inzuppo.





BILANCIARE I PASTI COME EVITARE PICCHI GLICEMICI E STANCHEZZA

Bilanciare correttamente i pasti è essenziale per mantenere stabili i livelli di glicemia e prevenire la sensazione di stanchezza che spesso segue i pasti abbondanti o sbilanciati. Un'alimentazione equilibrata non solo favorisce il benessere fisico, ma contribuisce anche a **migliorare la concentrazione e il rendimento nelle attività quotidiane.**

Il ruolo dei carboidrati complessi

I carboidrati sono una fonte primaria di energia, ma non tutti hanno lo stesso impatto sul nostro corpo. I carboidrati semplici, come zuccheri raffinati e dolci, vengono assorbiti rapidamente, causando un brusco aumento dei livelli di zucchero nel sangue. Questo



Pozzali Lodigiana, l'azienda.



Il segreto della nostra azienda è semplice: basta essere nati in una famiglia da sempre legata all'agricoltura nel cuore della valle padana, dove i prati stabili, seminati per la prima volta nel medioevo dai monaci cistercensi della Abbazia del Cerreto, non sono mai stati arati da allora.

Bella Lodi Classico crosta nera. Un formaggio unico.



Il più antico.

Bella Lodi "Classico" è il formaggio stagionato dalla crosta nera, che nasce dalla grande tradizione casearia lodigiana risalente al Medioevo.

Un solo produttore.

Viene prodotto da un solo antico caseificio che ha più di 100 anni, in un comune della Riserva protetta del Parco Adda Sud.

Latte Km Zero.

Il latte utilizzato per la produzione di questa eccellenza viene munto ogni giorno, fresco e nobile, direttamente dalla stalla più vicina, a meno di un ora dal caseificio.

Gusto unico.

La selezione dei fermenti lattici conferisce un gusto unico, inconfondibile, un colore bianco, un profumo intenso, sapore pieno ma mai piccante né troppo salato.

Naturalmente privo di Lattosio.



Bella Lodi per l'ambiente: confezioni ecosostenibili.

Con le confezioni 100% compostabili e 100% riciclabili diamo una risposta concreta alle esigenze ambientali del nostro pianeta.

Raspadura Bella Lodi, dall'antica tradizione al finger food.



Un termine dialettale, tipico lodigiano, ma di assoluta attualità.

Bella Lodi ripropone l'antica tecnica della «raspa», un modo di servire il formaggio presentandolo come sottilissime sfoglie, raschiate con un particolare coltello. Soffice e leggera, si scioglie in bocca, esaltando tutte le caratteristiche del formaggio.

porta a un rapido picco glicemico, seguito da un altrettanto rapido calo, che provoca fame e stanchezza. Per mantenere stabile la glicemia, è meglio optare per carboidrati complessi, come quelli presenti nei cereali integrali, legumi e verdure, che rilasciano energia più lentamente.

L'equilibrio con proteine e grassi sani

Aggiungere proteine e grassi sani ai pasti è fondamentale per bilanciare l'effetto dei carboidrati. Le proteine, che si trovano in carne, pesce, uova, legumi e tofu, rallentano l'assorbimento degli zuccheri nel sangue e forniscono una fonte di energia duratura. I grassi sani, presenti in **olio d'oliva, avocado, frutta secca e semi**, hanno un effetto simile, aiutando a prolungare la sensazione di sazietà e stabilizzare la glicemia.

La gestione dei pasti e degli spuntini

Anche la **frequenza e le dimensioni dei pasti** influenzano la stabilità dei



livelli di zucchero nel sangue. Mangiare pasti troppo abbondanti può portare a un sovraccarico di zuccheri e provocare picchi glicemici. Al contrario, saltare i pasti o lasciare troppo tempo tra un pasto e l'altro può causare cali glicemici e stanchezza. La soluzione migliore è frazionare l'alimentazione in **tre pasti principali** e due piccoli spuntini, mantenendo porzioni moderate e bilanciate.

L'importanza delle fibre

Le fibre alimentari sono un altro elemento chiave per bilanciare i pasti e prevenire picchi glicemici. Le fibre, presenti in frutta, verdura, legumi e cereali integrali, **rallentano la digestione e l'assorbimento dei carboidrati**, contribuendo a mantenere costanti i livelli di zucchero nel sangue. Inoltre, le fibre migliorano la digestione, favoriscono la sazietà e aiutano a controllare l'appetito.





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

**TUTTO IL GUSTO
DELL'ANDALUSIA**

**IN 100% OLIO EXTRA
VERGINE D'OLIVA**

**SOLO ZUCCHERI
DELLA FRUTTA**



PORTA IN TAVOLA

LA NATURA A REGOLA D'ARTE

Per noi di Fattoria dei Sapori, ogni frutto della Natura è un'opera d'Arte. Selezioniamo le migliori materie prime che la terra ci dona, rispettandone i tempi e la stagionalità, per garantirti ogni giorno prodotti buoni e genuini come appena raccolti.



BEAUTY SLEEP, PER UNA PELLE RADIOSA COME MIGLIORARE LA TUA ROUTINE E RIPOSARE BENE

Il sonno non è solo una necessità biologica per il benessere generale, ma è anche un potente alleato per la bellezza della pelle. Il cosiddetto "beauty sleep" rappresenta molto di più di un concetto romantico: riposare bene è un fattore cruciale per mantenere una pelle radiosa, giovane e sana.

Durante la notte, il nostro corpo si rigenera e la pelle si ripara, lavorando per correggere i danni subiti durante il giorno. **Migliorare la qualità del sonno** può dunque fare una grande differenza nell'aspetto e nella salute della tua pelle. Vediamo come perfezionare la tua routine del sonno per ottenere un incarnato luminoso e fresco ogni giorno.

Vinci il tuo stile con Veet

ACQUISTA ALMENO 2 PRODOTTI*,
PUOI VINCERE OGNI GIORNO UN BUONO

 **zalando da 100€**



Concorso "VINCI IL TUO STILE" dal 01/09 al 31/12/24. Estr. recupero entro il 28/02/25. Montepremi 12.200€. Conserva il documento d'acquisto curicol. *Per prodotti ed info, Regolamento su vincituostile.it.

Beauty Sleep

Durante la notte, il nostro corpo entra in modalità riparazione. Le cellule della pelle si rinnovano più velocemente durante il sonno: questo è il momento in cui il **collagene** - responsabile dell'elasticità e compattezza della pelle - viene prodotto in maggiore quantità.

Un sonno insufficiente o di scarsa qualità, al contrario, può portare a una pelle opaca, gonfiore sotto gli occhi, e accentuare i segni di invecchiamento precoce. Dormire dalle 7 alle 9 ore per notte è l'ideale per massimizzare questi benefici.

> Migliorare la qualità del sonno

Migliorare la qualità del sonno non è solo una questione di quantità, ma anche di **creare le giuste condizioni** per un riposo profondo e rigenerante. Ecco alcuni suggerimenti per ottimizzare la tua routine notturna:

> Creare un ambiente di sonno confortevole

La tua camera da letto dovrebbe essere un santuario del relax. Assicurati che la temperatura sia fresca (intorno ai 18-20°C), **elimina le fonti di luce e rumore**, e scegli un materasso e cuscini comodi che sostengano il corpo.

> Usare biancheria da letto di qualità

Il tessuto su cui dormi influisce sulla tua pelle. Lenzuola in **cotone biologico o seta** sono più delicate sulla pelle rispetto a materiali sintetici, aiutando a prevenire irritazioni e rughe causate dalla frizione notturna.

> **Mantenere una routine regolare**
Vai a letto e svegliati alla stessa ora ogni giorno, anche nei fine settimana. Questa abitudine aiuta a stabilizzare il ritmo circadiano, migliorando la qualità complessiva del sonno.

> **Ridurre lo stress prima di dormire**
Tecniche di rilassamento come lo yoga, la meditazione o semplicemente **leggere un libro** prima di dormire possono calmare la mente e preparare il corpo per una notte di sonno profondo.



CASHBACK INSIEME PER LA TUA BELLEZZA!

Acquista
15€

Ti
RIMBORSIAMO
15€

Dove
Dove

Dove
MEN
+care

ESPERTI IN PREVENZIONE
mentadent

ACQUISTA



**15€ di prodotti a scelta tra
DOVE, DOVE MEN+CARE
e/o MENTADENT***



RICHIEDI IL RIMBORSO

**Conserva lo scontrino, caricalo sul sito
e ricevi il RIMBORSO
dell'INTERO IMPORTO SPESO****



Iniziativa "Cashback Dove & Mentadent - Insieme per la tua Bellezza" valida dal 30/10/24 al 04/12/24 nei punti vendita che espongono il materiale promozionale. Conserva il documento d'acquisto (unico) e chiedi il rimborso entro 3 giorni di calendario dall'acquisto, completando la procedura. *Per prodotti coinvolti ed info leggi i Termini e Condizioni su www.cashbackdoveementadent.it oppure chiama il numero verde 800.800.121. **Puoi chiedere 1 solo rimborso di 15€ per tutto il periodo.



ARREDAMENTO SOSTENIBILE MATERIALI ECOLOGICI PER UNA CASA GREEN

L'arredamento sostenibile è **una scelta sempre più diffusa per chi desidera unire comfort e rispetto per l'ambiente**. La crescente attenzione all'impatto ecologico delle nostre azioni quotidiane spinge molti a scegliere materiali e soluzioni che riducono l'impronta ambientale. Utilizzare mobili e complementi d'arredo ecologici non solo riduce il consumo di risorse naturali, ma contribuisce anche a migliorare la salute e il benessere dentro casa.

Legno certificato e riciclato

Il legno è un materiale molto utilizzato, ma non sempre è sostenibile. Scegliere legno certificato, come quello marchiato FSC, garantisce la provenienza **da foreste gestite in**

NOVITÀ!

Hai mai visto un dado così?



È IL PRIMO
DADO IN CREMA.

OLTRE IL 70%
DI PUREE NATURALI
DI VERDURE.

DOSABILE
E SUBITO
AMALGAMABILE.



BAUER
HA CREATO
DADOCREMA
PER BRODI
E RICETTE
DI QUALITÀ
SUPERIORE.



ESALTA
ARROSTI, RISOTTI,
VERDURE SALTATE,
ZUPPE E OGNI IDEA.

FRESCHEZZA
MAI SENTITA PRIMA.

NO AROMI,
NO LATTOSIO, NO GLUTINE,
NO GRASSI IDROGENATI,
NO GLUTAMMATO AGGIUNTO.

INQUADRA IL QR CODE



E SCOPRI DI PIÙ

dal 1929
Bauer
TRENTINO



modo responsabile. Anche il legno riciclato è un'opzione ecologica, in quanto riduce l'abbattimento di nuovi alberi e permette di creare mobili dal fascino unico, grazie alle sue venature e imperfezioni che raccontano una storia.

Bambù: una risorsa rapida e rinnovabile

Il bambù è un materiale ecologico sempre più popolare nell'arredamento. Cresce molto velocemente e non richiede pesticidi, rendendolo altamente sostenibile. È resistente, versatile e si adatta a diversi stili, offrendo una valida alternativa ai legni tradizionali. Il bambù è perfetto per mobili, rivestimenti e pavimenti, con un'estetica naturale che dona leggerezza agli spazi.

Tessuti naturali e riciclati

Anche i tessuti giocano un ruolo importante. Il cotone biologico, il lino e la canapa sono preferibili alle fibre sintetiche, perché biodegradabili e privi di sostanze chimiche nocive. Inoltre, i tessuti riciclati, spesso realizzati da

materiali di scarto o vecchi indumenti, permettono di ridurre i rifiuti e creare arredamenti originali e personalizzati.

Vernici ecologiche e finiture naturali

Le vernici e le finiture usate sui mobili e le pareti devono essere ecologiche. Le vernici tradizionali contengono spesso composti organici volatili (VOC), dannosi per la salute. Le vernici ecologiche, **prive di sostanze tossiche,** garantiscono ambienti più salubri. Anche le finiture a base di oli naturali e cera d'api sono un'alternativa ecologica, perfetta per trattare il legno senza comprometterne la sostenibilità.

Riutilizzo e creatività

L'arredamento sostenibile non riguarda solo i materiali nuovi, **ma anche il riuso di oggetti esistenti.** Restaurare vecchi mobili o riutilizzarli in modo creativo permette di ridurre gli sprechi e creare pezzi unici. Il mercato del vintage offre infinite possibilità per dare nuova vita agli arredi, combinando passato e presente in chiave green.

NOVITÀ

TWININGS™
LONDON 1706



La tua notte
non è mai stata
così buona!



ALLENAMENTO INDOOR

MANTENERSI IN FORMA DURANTE I MESI FREDDI

Durante i mesi freddi, allenarsi all'aperto può essere complicato. Pioggia, freddo e giornate corte possono scoraggiare, ma non per questo bisogna rinunciare alla forma fisica. L'allenamento indoor offre un'ottima soluzione per continuare a prendersi cura di sé anche in inverno, **senza uscire di casa**.

I vantaggi dell'allenamento indoor

Allenarsi a casa o in palestra ha diversi vantaggi. Prima di tutto, è comodo: puoi scegliere orari flessibili e **risparmi tempo evitando spostamenti**. Inoltre, ti permette di personalizzare gli esercizi in base ai tuoi obiettivi, scegliendo tra un'ampia varietà di attività.



DEL ZOPPO

- BRESAOLE DAL 1892 -

webtek



BRESAOLE DEL ZOPPO

Energia per ogni tua impresa

www.delzoppo.it  Seguici su facebook: facebook.com/BresaoleDelZoppo

Oggi esistono moltissime **risorse online**, come app e video, che ti aiutano a seguire programmi di allenamento adatti a ogni livello.

Tipi di allenamento

Esistono diversi tipi di esercizi che si possono svolgere indoor:

- **Allenamento a corpo libero:** flessioni, squat, affondi e plank sono perfetti per migliorare forza e resistenza, senza attrezzi.
- **Cardio:** saltare la corda, fare jumping jacks o allenamenti HIIT (High Intensity Interval Training) sono ideali per bruciare calorie.
- **Yoga e pilates:** ottimi per lavorare sulla flessibilità e ridurre lo stress.
- **Allenamento con pesi:** manubri e kettlebell aiutano a sviluppare la massa muscolare e la forza.
- **Ciclismo indoor:** con una cyclette o una bici da spinning, puoi simulare lunghe pedalate e allenare la resistenza.

Pianificare il tuo allenamento

Per ottenere risultati, è fondamentale pianificare il proprio programma di allenamento.

Ad esempio:

- **Forza:** 3-4 sessioni a settimana di esercizi con pesi o a corpo libero.
- **Cardio e dimagrimento:** 2-3 giorni di cardio intenso alternati ad allenamenti di forza.
- **Flessibilità:** dedica 1-2 giorni a settimana a yoga o stretching per migliorare la mobilità.

Attrezzatura essenziale

Non serve molto per allenarsi indoor: un tappetino da yoga, elastici di resistenza e manubri sono sufficienti per allenamenti completi. Se vuoi investire di più, cyclette e tapis roulant permettono di mantenere un'ottima routine cardio.

L'allenamento indoor rappresenta un'**ottima alternativa per restare attivi durante i mesi freddi**. Che tu scelga esercizi a corpo libero, sessioni di yoga, pesi o cardio, l'importante è mantenere una routine costante che soddisfi le tue esigenze fisiche e mentali. Non serve molto: un po' di spazio, alcuni attrezzi base e, soprattutto, la giusta motivazione. Preparati ad affrontare l'inverno con energia e benessere, senza mai rinunciare alla tua forma fisica!



**INQUADRA IL
BAFFO
E SCOPRI DI PIÙ**



**IN COLLABORAZIONE CON
MOVEMBER®**



GIOCHI PER LE GIORNATE PIOVOSE

ATTIVITÀ DIVERTENTI DA FARE IN CASA

Le giornate piovose non devono essere sinonimo di noia! Con un po' di fantasia, è possibile trascorrere il tempo in casa in modo creativo e divertente. Ecco alcune idee per passare il tempo con **attività coinvolgenti**, sia per grandi che per piccoli.

Giochi da tavolo

I giochi da tavolo sono un classico che mette d'accordo tutti. Da quelli strategici a giochi più rapidi, l'importante è **scegliere quello giusto per il gruppo**. Possono durare da pochi minuti a diverse ore, offrendo sfide coinvolgenti e risate assicurate.

Caccia al tesoro

Organizzare una caccia al tesoro in casa è un ottimo modo per **stimolare la curiosità e la collaborazione**. Basta nascondere piccoli oggetti e scrivere degli indizi per trovarli. È un'attività che funziona bene sia per i bambini che per gli adulti e può diventare sempre più elaborata a seconda dell'età dei partecipanti.



GRANDE
RACCOLTA PUNTI
100 YEARS



#RIBELIMABUONI

Concorso misto "Ribelli ma buoni" valido dal 16/09/24 al 14/04/25. Termine ultimo richiesta premi: 28/04/25. Montepremi concorso: 10.000€. Estrazione finale entro il 31/05/25. Catalogo, modalità di partecipazione e regolamento su www.ribellimabuoni.it. Immagini a scopo illustrativo.

Costruzioni e puzzle

Le costruzioni o i puzzle sono perfette per chi vuole sfidare la propria **concentrazione e creatività**. Sono attività rilassanti che possono impegnare per ore e possono essere fatte anche in gruppo, coinvolgendo più persone.



Laboratori creativi

Per chi ama l'arte, organizzare un laboratorio fai-da-te è un'ottima idea. Colorare, fare collage o lavorare con la pasta da modellare stimola la creatività e offre **momenti di relax**. Anche gli adulti possono divertirsi, magari riscoprendo qualche hobby dimenticato.

Teatro o karaoke

Mettere in scena uno spettacolo teatrale o fare un karaoke sono attività che uniscono la famiglia o gli amici. Si può improvvisare uno spettacolo comico, fare imitazioni o organizzare

una vera e propria **sfida canora**. È perfetto per chi vuole liberare la propria fantasia.

Giochi di movimento

Anche in casa si può giocare muovendosi! Sono perfetti per chi vuole divertirsi e fare movimento, sfidando equilibrio e agilità. Anche una versione indoor di **nascondino** può rendere la giornata più movimentata e allegra.

Cucina divertente

La cucina può trasformarsi in un'attività creativa e divertente per tutti. **Preparare dolci o pizze** può diventare un gioco: sfidatevi a creare i piatti più originali o più gustosi e divertitevi assaggiando le creazioni culinarie!

Le giornate piovose offrono tante opportunità per divertirsi in casa. Dai giochi da tavolo alle costruzioni, dalle attività artistiche ai giochi di movimento, c'è sempre **un'attività che può rendere speciale anche il più grigio dei pomeriggi**.





Catisfactions

**IL PREMIO
DI CUI LUI VA MATTO**



NOVITÀ
Erba gatta



AUTUNNO E ALIMENTAZIONE

FRUTTA, VERDURA E CIBI STAGIONALI DA EVITARE

L'alimentazione dei nostri animali domestici è fondamentale per mantenerli in salute, ma non tutti i cibi che mangiamo sono sicuri per loro. Alcuni alimenti, soprattutto frutta, verdura e cibi stagionali, possono essere tossici. Scopriamo quali sono i principali **cibi da evitare per cani e gatti**.

Uva e uvetta

L'uva e l'uvetta sono molto pericolose per i cani. Anche una piccola quantità può causare **insufficienza renale**. È importante evitare di dare uva fresca, uvetta e alimenti che li contengono ai nostri amici a quattro zampe.

Cipolle, aglio e porri

Le cipolle, l'aglio e i porri sono tossici per cani e gatti. Possono danneggiare i globuli rossi, causando **anemia**. Anche piccole dosi, sia crude che cotte, possono essere nocive,

PURINA®
GOURMET™
— ★ ★ ★ —

l'Arte
DELL'ECCELLENZA



**ACQUISTA
6,99€
DI PRODOTTI
GOURMET**



**VINCI
UN RITRATTO
PERSONALIZZATO
DEL TUO GATTO**



PARTECIPA ORA

Concorso valido dal 10/06/2024 al 27/12/2024. Estrazione finale entro il 31/01/2025.
Montepremi n. 100 ritratti su tela 15.353€. Regolamento su
www.promozionitaliane.it/gourmet-artedelleccellenza

PURINA®

Your Pet, Our Passion.®

quindi è importante non includerli mai nella loro dieta.

Avocado

L'avocado contiene persina, una sostanza tossica per molti animali domestici, inclusi cani e gatti. Può causare **vomito, diarrea** e, nei casi più gravi, **problemi cardiaci**. Meglio evitare di dare questo frutto ai nostri animali.

Funghi selvatici

Alcuni funghi selvatici possono essere tossici anche per gli animali. Ingerire funghi non sicuri può portare a **vomito, diarrea** e persino a **danni epatici o renali**. Se non si è sicuri della sicurezza dei funghi, è meglio evitarli.

Noci e nocciole

Le noci, soprattutto le noci di macadamia, sono tossiche per i cani. Possono **provocare debolezza, vomito e tremori**. Altre noci, sebbene non tossiche, possono rappresentare un rischio di soffocamento o causare problemi digestivi.

Patate crude

Le patate crude e altre piante della famiglia delle Solanacee, come i pomodori acerbi, contengono solanina, una sostanza tossica. Se consumate crude, possono causare **vomito, letargia e problemi neurologici**. Meglio cucinarle prima di offrirle.

Cioccolato

Il cioccolato è molto pericoloso per i cani e i gatti, specialmente quello fondente. Contiene teobromina, una sostanza che i nostri animali metabolizzano molto lentamente, causando **vomito, diarrea, convulsioni** e persino **morte**. Anche piccole quantità possono essere dannose.

È importante essere consapevoli di quali alimenti siano pericolosi per i nostri animali domestici. Alcuni cibi, anche se sani per noi, possono essere estremamente nocivi per loro. In caso di ingestione accidentale, **contatta subito il veterinario** per evitare gravi conseguenze.



**ADOZIONE
CUCCIOLI**



Questo mese ci sono tanti micini in cerca di casa! Sono adorabili e giocherelloni... Chiamateci per avere tutte le informazioni utili.

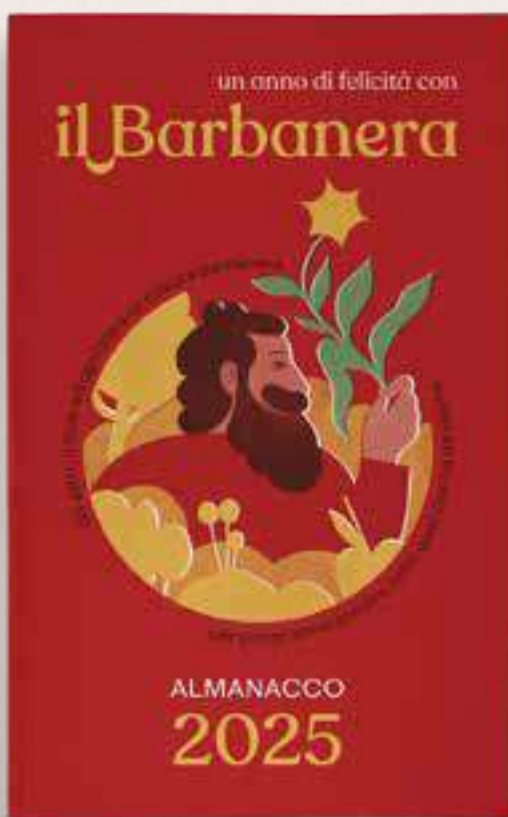
Per info:
L'arca degli animali
ODV
Tel. 320 2118727

Peccato ce ne sia solo uno all'anno

Le piante del mese e come usarle

Le ricette di stagione

L'oroscopo



Coltivare l'orto, il giardino e il balcone con l'aiuto della Luna

Idee per creare con le mani

Più di 200 illustrazioni

Tutta l'esperienza del saggio Barbanera per vivere bene secondo natura

In edicola, in libreria e in rete

CONSIGLI DI LETTURA



LA VEGETARIANA

HAN KANG

CASA EDITRICE ADELPHI

Cartaceo: 18,00€ | eBook: 6,99€

Dall'autrice Premio Nobel per la Letteratura 2024, il libro vincitore del Man Booker International Prize che l'ha resa nota in tutto il mondo. La scrittura cristallina di Han Kang esplora la conturbante bellezza delle forme di rinuncia più estreme, accompagnando il lettore fra i crepacci che si aprono nell'ordinario quando si inceppa il principio di realtà - proprio come avviene nei sogni più pericolosi. Astenersi dal mangiare esseri viventi non conduce all'illuminazione. Via via che Yeong-hye si spegne, l'autrice, come una vera divinità, ci lascia a interrogarci su cosa sia meglio, che la protagonista viva o muoia. E da questa domanda ne nasce un'altra, la domanda ultima che non vogliamo davvero affrontare: "Perché, è così terribile morire?"



IL PASSATO È UN MORTO SENZA CADAVERE

ANTONIO MANZINI

CASA EDITRICE SELLERIO

Cartaceo: 18,00€ | eBook: 8,99€

Novembre, Aosta, il tempo è grigio, piove, il colore del cielo varia dal grigiastro al bianco nebbia. Un ciclista investito sulla strada della Valsavarenche si trasforma per Rocco Schiavone in una indagine difficile: un omicidio senza un movente apparente. Il vicequestore scaverà nel passato della vittima per venirne a capo, mentre le sue relazioni quotidiane sono turbate dai segreti del passato. Per vederci chiaro bisogna indagare nel passato, andando il più a fondo possibile, un passato che fa sprofondare il vicequestore di Aosta negli anni di gioventù di un gruppetto affiatato. Rocco vorrebbe procedere come al solito, ma è di sottigliezza che ha soprattutto bisogno, anche perché si fa sempre più drammatico il timore per la scomparsa inspiegabile di una persona, una donna, a cui qualcosa di intenso lo lega.



Chilly

Acquista 10€

di prodotti Chilly
di cui un detergente*

Piacere di
conoscermi



Ti regaliamo l'inizio
di un percorso psicologico
per conoscerti meglio

2 sedute**

con



unobravo

*Può essere acquistata anche con più documenti d'acquisto. Op. premi "PIACERE DI CONOSCERMI" valida dal 11/08/24 al 01/12/24 presso i punti vendita di G.D.G. e Druggare che espongono l'apposito materiale pubblicitario. Conserva i documenti d'acquisto, il codice EAN e chiedi il premio entro 5 gg di calendario dall'acquisto, compilando la procedura. *Prodotti, info e Regolamento su www.chilly.it/ziaccediconoscermi. **Il premio consiste in un codice digitale da utilizzare su Unobravo. L'inizio del percorso è subordinato alla valutazione dello psicologo previa colloquio conoscitivo. Unobravo S.r.l. Società Benefit, Corso Vercelli 58, 20144, Milano. Autorizzazione sanitaria: All. Milano n. 1762/2022. Direttore Sanitario: Dott.ssa Barbara Mantellini scienziata aratrologa del Medici Chirurgi della provincia di Milano, n° 37532.

SERIE TV

CITADEL - HONEY BUNNY

Genere: Azione

Produzione: Amazon Prime Video

Cast: Varun Dhawan, Samantha Ruth Prabhu, Kay Kay Menon, Simran Bagga

Episodi: 10

Citadel: Honey Bunny è una serie televisiva indiana di azione e spionaggio della serie televisiva americana Citadel. Si tratta sostanzialmente di un prequel della serie originale Citadel. Quando lo stuntman Bunny recluta l'attrice in difficoltà Honey per un lavoro secondario, i due vengono catapultati in un mondo di azione, spionaggio e tradimento. Anni dopo, quando il loro pericoloso passato si fa sentire, Honey e Bunny, che si sono allontanati, devono riunirsi e lottare per proteggere la loro giovane figlia Nadia.



VITA DA CARLO

Genere: Commedia

Produzione: Paramount+

Cast: Carlo Verdone, Gianna Nannini, Gianni Morandi, Zuccherò, Nino D'Angelo, Monica Guerritore, Stefania Rocca

Episodi: 8

Paramount+ ha annunciato che il terzo ciclo di episodi della comedy in cui Carlo Verdone mescola realtà e finzione interpretandosi stesso arriverà in streaming in esclusiva sulla piattaforma sabato 16 novembre. In questa nuova stagione Verdone dovrà vedersela con la sfida che terrorizza qualsiasi protagonista del mondo dello spettacolo italiano: la direzione artistica del festival di Sanremo. La serie, prodotta da Luigi e Aurelio De Laurentiis, è scritta da Pasquale Plastino, Luca Mastrogiovanni e interpretata da Carlo Verdone che la dirige in alternanza con Valerio Vestoso.





Raccogliere e trattare più imballaggi in plastica di quanti ne vendiamo entro il 2025



Scopri di più su www.unilever.com



ASCOLTA LEGGI GUARDA

DISCHI IN USCITA



CANARY

NEVA DINOVA

Ci sono voluti sedici lunghi anni per convincere i Neva Dinova di Jake Bellow a tornare insieme per un nuovo album. Cresciuti nella stupenda scena alternative di Omaha (Nebraska) all'ombra di progetti sicuramente più conosciuti di loro come Bright Eyes e Cursive, con Canary i Neva Dinova mantengono vivo lo spirito originario arricchendolo con maturità e una ritrovata ispirazione, e optano per una semplicità strumentale, con la chitarra e la voce profonda di Bellow a fare da padrone, che rafforza l'emotività di ogni brano.



**NO TITLE AS OF 13 FEBRUARY 2024 28,340 DEAD
GODSPEED YOU! BLACK EMPEROR**

I Godspeed You! Black Emperor sono musicisti illuminati che insieme ai loro mille progetti hanno fatto la storia della musica alternative/sperimentale. Con un titolo che piange i morti del conflitto mediorientale, il collettivo di Montréal conferma il suo incessante impegno sociopolitico e plasma con una nuova materia il suo post-rock epico e magmatico, costringendoci a confrontarci con gli orrori, umanizzandoli e rendendoli un'opera d'arte assolutamente vitale. Questo bellissimo album è viscerale, spaventoso, malinconico.



Lindt

CHOCO WAFER

Croccante. Cremoso. Da sogno.



Latte e Nocciola



Fondente

AGENDA APPUNTAMENTI

ROMA JAZZ FESTIVAL **FINO AL 23 NOVEMBRE, ROMA**

Si svolge a Roma il Roma Jazz festival, con 23 eventi in cartellone. I grandi protagonisti della scena jazz nazionale e internazionale si alterneranno sui palchi dell'evento alla scoperta di nuove sonorità, tendenze ed esperimenti del genere jazz. Tanti gli artisti nel programma, tra i quali spiccano Bill Evans, Chris Potter, Dave Holland, Isfar Sarabski, Kamasi Washington, Murubutu, Pat Metheny, Rita Marcotulli. I concerti si divideranno tra tre location: il Monk, l'Auditorium Parco della Musica Ennio Morricone e la Casa del Jazz, situata nel bellissimo quartiere di Roma Ostiense. Un evento da non perdere per gli amanti del jazz e per chi ha voglia di scoprire nuovi linguaggi artistici.



Per maggiori informazioni
www.romajazzfestival.it

BOOKCITY **11 - 17 NOVEMBRE, MILANO**

Torna a Milano Bookcity, un evento condiviso tra tutti i protagonisti del mondo editoriale, con l'obiettivo di mettere al centro di una serie di incontri diffusi sul territorio urbano temi come il libro, la lettura e i lettori. La manifestazione itinerante è promossa dall'Assessorato alla Cultura del Comune di Milano e dall'Associazione Bookcity Milano, costituita da Fondazione Corriere della Sera, Fondazione Giangiacomo Feltrinelli, Fondazione Umberto e Elisabetta Mauri, Fondazione Arnoldo e Alberto Mondadori, e da AIE – Associazione Italiana Editori e dal Centro per il libro e la lettura. Trovate il programma e gli aggiornamenti in merito alla tredicesima edizione su Bookcitymilano.it.



Per maggiori informazioni
www.bookcitymilano.it



OROSCOPO DI GULLI

NOVEMBRE 2024



Ariete

Novembre vi spinge a riflettere su relazioni e progetti futuri. Prendetevi il tempo per valutare le vostre priorità



Bilancia

Focus su relazioni e collaborazioni, ma non dimenticate il vostro benessere. Ottime prospettive economiche.



Toro

Sarete concentrati sul benessere e la stabilità personale. Opportunità lavorative interessanti all'orizzonte.



Scorpione

Energia e determinazione saranno i vostri alleati. Usate la vostra intuizione per superare ostacoli nascosti.



Gemelli

Creatività e comunicazione saranno i vostri punti forti questo mese. Fate attenzione a non sovraccaricarvi.



Sagittario

Novembre sarà un mese di riflessione e introspezione. Fate attenzione alle decisioni finanziarie.



Cancro

Emozioni intense vi spingono a cercare un nuovo equilibrio interiore. Prendetevi cura dei legami familiari.



Capricorno

Cambiamenti significativi vi attendono, soprattutto in ambito professionale. Mantenete l'equilibrio emotivo.



Leone

Novità in campo sentimentale o professionale vi daranno una nuova carica. Mantenete la calma nelle sfide.



Acquario

Ottimo periodo per nuovi incontri e progetti innovativi. Siate aperti al cambiamento, senza paura di rischiare.



Vergine

Ottimo momento per la crescita personale e professionale. Attenzione a non trascurare la salute.



Pesci

Novembre porta chiarezza e soluzioni a questioni passate. Fate attenzione a non isolarvi troppo.

TUTTI I MERCOLEDÌ SOLO PER OVER 60



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

SCARICA L'APP
E SOTTOSCRIVI
LA GULLI CARD



EXTRA 10% CASHBACK

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

Valido fino al 31.12.2024, salvo proroga. Leggi il regolamento su supergulliver.it

Gulliver SUPERMERCATO

Scopri le offerte Consilia.



Minestrone 15 verdure
surgelato Consilia
conf. 1kg

a **1,89***
€



Salmone affumicato
norvegese a fette
Optima conf. 100g
54,90€/kg

a **5,49***
€

Quando un consiglio è buono,
sa di grande scoperta.

Consilia
il nostro miglior consiglio

*Promo valida fino al 30 novembre.