

# Gulli

VIAGGIO NELLA QUALITÀ



## GLI AGRETTI

**NOVITÀ DI GULLIVER**  
ECCO LE NUOVE CONFETTURE EXTRA PERLE DI  
GULLI: GENUINE E GUSTOSE, DA FRUTTA FRESCA

**IN VIAGGIO CON GUSTO**  
FESTA DEL PAPÀ IN DOLCEZZA, TRADIZIONI  
DA GUSTARE IN GIRO PER L'ITALIA

**IL SOMMELIER DI GULLI**  
IL VINO E LA MUSICA: COME LE FREQUENZE  
SONORE INFLUENZANO LA DEGUSTAZIONE

**UNIVERSO BIMBI**  
TRA NATURA E DIVERTIMENTO,  
ATTIVITÀ ALL'ARIA APERTA

LE OFFERTE DI



SCOPRI ALL'INTERNO LE OFFERTE  
SPECIALI DEL MESE A PAG. 34, 36 E 38

MARZO  
2025

A TAVOLA CON GULLI

PIANETA SPORT

BEAUTY

OROSCOPO

# Consilia

il nostro miglior consiglio

## Veri talenti, anche nel prezzo.



**Crocchette per cane  
Monoproteico  
manzo Consilia**

Conf. 800

3,11€/kg



# 2,49€

**Passata di pomodoro  
Casereccia Consilia**

Conf. 690g

1,43€/kg



# 0,99€



Offerte valide fino al 31 marzo nei punti vendita aderenti



## Editoriale

**A**i primi tepori, la natura si risveglia e ci offre nuovi profumi per arricchire i nostri piatti. Come gli Agretti, detti anche “barba di frate”, un ortaggio ricco di proprietà e sapore che proponiamo con una gustosa ricetta per il prodotto del mese. In questa stagione, anche a tavola cresce il nostro desiderio di freschezza e leggerezza: troverete tante ricette e consigli per piatti saporiti e nutrienti, ricchi dei colori brillanti di inizio primavera.

Tra le novità, l'inserimento tra le Perle di Gulli delle nuove Confetture Extra: da frutta fresca, genuine, senza addensanti né conservanti.

Per i nostri viaggi, a marzo festeggiamo la Festa del Papà in dolcezza, scoprendo tradizioni da gustare in giro per l'Italia, e scopriamo Sutri, con la sua necropoli etrusca e il suo fascino medievale.

Non perdiamo l'occasione di “portare la primavera sulle dita”: troverete colori e design per unghie di tendenza. Ancora, vi diamo consigli per attività all'aria aperta per stimolare la creatività dei bambini, tra scoperta della natura e divertimento, insieme a itinerari perfetti per gli amanti della bicicletta, curiosità e tanti altri approfondimenti.

*Il Direttore*



**Arrivano  
le nuove  
Confetture Extra  
Perle di Gulli,  
da frutta fresca  
100% italiana.**





# Sommario

## Gulliver

### EDITORIALE

A cura  
del Direttore.

3

### LE NOVITÀ DI GULLIVER

Ecco le nuove  
Confetture Extra Perle di  
Gulli: genuine e gustose,  
da frutta fresca.

7

### I PARTNER DI GULLI

Pastificio Dutto, passione  
e artigianalità.

10

## ◆ Food e dintorni



### I PRODOTTI DEL MESE

Agretti, tesoro di  
stagione: un ortaggio  
ricco di proprietà e  
sapore.

13



### MOMENTI DI GUSTO

Benvenuta primavera!  
Idee fresche e  
stuzzicanti di stagione.

16



### IL SOMMELIER DI GULLI

Il vino e la musica,  
come le frequenze  
sonore influenzano la  
degustazione.

19



### INTORNO ALLO STIVALE

Sutri: necropoli etrusca e  
fascino medievale.

30



### L'ESPERTO DI FOOD

Gianfranco Pascucci,  
lo chef che protegge il  
mare.

23



### A TUTTO GREEN

L'acqua piovana in  
agricoltura: sistemi  
di raccolta e utilizzo  
domestico.

27



### A TAVOLA CON GULLI

Inizio marzo in famiglia  
Menù primaverile  
Menù floreale

41 **INSERTO DA  
STACCARE**



### IN VIAGGIO CON GUSTO

Festa del papà in  
dolcezza, tradizioni  
da gustare in giro per  
l'Italia.

61

## ◆ Benessere



### BENESSERE A TAVOLA

Mangiare seguendo il ritmo biologico, i punti essenziali per un'alimentazione sana.

67



### UNIVERSO BIMBI

Tra natura e divertimento, attività all'aria aperta per stimolare la creatività dei bambini.

83

## ◆ Tempo libero



### ASCOLTA LEGGI GUARDA

Tutte le novità del mese.

91



### BEAUTY

La primavera sulle dita: colori e design per unghie di tendenza.

71



### AMICI A 4 ZAMPE

Superare il cambio di stagione: come gestire la muta del pelo.

87

## ◆ Stare insieme



### CASA E CONSIGLI

Contro gli odori in cucina: trucchi per eliminarli in modo naturale.

75



### PIANETA SPORT

Bike & fitness, itinerari perfetti per gli amanti della bicicletta.

79

### LEGGI IL VOLANTINO ONLINE

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



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](http://www.supergulliver.it)  
Numero Verde: 800753346

**Gulliver**  
SUPERMERCATO

Magazine dei Supermercati Gulliver

Copia Omaggio | Anno IX - numero 96 - 2025 - Marzo

**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

# RENETTA

Melinda®

LA MELA MODERNA DAL 1800



D.O.P.  
Mela Val di Non

## Una mela moderna SI RICONOSCE DALLA SUA STORIA.



- HEALTHY naturalmente fonte di polifenoli
- GOURMET perfetta nella cottura
- TASTY gusto aromatico e polpa cremosa

## ECCO LE NUOVE CONFETTURE EXTRA PERLE DI GULLI GENUINE E GUSTOSE, DA FRUTTA FRESCA



L'Assortimento Perle di Gulli continua a crescere: sono ora disponibili le **nuove Confetture Extra di Albicocche e Pere**, che arricchiscono l'offerta della selezione di eccellenza di generi alimentari primari con l'ingrediente principale 100% italiano: un vero e proprio "viaggio" nei sapori autentici e genuini del nostro Paese.

Abbiamo parlato con **Francesco Rotini**, Direttore Commerciale Lunica, partner di Gulliver per queste nuove confetture. Un'azienda di Famiglia **nel cuore del Mugello**, giunta alla quarta generazione: leader nella distribuzione di ortofrutta, nel 2016 Lunica è stata capofila del progetto "Multifiliera del Mugello", il più grande **Progetto Integrato di Filiera** di tutta la Toscana, in cui ha coinvolto aziende agricole del territorio, sviluppando anche una linea di trasformazione e produzione.



*dal 1851 dolci specialità Genovesi*



*Se tutto è cominciato con i Canestrelli, oggi le nostre pastefrolle soddisfano tutti i "Peccati di gola"!*

**i Canestrelli**  
pastafrolle tutto burro

150g

**i Canestrellini**  
piccoli piaceri di pastafrolle

225g

**i Pandolcini**  
pastafrolle arricchita con arancia candita e uvetta

135g

**i CoccoBon**  
pastefrolle al cocco

135g

**i ChocoChips**  
pastefrolle con golose gocce di cioccolato fondente

135g

**i Risoli**  
con farina 100% di riso

135g





“Quando abbiamo deciso di entrare anche nel mondo della trasformazione, abbiamo deciso di puntare su prodotti di **grande qualità**, che mette a frutto il nostro patrimonio di conoscenze del settore e di prodotto - afferma Rotini.

Le nuove Confetture Extra Perle di Gulli sono realizzate da **frutta fresca 100% italiana**, che proviene da produttori selezionati soprattutto nell'area della dorsale appenninica, tra Toscana ed Emilia Romagna, utilizzata **in una percentuale importante che esalta il sapore della frutta** (130 g di frutta su 100 di prodotto) e **non contengono addensanti né conservanti**, per offrire un prodotto genuino e pronto per essere gustato.

“Il complimento che siamo più felici di ricevere è quando ci dicono 'questa confettura mi ricorda quella che faceva la mia nonna' - continua Rotini - Oltre alla selezione degli ingredienti infatti, abbiamo scelto di utilizzare un macchinario che allunga i tempi di preparazione ma che permette di avere un prodotto che esalta sapore e colore della materia prima”.

Le nuove Confetture Extra Perle di Gulli sono già disponibili in due varianti, **Albicocche e Pere** (a breve disponibile anche Fichi), in confezioni da 335 g: ideali da gustare su pane e fette biscottate e perfette per completare tutte le ricette che mettono al centro il sapore autentico della frutta.



Agnolotti piemontesi

## PASTIFICIO DUTTO, PASSIONE E ARTIGIANALITÀ CON INGREDIENTI FRESCHISSIMI E DI PRIMA SCELTA

La pasta è uno degli ingredienti principe della nostra cucina: apprezzata, mangiata e amata da tutte le famiglie, ogni città e ogni regione ne propone una versione differente e unica. Abbiamo intervistato **Monica Chiaramello**, direttrice del Pastificio Dutto, situato nella provincia di Cuneo. Di seguito la nostra conversazione su un prodotto garanzia di qualità per i clienti Gulliver.

### **Ci racconti qualcosa della vostra azienda**

“L’azienda è stata fondata dai miei genitori nel 1976. Due giorni dopo essere nata, io ero già nel retrobottega. Ci sono state varie evoluzioni che ci hanno portato ad



Plin di fonduta

essere come siamo oggi. Il segreto della nostra produzione è che **facciamo tutte le paste a mano e con prodotti freschi e locali**. La carne che usiamo viene dal Piemonte, anche le fondute sono fatte con prodotti locali. Le nostre paste sono lavorate e stese prevalentemente di notte, mentre durante il giorno gli chef lavorano ai ripieni e ai condimenti. Peraltro, i nostri chef prossimamente andranno nei punti vendita Gulliver per far provare ai clienti la nostra pasta e dare consigli su come cuocerla. La freschezza dei nostri prodotti ci rende unici e dà ai nostri prodotti un sapore unico e riconoscibile”.

**Quali sono le cose su cui avete investito maggiormente per mantenere la vostra artigianalità in un mercato che si evolve?**

“Le risorse umane. Potremmo automatizzare la produzione e

risparmiare molti soldi, ma **il valore della nostra produzione e il motivo per cui tutti i nostri clienti ci apprezzano è la nostra artigianalità**. Le nostre tagliatelle e gli gnocchetti, ad esempio, sono fatti interamente a mano, è un elemento che ci differenzia da tutto il resto del mercato. Selezioniamo con cura le persone che lavorano con noi e poniamo attenzione e cura a tutto il processo”.

**Quale elemento del vostro prodotto è il più utile e apprezzato dai consumatori?**

“La selezione delle farine e l'artigianalità delle preparazioni permette un'ottima tenuta in cottura e una preparazione molto rapida. Questo ci rende apprezzati dai professionisti della ristorazione e fa dei nostri prodotti i preferiti del pubblico generalista”.



Tajarin langaroli

# I FORMAGGI CON IL PIEMONTE NEL CUORE



I formaggi Botalla nascono dalle più antiche ricette  
dei pastori delle nostre montagne.

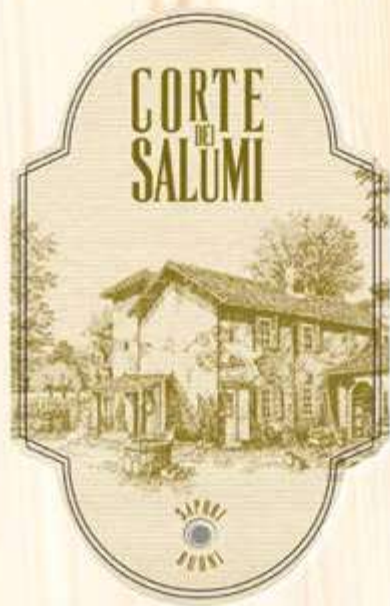
Lavorati secondo i canoni rigorosi della tradizionale  
arte casearia piemontese, portano in tavola il gusto di un tempo  
lontano negli anni, ma mai dimenticato.



# AGRETTI, TESORO DI STAGIONE

## UN ORTAGGIO RICCO DI PROPRIETÀ E SAPORE

Gli agretti, noti anche come **barba di frate**, sono un ortaggio tipico della stagione primaverile. Ricchi di fibre, sali minerali e vitamine, sono un vero alleato della salute, aiutando la digestione e favorendo la depurazione dell'organismo. Contengono una buona quantità di acqua, che li rende particolarmente leggeri e adatti a un'alimentazione equilibrata. Il loro sapore leggermente acidulo e la consistenza croccante li rendono ideali per molte preparazioni, dalle insalate ai primi piatti, garantendo sempre un tocco di freschezza.



# Alta qualità in tavola

La linea di affettati  
di alta qualità "Corte dei Salumi"  
racchiude le migliori  
tipicità italiane.

Sono proposte in comode vaschette  
che valorizzano le fette  
esaltandone la freschezza.

*Esperienza, lavoro dell'uomo,  
insieme ad innovazione  
e tradizione, trasformano  
una materia prima di qualità  
in sapori, profumi  
e gusto esclusivo.*



*in esclusiva solo da*

**Gulliver** SUPERMERCATO

Gli agretti si sposano perfettamente con i primi piatti, esaltando il loro sapore con ingredienti semplici e genuini. Gli spaghetti con agretti, pomodorini e pangrattato sono una ricetta facile e veloce, perfetta per esaltare il gusto di questa verdura primaverile.

## SPAGHETTI CON AGRETTI, POMODORINI E PANGRATTATO

### Ingredienti

- Spaghetti 320 g
- Agretti 200 g
- Pomodorini 250 g
- Pangrattato 50 g
- Aglio 1 spicchio
- Olio extravergine d'oliva 4 cucchiari
- Sale e pepe q.b.



Difficoltà:  
Facile



Tempo:  
20'

Dopo aver lavato e mondato gli agretti, eliminando le radici, è importante sbollentarli per pochi minuti in acqua leggermente salata, così da mantenerne il colore brillante e la consistenza croccante. Nel frattempo, in una padella capiente, fate dorare uno spicchio d'aglio in olio extravergine d'oliva, aggiungendo poi i pomodorini tagliati a metà. La cottura a fuoco dolce permette ai pomodorini di rilasciare tutta la loro dolcezza, creando un condimento leggero e profumato. Una volta scolati gli

agretti, unite ai pomodorini, mescolando delicatamente per far amalgamare i sapori. Mentre il sugo cuoce, portate a ebollizione l'acqua per la pasta, cuocendo gli spaghetti al dente. In un'altra padella, fate tostare il pangrattato con un filo d'olio fino a renderlo dorato e croccante, così da donare una nota croccante al piatto. **L'uso del pangrattato tostato aggiunge sapore e consistenza, rendendo la ricetta ancora più sfiziosa.** Una volta scolata la pasta, unite al condimento di agretti e pomodorini, mescolando bene e aggiungendo un po' di acqua di cottura per legare il tutto. Dopo aver impiattato, completate con una generosa spolverata di pangrattato croccante e un filo d'olio a crudo per esaltare i sapori. Questo primo piatto non solo è gustoso, ma rappresenta anche una scelta salutare. Gli agretti, ricchi di proprietà benefiche, uniti alla leggerezza dei pomodorini e al pangrattato, creano un equilibrio perfetto tra sapore e benessere. Per chi ama i sapori freschi e genuini, è un'idea da provare per portare in tavola il meglio della primavera con semplicità e gusto.





## BENVENUTA PRIMAVERA! IDEE FRESCHE E STUZZICANTI DI STAGIONE

Con l'arrivo della primavera, la natura si risveglia e con essa il nostro desiderio di **freschezza e leggerezza**, anche a tavola. I colori brillanti della stagione ispirano piatti gustosi e nutrienti, perfetti per godersi le giornate più lunghe e il clima più mite.

Scopriamo insieme alcune idee fresche e stuzzicanti per portare in tavola tutta la vitalità di questo inizio di stagione!

### **Verdure**

La primavera è il momento perfetto per riscoprire verdure fresche e croccanti. **Asparagi, fave, piselli e carciofi** sono protagonisti indiscussi della stagione. Un'insalata di asparagi crudi con scaglie di parmigiano e limone o una vellutata di piselli con menta sono ottime scelte per piatti leggeri e ricchi di sapore.





Per un'idea più sostanziosa, le fave possono essere abbinate a pecorino o a una pasta con guanciale per aggiungere sapore.

### **Frutta, dolcezza naturale**

**Fragole, ciliegie e nespole** riempiono le tavole di primavera con i loro colori vivaci e il gusto dolce e succoso. Le fragole sono perfette per preparare fresche macedonie, smoothie dissetanti o crostate leggere.

Un'idea originale? Provare un'insalata di fragole con rucola, aceto balsamico e noci per un antipasto raffinato e sorprendente.

### **Piatti leggeri e creativi**

Con il clima più mite, cresce la voglia di pasti più freschi e meno elaborati. Le insalate miste con frutta e semi, i carpacci di pesce con agrumi e le tartare di verdure sono perfetti per un pranzo leggero e nutriente.

Per un'alternativa vegetariana,

provate delle **polpette di ceci con erbe aromatiche**, ideali da accompagnare con una salsa allo yogurt.

### **Bevande rinfrescanti**

Con l'aumento delle temperature, non può mancare una selezione di bevande fresche e dissetanti.

**Acque aromatizzate con frutta e erbe**, centrifughe di verdure e frullati di stagione sono l'ideale per fare il pieno di vitamine e energia. Un'idea semplice e sfiziosa? Tè verde freddo con menta e limone, perfetto per accompagnare i pasti primaverili.

La primavera è il momento ideale per **rinnovare la nostra alimentazione** con piatti leggeri, freschi e colorati. Sperimentare con ingredienti di stagione permette di variare la dieta e di approfittare dei benefici che la natura ci offre in questo periodo. Quindi, benvenuta primavera: porta te in tavola tutto il suo sapore e la sua energia!



Francone 1896

ANTICA GENOVA®  
la focaccia

made in Italy



una storia  
d'ecceellenza  
Italiana

**Antica Genoa**  
è la linea di focacce e pizze  
surgelate, pronte in pochi minuti

Ideali per ogni momento  
della giornata, a partire dalla colazione,  
fino all'aperitivo e alla cena.

La nostra gamma di prodotti  
da forno surgelati mantiene  
la fragranza ed il sapore tipico  
dei prodotti artigianali,  
fatti con soli ingredienti naturali.

senza  
additivi nè  
conservanti

lievitazione  
naturale

olio  
extra vergine  
di oliva



[www.gruppofrancone.com](http://www.gruppofrancone.com)

Tel 0144/88072 info@gruppofrancone.com



Focaccia Antica Genoa



Francone s.r.l.



anticagenoafnancone



# IL VINO E LA MUSICA

## COME LE FREQUENZE SONORE INFLUENZANO LA DEGUSTAZIONE



Degustare un vino non è solo un'operazione di gusto, ma un'esperienza che coinvolge tutti i sensi. Il suono gioca un ruolo fondamentale nel modo in cui percepiamo i sapori, influenzando il nostro stato d'animo e il nostro cervello. La musica **può esaltare le caratteristiche di un vino o, al contrario, modificarne la percezione**. La scienza studia anche come le onde sonore possano cambiare la nostra sensibilità gustativa e persino l'intensità degli aromi percepiti.

### **Frequenze**

Le frequenze sonore hanno un impatto diretto sulla percezione del sapore. Sembra che le note basse e profonde tendano a **enfaticizzare la corposità e la rotondità del vino**, rendendo i tannini più morbidi e piacevoli. Al contrario, le frequenze alte e acute sembrano esaltare



## I Buoni Formaggi di Puglia



### La nostra storia

I Formaggi Cordisco racchiudono tutti i valori ed i gesti che sono stati tramandati da generazioni. Gesti che si compiono ancora oggi negli antichi luoghi di transumanza, con la stessa tecnica, per offrire gli stessi autentici sapori che emozionano il palato. Formaggi nobili, ottenuti attraverso lavorazioni artigianali di maestri casari che, come una volta, continuano a produrre formaggi e latticini da latte pregiato, caglio naturale, sale e senza additivi, per garantire genuinità e tradizione, fatti con la stessa passione che ha scritto la nostra storia.

l'acidità e la freschezza, facendo apparire il vino più leggero e vivace. Questo fenomeno è legato alla connessione tra il nostro udito e il modo in cui elaboriamo le sensazioni nel palato.

### **La musica giusta per ogni calice**

La scelta della musica durante una degustazione non è casuale. **Un vino rosso strutturato si abbina perfettamente a melodie profonde e avvolgenti**, come il jazz o la musica classica con strumenti a corda. I vini bianchi freschi e fruttati, invece, vengono valorizzati da brani leggeri e ritmati, come la musica pop o acustica. Anche il ritmo ha la sua importanza: musiche lente favoriscono una degustazione più attenta, mentre ritmi veloci possono portare a una percezione meno intensa degli aromi.

### **Esperimenti e curiosità scientifiche**

Diversi studi hanno esplorato il legame tra vino e musica. Alcuni esperimenti hanno dimostrato che **le persone tendono**

**a descrivere il vino in modo diverso a seconda della musica ascoltata.** Ad esempio, un brano potente e dinamico può far apparire un vino più intenso e strutturato, mentre melodie dolci e rilassanti accentuano la morbidezza e le note fruttate. Questo suggerisce come il nostro cervello elabori le informazioni sonore e gustative in modo connesso, influenzando la nostra percezione complessiva.

### **Un invito a sperimentare**

L'abbinamento tra vino e musica è un'opportunità per scoprire nuove sfumature nei calici che amiamo. **Provare a degustare lo stesso vino con generi musicali diversi può regalare sorprese inaspettate** e trasformare ogni sorso in un'esperienza unica. La prossima volta che aprite una bottiglia, scegliete con cura la colonna sonora e lasciatevi trasportare dalle sensazioni che nascono dall'incontro tra suoni e sapori.



# AMARENS<sup>®</sup> FABBRICATI

*l'Originale*



DISPONIBILE  
NEL  
FORMATO  
230g





# GIANFRANCO PASCUCCI, LO CHEF CHE PROTEGGE IL MARE

## ELOGIO DELLA SEMPLICITÀ CHE ESALTA I SAPORI



Gianfranco Pascucci, chef e titolare del ristorante “Al Porticciolo”, **1 Stella Michelin dal 2012**, è uno dei cuochi più importanti d'Italia. La sua abilità nella cucina di pesce lo ha reso molto famoso, soprattutto elevando nel mondo dell'alta cucina i pesci più poveri. È stato infatti uno dei primi chef a portare in un ristorante di tale livello dei prodotti che solitamente sono riservati alla cucina di casa. L'abbiamo intervistato per avere alcune informazioni sui suoi piatti e i suoi progetti.

### **Come è diventato chef?**

“Per me non è una vocazione ma un mestiere, ho fatto tante piccole esperienze in giro per l'Italia finché non ho deciso di farne un mestiere. Ora lavoro nello stesso ristorante che fu di mio nonno, per me è la chiusura di un cerchio. **Cucino pesce perché ho un**



*Viaggio nella qualità italiana*

**Giriamo l'Italia  
alla ricerca di fornitori  
di eccellenze  
per portare  
sulle vostre tavole  
il gusto e la qualità  
del cibo italiano.**







**approccio naturale alla materia**, cerco di fare una cucina molto semplice ed essenziale, cercando di riprodurre la cucina quotidiana di chiunque”.

### **Qual è il valore di una cucina così semplice?**

“La semplicità non è sinonimo di banalità, anzi la difficoltà è duplice, perché bisogna far apprezzare al cliente qualcosa di non ‘speciale’. L’essere speciale, per l’appunto, sta nella capacità di fare cose buone e gustose. Uso molte parti povere, persino gli scarti del pesce. A questo proposito, è bene dire che tutta la tradizione culinaria italiana è una tradizione povera, priva di ricercatezza. Sia i piatti di montagna che quelli di mare sono piatti essenziali, frutto del poco denaro e della necessità più che del lusso e dell’abbondanza. **La cucina contemporanea è molto diversa da quella di pochi anni fa**, nonostante si ostenti sempre la cosiddetta tradizione”.

### **In alcuni piatti prova a sensibilizzare sui rischi che corrono i nostri mari, come l’inquinamento. Ce ne vuole parlare?**

“È diventato famoso il mio piatto di **pasta al nero di seppia in un mare di plastica**. È ovviamente plastica finta, alimentare, il cosiddetto obulato. Le plastiche in mare sono una piaga e noi a tutti gli effetti ne mangiamo molte, ci sono studi e dimostrazioni di quante microplastiche ingeriamo. Per chi lavora con il pesce la cura e la tutela dei nostri mari sono un obiettivo principale, un po’ perché è il nostro lavoro, un po’ perché c’è un legame con il mare e con chi lo abita”.



# MONOPOLY

x



## ACQUISTA

### 1 PRODOTTO

APRI GIRA FACILE

PROMOZIONATO\*

CONSERVA LO SCONTRINO E GIOCA SU

NOSTROCLUB.IT



## IN PALIO OGNI GIORNO

# 5 MONOPOLY

IN EDIZIONE LIMITATA

# NOSTROMO

1 CONFEZIONE = 1 GIOCATATA



Hasbro  
Gaming

©2024 Hasbro. All Rights Reserved.

\*Concorso valido dal 20.05.24 al 30.04.25. Estese riserve entro l'08.05.25. Montepremi € 44.962.70 ha inclusa. Dettagli, partecipazione ed elenco referenze promozionate come da regolamento su [www.hasbro.it/it](http://www.hasbro.it/it)

PRODOTTO

PROMOZIONATO\*





## L'ACQUA PIOVANA IN AGRICOLTURA SISTEMI DI RACCOLTA E UTILIZZO DOMESTICO

L'acqua piovana rappresenta una risorsa preziosa per l'agricoltura e per l'uso domestico. Raccoglierla e utilizzarla in modo efficiente permette di **ridurre lo spreco idrico** e garantire una **maggiore sostenibilità ambientale**. Nei periodi di siccità, avere a disposizione un sistema di raccolta dell'acqua piovana può fare la differenza, fornendo un'alternativa alle risorse idriche tradizionali.

### **I sistemi di raccolta più diffusi**

Esistono diverse tecniche per raccogliere l'acqua piovana. **Le cisterne interrate o fuori terra sono tra le soluzioni più comuni**, consentendo di immagazzinare grandi

# O AL BAR... O A BARIBI



Croissant soffici e fragranti come vuole la tradizionale arte pasticceria, confezionati appena sfornati per mantenere tutto il gusto e la fragranza che derivano dalla qualità degli ingredienti e dalla cura che mettiamo nel prepararli. **abaribi.it**

**Abaribi**  
il nome del croissant

quantitativi d'acqua da riutilizzare nei periodi di necessità. Un altro metodo efficace è l'uso di tetti inclinati con grondaie collegate a serbatoi, che permettono di convogliare l'acqua piovana in modo sicuro ed efficiente.

### **L'uso dell'acqua piovana in agricoltura**

Per gli agricoltori, l'acqua piovana può essere utilizzata per l'irrigazione di campi e orti. Un sistema ben progettato consente di **ridurre il consumo di acqua potabile** e di mantenere un'adeguata umidità nel terreno, migliorando la produttività delle colture. L'installazione di vasche di raccolta e sistemi di filtraggio permette di sfruttare al meglio questa risorsa naturale, riducendo l'impatto ambientale e i costi di irrigazione.

### **Applicazioni domestiche e benefici**

Anche in ambito domestico, l'acqua piovana può essere utilizzata in molti modi. **Può servire per annaffiare giardini, lavare l'auto o addirittura**



**per usi igienici**, come lo scarico dei servizi sanitari. Grazie a semplici sistemi di filtraggio, l'acqua raccolta può essere impiegata in modo sicuro e sostenibile, riducendo il consumo di acqua potabile e contribuendo al risparmio economico.

### **Un passo verso la sostenibilità**

Integrare un sistema di raccolta dell'acqua piovana nella vita quotidiana e nelle attività agricole è **una scelta responsabile**. Utilizzare questa risorsa in modo intelligente permette di preservare l'ambiente e ridurre l'impatto sulle risorse idriche tradizionali, contribuendo a uno stile di vita più sostenibile. Investire in queste soluzioni significa guardare al futuro con consapevolezza e rispetto per il pianeta.



INTORNO ALLO STIVALE



GIRARE L'ITALIA...



# SUTRI: NECROPOLI ETRUSCA E FASCINO MEDIEVALE

## VIAGGIO ALLA SCOPERTA DI UN BORGO DEL BASSO LAZIO

Sutri, piccolo borgo del Lazio, custodisce un patrimonio storico e archeologico di straordinaria importanza. **La sua storia attraversa secoli, dall'epoca etrusca fino al Medioevo**, lasciando tracce visibili nel tessuto urbano e nei suoi monumenti. Situata lungo la via Cassia, Sutri rappresenta un punto di riferimento per chi desidera scoprire le antiche civiltà che hanno abitato la penisola italiana. Il borgo si distingue per la sua capacità di far convivere il fascino delle rovine con l'atmosfera raccolta di un paese medievale ancora vivo e autentico.





# BERNERI

Forme d'arte dal 1910

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

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

## GRANA PADANO DOP - CASELLO MN419

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

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

## PARMIGIANO REGGIANO DOP - CASELLO 2153

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

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

Berneri S.p.A.

Via delle Industrie, 6 | 24040 Lallio (Bergamo) Italy  
tel 035 200 991 | [www.berneri.it](http://www.berneri.it) | [berneri@berneri.it](mailto:berneri@berneri.it)





## La necropoli etrusca: testimonianza di un'antica civiltà

Uno dei siti più affascinanti di Sutri è la necropoli etrusca, un complesso di tombe rupestri scavate direttamente nella roccia tufacea. Questo straordinario sito archeologico racconta la vita e le ritualità funerarie degli Etruschi, che scelsero questa zona per la sua conformazione naturale. Le tombe, databili tra il VII e il IV secolo a.C., presentano strutture diverse, da semplici cavità a camere funerarie più elaborate, segno della stratificazione sociale dell'epoca. Oltre al valore archeologico, la necropoli è **immersa in un contesto**

**paesaggistico unico**, che rende la visita ancora più suggestiva.

## L'Anfiteatro romano: un gioiello nascosto

Oltre alla necropoli, Sutri vanta un incredibile anfiteatro romano interamente scavato nel tufo. Questa struttura unica nel suo genere rappresenta un **raro esempio di architettura rupestre**, testimoniando la continuità dell'uso del territorio dall'epoca etrusca a quella romana. L'anfiteatro, probabilmente utilizzato per spettacoli e combattimenti tra gladiatori, si distingue per la sua forma ellittica e per la perfetta





YOGURT ZERO GRASSI  
GUSTI ASSORTITI  
**MILA**  
125g x8 (al kg € 1,99) **1 99**  
€



FRUTTOLO  
NESTLÉ  
50g x6 (al kg € 5,30) **1 59**  
€



BURRO  
SENZA LATTOSIO  
LATTERIA SORESINA  
125g (al kg € 13,52) **1 69**  
€



STRACCHINO  
NONNO NANNI  
200g (al kg € 13,45) **2 69**  
€



HUMMUS DI CECI  
NOA  
175g (al kg € 11,37) **1 99**  
€



PROSCIUTTO COTTO  
GRAN BISCOTTO  
ROVAGNATI  
100g (al kg € 39,90) **3 39**  
€



PATATINE  
AL FORNO  
MC CAIN  
500g (al kg € 4,98) **2 49**  
€



MINISTRONE  
CLASSICO  
LA VALLE  
DEGLI ORTI  
400g (al kg € 3,98) **1 59**  
€



PENNETTE AL SALMONE  
AFFUMICATO  
ARTICA  
300g (al kg € 6,63) **1 99**  
€



ACQUA MINERALE  
EFFRERESCENTE  
NATURALE  
FERRARELLE  
1,5lt (al lt € 0,29) **0 44**  
€



THÈ  
ALLA PESCA/  
AL LIMONE  
SAN BENEDETTO  
1,5lt (al lt € 0,59) **0 89**  
€



BIRRE  
IN BOTTIGLIA  
0% ALCOL  
MORETTI  
330ml x3  
(al lt € 2,52) **2 49**  
€



BIRRA IN BOTTIGLIA  
ANALCOLICA  
TOURTEL  
660ml (al lt € 1,80) **1 19**  
€



GIN&TONIC  
BOMBAY SAPPHIRE  
250ml (al lt € 7,16) **1 79**  
€



BREEZER AL LIME  
BACARDI  
250ml (al lt € 7,16) **1 79**  
€



Mitreo

integrazione con il paesaggio naturale. Ancora oggi, durante eventi e rappresentazioni, è possibile vivere l'emozione di assistere a spettacoli all'interno di un monumento che ha oltre duemila anni di storia.

### **Il fascino del borgo medievale**

Sutri non è solo archeologia, ma anche un luogo dal grande fascino medievale. Passeggiando tra le sue stradine strette e i vicoli acciottolati, si respira un'atmosfera d'altri tempi, con edifici storici, chiese e piazze che raccontano secoli di storia. Il Duomo di Santa Maria Assunta, con la sua facciata romanica e gli interni affrescati, rappresenta uno dei punti di interesse principali del borgo. La cinta muraria, ancora in parte conservata, **testimonia l'importanza strategica di Sutri nel Medioevo**, quando il borgo era conteso tra diversi signori feudali e il potere papale.

### **Il Mitreo e la Chiesa di Santa Maria del Parto**

Un altro tesoro di Sutri è il Mitreo, un antico luogo di culto pagano successivamente trasformato in chiesa cristiana. La Chiesa di Santa Maria del Parto conserva ancora **affreschi medievali e dettagli architettonici che raccontano la fusione tra religioni e culture diverse nel corso dei secoli**. Questo luogo sacro è un esempio perfetto di come il cristianesimo abbia riutilizzato strutture preesistenti per adattarle ai propri riti. Il Mitreo di Sutri è uno dei meglio conservati d'Italia e rappresenta una testimonianza fondamentale per comprendere il passaggio dalle religioni misteriche al cristianesimo.

### **Natura e tradizione: il Parco Regionale di Sutri**

Accanto al patrimonio storico, Sutri offre anche paesaggi naturali di grande bellezza. Il Parco Regionale



OLIO DI OLIVA  
**DANTE**  
750ml (al lt € 7,99)

**5<sup>99</sup>**  
€



OLIO EXTRA VERGINE  
DI OLIVA CONDISANO  
**DANTE**  
1lt

**3<sup>49</sup>**  
€



OLIO EXTRA  
VERGINE DI OLIVA  
ROCCA DI CERVAIA  
**GONNELLI 1585**  
500ml (al lt € 20,98)

**10<sup>49</sup>**  
€



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

**0<sup>89</sup>**  
€



PASSATA  
EXTRAFINE  
**PETTI**  
700g (al kg € 1,41)

**0<sup>99</sup>**  
€



FILETTI DI TONNO  
ALL'OLIO EXTRA  
VERGINE DI OLIVA  
**ASDOMAR**  
150g (al kg € 25,93)

**3<sup>89</sup>**  
€



PATATINE  
**PAI**  
200g (al kg € 4,95)

**0<sup>99</sup>**  
€



COMPOSTA 100%  
DI FRUTTA  
**LE CONSERVE  
DEL TRENTO**  
240g (al kg € 7,46)

**1<sup>79</sup>**  
€



CARAMELLE  
GUSTI ASSORTITI  
**DUFOUR**  
150g (al kg € 8,60)

**1<sup>29</sup>**  
€



CHEWING GUM  
**DAYGUM**  
104g (al kg € 33,56)

**3<sup>49</sup>**  
€



TAVOLETTE  
DI CIOCCOLATO  
**LINDT**  
100g (al kg € 26,90)

**2<sup>69</sup>**  
€



DETERSIVO LIQUIDO  
PER LAVATRICE  
**DASH**  
1050 ml, 21 lavaggi

**8<sup>49</sup>**  
€



L'ACCHIAPPACOLORE  
**GREY**  
18pz

**3<sup>49</sup>**  
€



AMMORBIDENTE  
ALLA LAVANDA  
**SPUMA  
DI SCIAMPAGNA**  
3lt, 46 lavaggi

**3<sup>99</sup>**  
€



PASTIGLIE PER  
LAVASTOVIGLIE  
**FINISH**  
14pz

**4<sup>99</sup>**  
€



dell'Antichissima Città di Sutri è **un'area protetta che permette di immergersi nella natura**, tra sentieri, boschi e panorami mozzafiato. Il parco è perfetto per escursioni e passeggiate, offrendo la possibilità di ammirare la necropoli, l'anfiteatro e altre meraviglie archeologiche immerse in un contesto naturalistico unico. La flora e la fauna locale arricchiscono ulteriormente l'esperienza, rendendo la visita un'occasione per scoprire la biodiversità di questo territorio.

### **Le tradizioni e la cultura locale**

Oltre ai suoi monumenti, Sutri è un borgo che conserva vive molte tradizioni. Le feste religiose, le sagre e gli eventi culturali animano il paese durante tutto l'anno, offrendo ai visitatori l'opportunità di **entrare in contatto con l'anima autentica della comunità locale**. La gastronomia è un altro punto di forza di Sutri,

con piatti tipici della cucina laziale come l'acquacotta, la porchetta e i formaggi artigianali, che raccontano una storia di sapori antichi e genuini.

### **Un borgo da scoprire e amare**

Sutri è una destinazione che affascina per la sua capacità di coniugare archeologia, storia e natura. Visitare Sutri significa fare un viaggio attraverso epoche diverse, scoprendo le tracce lasciate dagli Etruschi, dai Romani e dal Medioevo in un **contesto di rara bellezza**. Che si tratti di una visita culturale o di un'escursione nel verde, questo borgo saprà regalare emozioni uniche a chiunque decida di esplorarlo. Passeggiando per Sutri non si può fare a meno di percepire il legame profondo che unisce il passato e il presente, rendendo questo borgo una perla nascosta del Lazio, da non perdere.



I sentieri del Parco Regionale di Sutri

**Emulsio Ravviva**  
LA CURA DI BELLEZZA PER LE SUPERFICI DELLA TUA CASA

**1,99 €** **1,99 €** **1,99 €** **1,99 €**

Prova i nuovi detergenti Ravviva, per una casa PIÙ PULITA e PROFUMATA! **Sutter**



DENTIFRICO  
**FORHANS**  
75ml **1,99 €**



ASCIUGATUTTO  
LOVE THE BEE  
**FOXY**  
2 rotoli  
**1,79 €**



TOVAGLIOLI  
**REGINA**  
250pz **2,49 €**



MUTANDINE  
BABY DRY  
**PAMPERS**  
14pz  
**6,99 €**



ASSORBENTI/  
PROTEGGI SLIP  
**NUVENIA**  
12/30pz  
**1,99 €**



ASSORBENTI  
INTERNI  
**TAMPAX**  
20pz  
**3,99 €**



FAZZOLETTI  
**SCOTTEX**  
12pz **1,59 €**



SAPONE LIQUIDO  
IGIENIZZANTE  
**MIL MIL**  
1lt  
**1,59 €**



BAGNODOCCIA  
**L'ANGELICA**  
520ml  
**1,99 €**



SHAMPOO/  
BALSAMO  
**SUNSILK**  
200/250ml  
**1,99 €**



MOUSSE  
PER CAPELLI  
TENUTA FORTE  
**SCHWARZKOPF**  
250ml  
**3,89 €**



## TACCUINO DI VIAGGIO

### ✓ PARCO REGIONALE DELL'ANTICHISSIMA CITTÀ DI SUTRI

Un'area protetta che permette di immergersi nella natura, tra sentieri, boschi e panorami mozzafiato. Il parco è perfetto per escursioni e passeggiate, offrendo la possibilità di ammirare la necropoli, l'anfiteatro e altre meraviglie archeologiche immerse in un contesto naturalistico unico.

Per saperne di più: [www.parchilazio.it/sutri](http://www.parchilazio.it/sutri)

---

### ✓ LA NECROPOLI ETRUSCA

La necropoli etrusca racconta la vita e le credenze funerarie degli Etruschi, che scelsero questa zona per la sua conformazione naturale. Oltre al valore archeologico, la necropoli è immersa in un contesto paesaggistico unico, che rende la visita ancora più suggestiva.

Per saperne di più: [www.comune.sutri.vt.it/vivere-il-comune/luoghi/la-necropoli/](http://www.comune.sutri.vt.it/vivere-il-comune/luoghi/la-necropoli/)

---

### ✓ L'ANFITEATRO ROMANO

Questa struttura unica nel suo genere rappresenta un raro esempio di architettura rupestre, testimoniando la continuità dell'uso del territorio dall'epoca etrusca a quella romana. Ancora oggi, durante eventi e rappresentazioni, è possibile vivere l'emozione di assistere a spettacoli all'interno di un monumento che ha oltre duemila anni di storia.

Per saperne di più:  
[www.cultura.gov.it/luogo/anfiteatro-romano-di-sutri](http://www.cultura.gov.it/luogo/anfiteatro-romano-di-sutri)



# 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



# I MENÙ DI GULLIVER

## INIZIO MARZO IN FAMIGLIA

### MENÙ PRIMAVERILE

### MENÙ FLOREALE



Perle di Gulli®

# ARANCE ROSSE

*di Sicilia*

Coltivate principalmente nella piana di Catania e nelle province di Siracusa ed Enna. Dal sapore dolce e delicato e da un colore arancio intenso a parti colorate di rosso granito. Ricche di vitamine e antiossidanti. Caratteristica di queste arance è la pigmentazione rossa, derivante dal contenuto di antociani che si formano grazie all'escursione termica derivante dal vulcano Etna.



Viaggiamo per l'Italia  
alla ricerca di gusto e qualità,  
nel rispetto dei nostri valori.

*Viaggio nella qualità italiana*

# 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



## FEBBRAIO A COLORI

### ANTIPASTO:

### FRITTELLE DI BACCALÀ

#### Ingredienti per 4 persone

Baccalà dissalato 300 g  
Farina 100 g  
Acqua frizzante fredda 150 ml  
Olio di semi per friggere q.b.  
Sale e pepe q.b.



Difficoltà  
**Media**



Preparazione  
**40'**



### Preparazione:

Tagliate il baccalà a pezzetti. Preparate una pastella mescolando farina e acqua frizzante fino a ottenere un composto liscio. Aggiungete il prezzemolo tritato, sale e pepe. Immergete i pezzi di baccalà nella pastella e frigeteli in olio caldo fino a doratura. Scolate su carta assorbente e servite calde decorando con prezzemolo a piacere.



GULLIVER  
PROPONE

Farina di grano tenero "00"  
Perle di Gulli



## PRIMO PIATTO:

# RISOTTO ALLO ZAFFERANO E SALSICCIA

Ingredienti per 4 persone

Riso Carnaroli 320 g  
Salsiccia 200 g  
Zafferano 1 bustina  
Brodo vegetale 1 l  
Cipolla 1  
Burro 40 g  
Parmigiano Reggiano grattugiato 50 g  
Vino bianco 100 ml  
Olio extravergine d'oliva q.b.  
Sale e pepe q.b.



Difficoltà  
**Media**



Preparazione  
**40'**



## Preparazione:

Tritate la cipolla e fatela soffriggere in un filo d'olio. Aggiungete la salsiccia sbriciolata e fatela rosolare. Unite il riso e tostatelo per un paio di minuti, poi sfumate con il vino bianco. Aggiungete il brodo caldo poco alla volta e cuocete mescolando. A fine cottura, sciogliete lo zafferano in poco brodo e unitelo al risotto. Mantecate con burro e Parmigiano, regolate di sale e pepe e servite caldo con una generosa spolverata di Parmigiano.

GULLIVER  
PROPONE



Parmigiano Reggiano  
Dop grattugiato  
Consilia



## SECONDO:

# BACCALÀ IN UMIDO CON VONGOLE POMODORINI E OLIVE

Ingredienti per 4 persone

Baccalà dissalato 600 g  
Vongole 300 g  
Pomodorini 300 g  
Olive nere 80 g  
Capperi 20 g  
Aglio 1 spicchio  
Olio extravergine d'oliva q.b.  
Prezzemolo q.b.  
Sale e pepe q.b.



Difficoltà  
**Media**



Preparazione  
**50'**



## Preparazione:

In una padella, fate soffriggere l'aglio con un filo d'olio. Aggiungete i pomodorini tagliati a metà e cuocete per 10 minuti. Unite le olive, i capperi e adagiate il baccalà tagliato a pezzi. Cuocete a fuoco medio per circa 20 minuti, girando delicatamente il pesce. Unite poi le vongole già pulite e completate la cottura per altri 10 minuti circa. A fine cottura, cospargete con prezzemolo tritato e servite caldo.

GULLIVER  
PROPONE



Olive nere denocciolate  
Consilia



**DOLCE:**

# FRITTELLE DI CARNEVALE ALLE MELE PERLE DI GULLI



Difficoltà  
**Media**



Preparazione  
**30'**



## Preparazione:

Sbucciate le mele, eliminate il torsolo e tagliatele a fette rotonde di circa 0,5 cm di spessore. Mettete le fette di mela in una ciotola e irroratele con il succo di limone per evitare che si ossidino e per aggiungere un po' di sapore. In una ciotola, sbattete le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro. Aggiungete gradualmente la farina setacciata con il lievito, alternando con il latte per ottenere una pastella liscia e densa. Aggiungete la scorza grattugiata di limone per un profumo extra. Scaldate abbondante olio di semi in una padella profonda fino a raggiungere una temperatura di circa 170-180°C. L'olio deve essere abbastanza caldo per friggere le frittelle in modo rapido e uniforme. Immergete ogni fetta di mela nella pastella, assicurandovi che sia ben ricoperta. Friggete le fette poche per volta nell'olio caldo, girandole a metà cottura

RICETTA

*Perle di Gulli*

## Ingredienti per 4 persone

- Mele Golden Perle di Gulli 3
- Farina 00 Perle di Gulli 150 g
- Uova Perle di Gulli 2
- Latte Perle di Gulli 100 ml
- Zucchero 1 cucchiaino
- Lievito in polvere per dolci 1 cucchiaino
- Limone Perle di Gulli 1 (succo di un limone e scorza grattugiata di mezzo limone)
- Zucchero a velo q.b.
- Olio di semi per friggere q.b.

finché non saranno dorate su entrambi i lati (circa 2-3 minuti per lato). Scolate le frittelle con una schiumarola e adagiatele su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso. Quando sono ancora calde, spolveratele con zucchero a velo. Servite le frittelle di mele calde o tiepide, spolverate con altro zucchero a velo.

# FIOR DI SALE DI CAMARGUE

La *nota* in più, nella *sinfonia* del gusto.

- Il **CAVIALE DEL SALE**.
- Cristalli fioriti **NATURALMENTE** in salina.
- Raccolto **A MANO**.
- Ideale per **CARNI ALLA BRACE**.
- **PURO, SAPIDO** e **CROCCANTE**.

Sapidità: ●●●●●





# MENÙ PRIMAVERILE

## ANTIPASTO:

### ANTIPASTO DI CARCIOFI PERLE DI GULLI CON CREMA DI GRANA E LIMONE CROCCANTE



Difficoltà  
**Media**



Preparazione  
**45'**



## Preparazione:

Pulite i carciofi eliminando le foglie esterne dure, tagliando la parte superiore e rimuovendo la barbetta interna. Tagliateli in spicchi, immergendoli subito in una ciotola con acqua e succo di limone per evitare che anneriscano. In un pentolino, scaldate la panna fresca e portate a leggero bollore. Aggiungete il Grana Padano Perle di Gulli con sale e pepe e mescolate fino a ottenere una crema liscia. Togliete dal fuoco e aggiungete un po' di scorza di limone grattugiata. Scolate i carciofi e asciugali bene con un panno. Passateli nella farina, quindi friggete in abbondante olio di semi ben caldo, fino a farli diventare ben dorati e croccanti e scolateli. In una padella a parte, scaldate l'olio extravergine d'oliva con il rosmarino, aggiungete poi

## RICETTA *Perle di Gulli*

### Ingredienti per 4 persone

- Carciofi Perle di Gulli 4
- Grana Padano grattugiato Perle di Gulli 100 g
- Panna fresca 100 ml
- Limone (scorza e succo) Perle di Gulli 1
- Olio extravergine d'oliva 2 cucchiari
- Rosmarino 1 rametto
- Sale e pepe q.b.
- Olio di semi (per friggere) q.b.
- Farina 00 Perle di Gulli q.b.
- Pepe nero q.b.

la scorza di limone e lasciate friggere per pochi secondi. Versate su un piatto da portata un po' di crema di Grana tiepida, disponete sopra i carciofi croccanti e completate con qualche goccia dell'olio aromatizzato precedentemente.



*Viaggio nella qualità italiana*

**Giriamo l'Italia  
alla ricerca di fornitori  
di eccellenze  
per portare  
sulle vostre tavole  
il gusto e la qualità  
del cibo italiano.**



## PRIMO PIATTO:

# RISOTTO AGLI ASPARAGI E LIMONE

Ingredienti per 4 persone:

Riso carnaroli 320 g  
Asparagi 200 g  
Brodo vegetale 1 l  
Limone limone non trattato (scorza) q.b.  
Cipolla 1  
Parmigiano reggiano grattugiato 50 g  
Burro 30 g  
Olio extravergine d'oliva q.b.  
Sale e pepe q.b.



Difficoltà  
**Media**



Preparazione  
**40'**



## Preparazione:

Tritate la cipolla e fatela soffriggere in un filo d'olio. Aggiungete gli asparagi tagliati a pezzetti (tenendo intera qualche punta per decorare) e cuoceteli per alcuni minuti. Unite il riso, tostatelo e aggiungete il brodo caldo poco alla volta, mescolando. A fine cottura, unite il burro e il Parmigiano, mescolate e servite caldo dopo aver decorato il piatto con le punte degli asparagi e la scorza di limone grattugiata .

GULLIVER  
PROPONE



Burro  
Perle di Gulli



## SECONDO PIATTO:

# FILETTO DI ORATA AL FORNO CON POMODORINI E PATATE

Ingredienti per 4 persone

Filetti di orata 4  
Pomodorini 200 g  
Patate 100 g  
Aglio 1 spicchio  
Olio extravergine d'oliva q.b.  
Origano q.b.  
Sale e pepe q.b.



Difficoltà  
**Bassa**



Preparazione  
**30'**



## Preparazione:

Disponete i filetti di orata in una teglia con i pomodorini tagliati a metà, le patate a cubetti e l'aglio tritato. Condite con olio, sale, pepe e origano. Infornate a 180°C per 20 minuti e servite caldo.

GULLIVER  
PROPONE



IGP Pomodoro di Pachino  
Perle di Gulli



**DOLCE:**

## TORTA SOFFICE ALLE FRAGOLE

Ingredienti per 4 persone

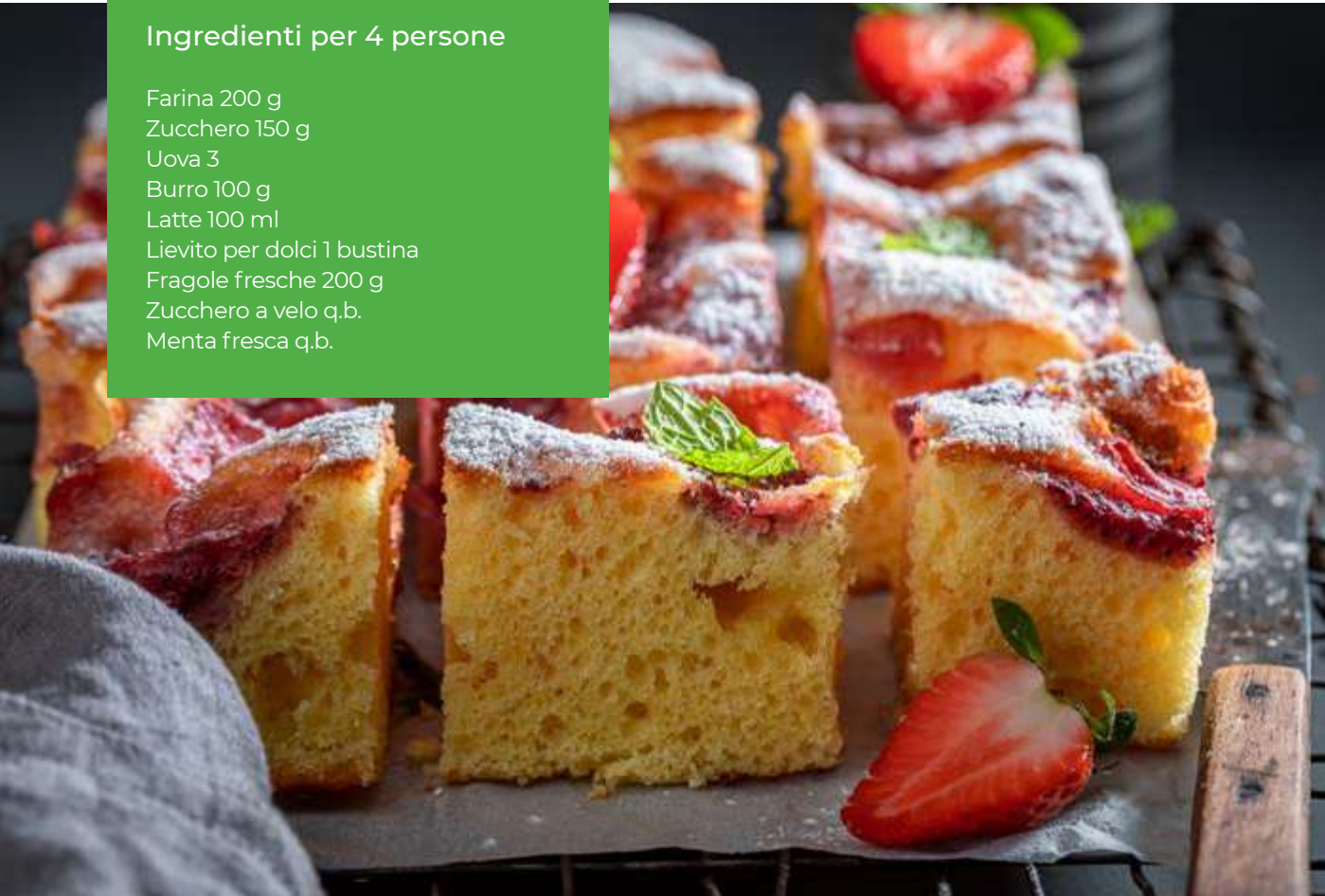
Farina 200 g  
Zucchero 150 g  
Uova 3  
Burro 100 g  
Latte 100 ml  
Lievito per dolci 1 bustina  
Fragole fresche 200 g  
Zucchero a velo q.b.  
Menta fresca q.b.



Difficoltà  
**Media**



Preparazione  
**50'**



### Preparazione:

Montate le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso. Aggiungete il burro fuso, il latte, la farina e il lievito setacciati. Amalgamate bene e versate il composto in una tortiera imburrata. Distribuite le fragole tagliate a pezzetti sulla superficie e infornate a 180°C per 35-40 minuti. Spolverate con zucchero a velo prima di servire e qualche foglia fresca di menta.

GULLIVER  
PROPONE



Latte intero  
Perle di Gulli



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*

# MENÙ FLOREALE

## ANTIPASTO:

## FIORI DI ZUCCA RIPIENI AL FORNO

Ingredienti per 4 persone

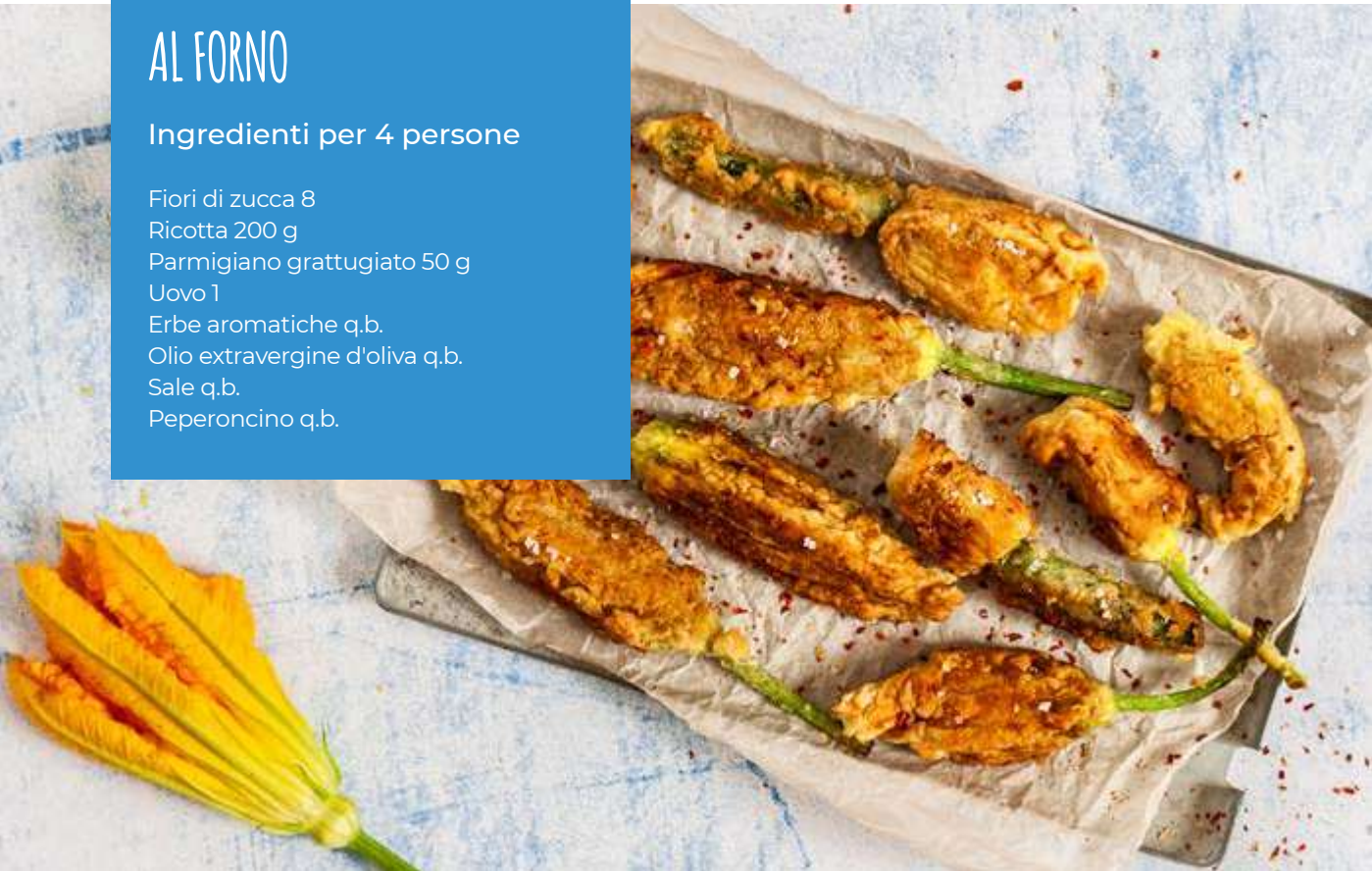
Fiori di zucca 8  
Ricotta 200 g  
Parmigiano grattugiato 50 g  
Uovo 1  
Erbe aromatiche q.b.  
Olio extravergine d'oliva q.b.  
Sale q.b.  
Peperoncino q.b.



Difficoltà  
**Media**



Preparazione  
**30'**



## Preparazione:

Pulite delicatamente i fiori di zucca e rimuovete il pistillo interno. In una ciotola, mescolate la ricotta con il parmigiano, l'uovo, le erbe aromatiche, sale e peperoncino. Farcite i fiori con il composto e disponeteli su una teglia foderata con carta da forno. Aggiungete un filo d'olio e cuocete a 180°C per 15-20 minuti. Servite caldi.

**GULLIVER  
PROPONE**



Ricotta Fresca  
Perle di Gulli



## PRIMO PIATTO:

# PENNE CREMOSE ALLE ZUCCHINE E FIORI DI ZUCCA

Ingredienti per 4 persone

Penne 320 g  
Zucchine 2 medie  
Fiori di zucca 100 g  
Panna fresca 200 ml  
Aglio 1 spicchio  
Olio extravergine d'oliva q.b.  
Sale e pepe q.b.  
Parmigiano Reggiano grattugiato q.b.



Difficoltà  
**Media**



Preparazione  
**40'**



## Preparazione:

In una padella, soffriggete l'aglio in un filo d'olio. Aggiungete le zucchine tagliate a rondelle sottili e cuocetele per 5-7 minuti, mescolando di tanto in tanto. Nel frattempo, lavate i fiori di zucca, rimuovete il pistillo e tagliateli a striscioline. Quando le zucchine sono morbide, aggiungete i fiori di zucca e cuocete per 2 minuti. Versate la panna fresca nella padella, aggiustate di sale e pepe, e lasciate cuocere a fuoco basso fino a ottenere una crema densa. Lessate le penne in acqua salata e scolatele

al dente. Saltatele in padella con la crema di zucchine e fiori di zucca, aggiungendo un po' di acqua di cottura per renderle più cremose. Spolverate con Parmigiano Reggiano grattugiato e servite subito.

**GULLIVER  
PROPONE**



Olio extravergine di oliva  
Perle di Gulli





## SECONDO PIATTO:

# POLPETTE DI MERLUZZO E PATATE

### Ingredienti per 4 persone

Filetto di merluzzo 400 g  
Patate 300 g  
Uovo 1  
Pangrattato q.b.  
Prezzemolo tritato 1 cucchiaio  
Scorza di limone grattugiata 1 cucchiaino  
Aglio 1 spicchio  
Olio extravergine d'oliva q.b.  
Sale e pepe q.b.



Difficoltà  
**Facile**



Preparazione  
**40'**



## Preparazione:

Lessate le patate con la buccia fino a che non saranno morbide, poi pelatele e schiacciatele con una forchetta. Nel frattempo, cuocete il merluzzo al vapore o in padella con un filo d'olio e uno spicchio d'aglio, quindi sminuzzatelo finemente. In una ciotola, mescolate il pesce con le patate, aggiungete l'uovo, il prezzemolo, la scorza di limone, il sale e il pepe. Amalgamate bene il composto e formate delle polpette. Passatele nel pangrattato e disponetele su una teglia foderata con carta forno.

Cuocete in forno preriscaldato a 180°C per circa 20 minuti, girandole a metà cottura per una doratura uniforme. Servite le polpette calde con un po' di prezzemolo fresco.

GULLIVER  
PROPONE



4 Uova fresche XL  
Perle di Gulli





Fatti sorprendere dalla bontà del benessere!



Senza zuccheri aggiunti



Ventura ha selezionato la frutta secca, essiccata e il cioccolato più buoni e li ha trasformati in deliziose barrette ad alto profilo nutrizionale, senza glutine, latte e soia. Fatti sorprendere dall'autenticità del gusto delle materie prime raw, 100% vegetali, lavorate in purezza. Quanta bontà, quanto benessere... tutte da provare!

**DOLCE:**

## CHEESECAKE ALLA LAVANDA

Ingredienti per 4 persone

Biscotti secchi 200 g  
Burro fuso 100 g  
Ricotta 250 g  
Formaggio spalmabile 250 g  
Zucchero 100 g  
Gelatina in fogli 8 g  
Latte 50 ml  
Lavanda essiccata commestibile q.b.



Difficoltà  
**Media**



Preparazione  
**1h + 4h in frigorifero**



### Preparazione:

Tritate i biscotti e mescolateli con il burro fuso. Pressate il composto in una tortiera e lasciate riposare in frigo. In una ciotola, mescolate ricotta, formaggio spalmabile, zucchero e lavanda. Sciogliete la gelatina nel latte caldo e unitela al composto. Versate sulla base di biscotti e lasciate rassodare in frigo per almeno 4 ore. Servite decorando con qualche fiore di lavanda.

GULLIVER  
PROPONE

Biscotti Petit  
Consilia





# Hero ti accompagna in ogni momento della giornata!

Confettura Hero Light in vaso e  
monoporzione, con così poche calorie,  
puoi godertela quando vuoi.

- ✓ Senza zuccheri aggiunti\*
- ✓ 77% di calorie in meno  
rispetto al mercato\*\*



Grazie alle poche calorie  
le barrette Hero Light sono lo snack ideale  
per una pausa sfiziosa ma leggera.

- ✓ Senza zuccheri aggiunti\*
- ✓ Senza olio di palma
- ✓ Cacao certificato Rainforest Alliance,  
proveniente da agricolture sostenibili  
(Rainforest Alliance Certified TM)

Le barrette Corny sono un mix goloso di  
cereali, cioccolato e cocco, per una ricarica  
di energia da portare sempre con te.

- ✓ Cacao certificato Rainforest Alliance,  
proveniente da agricolture sostenibili  
(Rainforest Alliance Certified TM)



\*Contiene naturalmente zuccheri.

\*\*rispetto alle confetture più vendute (Fonte: Unione Italiana Food).

Per le informazioni nutrizionali complete su tutta la linea consulta il nostro sito [www.hero.it](http://www.hero.it)

Seguici su

[www.hero.it](http://www.hero.it) | [www.corny.it](http://www.corny.it)



Zeppole di San Giuseppe, Napoli

## FESTA DEL PAPÀ IN DOLCEZZA

### TRADIZIONI DA GUSTARE IN GIRO PER L'ITALIA

La Festa del Papà, celebrata il 19 marzo, è un'occasione speciale per rendere omaggio ai padri e, come da tradizione, gustare i dolci tipici che caratterizzano questa ricorrenza in tutta Italia. **Ogni regione ha la sua specialità**, ricca di storia e sapore, che vale la pena assaporare viaggiando attraverso le città più affascinanti del nostro Paese.

#### **Zeppole di San Giuseppe - Napoli**

Quando si parla di dolci della Festa del Papà, non si possono non citare le Zeppole di San Giuseppe. Originarie della Campania, queste delizie fritte o al forno sono farcite

con crema pasticcera e decorate con un'amarena sciroppata.

A Napoli, passeggiando per il centro storico, è impossibile resistere al profumo invitante delle zeppole esposte nelle pasticcerie di **via Toledo** o **Spaccanapoli**. Se siete in città, non perdetevi l'occasione di visitare il suggestivo Lungomare Caracciolo, da cui si può ammirare il Vesuvio in tutta la sua imponenza.

### **Bignè di San Giuseppe - Roma**

A Roma, la tradizione vuole che il 19 marzo si gustino i Bignè di San Giuseppe, dolcetti fritti e ripieni di crema, spesso serviti con una spolverata di zucchero a velo. La Capitale offre numerose pasticcerie

storiche dove assaporarli, magari dopo una passeggiata nei suggestivi rioni di **Trastevere** o **Monti**.

Un itinerario perfetto potrebbe includere anche una visita al Colosseo o alla Fontana di Trevi, per immergersi completamente nell'atmosfera senza tempo della Città Eterna.

*Un itinerario perfetto a Roma, cercando le pasticcerie storiche dove gustare i bignè di San Giuseppe a Trastevere o nel rione Monti.*



**Bignè di San Giuseppe, Roma**



Raviole di San Giuseppe, Bologna

### Raviole di San Giuseppe - Bologna

Nel cuore dell'Emilia-Romagna, a Bologna, si possono gustare le Raviole di San Giuseppe, dolcetti di pasta frolla ripieni di mostarda bolognese o marmellata. Perfette da accompagnare con un buon bicchiere di vino dolce, le raviole si trovano nelle botteghe storiche della città, magari da gustare dopo aver visitato le Due Torri o Piazza Maggiore.

Se siete amanti dell'arte e della storia, una tappa obbligata è il **Santuario di San Luca**, che regala una vista mozzafiato sulla città.

### Frittelle di riso - Firenze

In Toscana, la Festa del Papà si celebra con le Frittelle di riso, piccoli bocconcini dorati preparati con riso cotto nel latte, zucchero e scorza d'arancia. Firenze, con i suoi vicoli affascinanti e le storiche pasticcerie di Oltrarno, è il

luogo perfetto per degustare queste delizie mentre si ammirano il **Ponte Vecchio** e la **Cattedrale di Santa Maria del Fiore**.

Per rendere ancora più speciale la giornata, vi consigliamo di visitare la Galleria degli Uffizi, che ospita alcuni dei più grandi capolavori della pittura rinascimentale.



Frittelle di riso, Firenze



GRANDE  
RACCOLTA PUNTI  
100 YEARS



PARTECIPA ALLA  
ESTRAZIONE  
FINALE  
DI UN VIAGGIO  
RIBELLE



#RIBELLI MABUONI

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](http://www.ribellimabuoni.it). Immagini a scopo illustrativo.



*Festeggiamo la  
Festa del Papà  
scoprendo dolci  
tradizionali  
e angoli incantevoli  
del nostro bellissimo  
Paese.*

### **Sfince di San Giuseppe - Palermo**

In Sicilia, e in particolare a Palermo, il dolce tipico di questa festa è la Sfinzia di San Giuseppe: un bignè soffice e fritto, farcito con ricotta zuccherata, gocce di cioccolato e pistacchi. Una vera esplosione di sapori che si può gustare **nei mercati storici della città, come Ballarò o la Vucciria**, magari dopo

una visita alla splendida Cattedrale di Palermo.

Chi vuole scoprire il volto autentico della città può fare una passeggiata fino alla Cappella Palatina, un gioiello dell'arte normanna.

### **Un viaggio goloso attraverso le tradizioni**

La Festa del Papà è l'occasione perfetta per scoprire l'Italia attraverso i suoi dolci tradizionali.

Oltre a deliziarvi con queste prelibatezze, potrete scoprire angoli incantevoli d'Italia, tra paesaggi mozzafiato, monumenti storici e l'ospitalità calorosa delle sue genti. Che sia una gita fuori porta o un tour più lungo, **lasciatevi guidare dal gusto e dalla curiosità**, celebrando la Festa del Papà con un'avventura indimenticabile!



**Sfince di San Giuseppe, Palermo**

# Lindt

## EXCELLENCE

SCOPRI IL PIACERE DEL FONDENTE



Inquadra il QR code  
per scoprire  
le differenti ricette  
Lindt Excellence



## MANGIARE SEGUENDO IL RITMO BIOLOGICO I PUNTI ESSENZIALI PER UN'ALIMENTAZIONE SANA

Il nostro organismo segue un 'orologio' interno, il ritmo circadiano, che regola molte funzioni vitali, tra cui il metabolismo. **Mangiare rispettando questi ritmi naturali favorisce il benessere e migliora la digestione.** Gli orari dei pasti influenzano l'equilibrio ormonale, il livello di energia e la qualità del sonno, rendendo essenziale un'alimentazione che sia in sintonia con il nostro bioritmo.

### **Colazione: il carburante per iniziare la giornata**

Il mattino è il momento in cui il metabolismo è più attivo. **Fare una colazione equilibrata aiuta a risvegliare l'organismo e a mantenere costante il livello di zuccheri nel sangue.** Un pasto ricco di proteine, carboidrati complessi e grassi sani



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 VARZI DOP è una



Denominazione di Origine Protetta al sensi del Regolamento (CE) n° 1183/04

È garantito dal



al sensi dell'art. 16 del Regolamento (CE) n° 1183/04

È certificato da



ISTITUTO PARMA QUALITÀ

È riconosciuto come salame DOP al Salame di Varzi DOP e come salume riconosciuto dal seguente marchio



prodotto artigianalmente secondo quanto stabilito nell'etichetta e a regola d'arte, rispettando la produzione.



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](http://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 pure 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.

fornisce energia duratura e riduce il rischio di spuntini poco salutari nel corso della giornata. È bene calibrare nel modo corretto i nutrienti, per mantenere saldo l'appetito fino all'ora del pasto: evitate troppi zuccheri.

### **Pranzo: il pasto principale per mantenere energia**

Nelle ore centrali della giornata il corpo è nel pieno delle sue funzioni metaboliche. **Consumare un pranzo bilanciato aiuta a sostenere le attività quotidiane e a migliorare la concentrazione.** È consigliabile privilegiare cibi nutrienti come verdure, proteine magre e cereali integrali, evitando pasti troppo pesanti che potrebbero causare sonnolenza. In ogni caso, questo pasto deve risultare il più ricco della giornata.

### **Cena: leggerezza per favorire il riposo**

La sera il metabolismo rallenta e il corpo si prepara al riposo. **Una cena leggera facilita la digestione e migliora la qualità del sonno,** contrastando disturbi come reflusso e insonnia. Piatti a base di verdure, proteine



leggere e pochi carboidrati sono ideali per concludere la giornata in modo salutare.

### **I benefici di un'alimentazione sincronizzata con il corpo**

Seguire il ritmo biologico nell'alimentazione porta numerosi vantaggi. Si ottiene un miglior controllo del peso e si migliora il benessere generale. Imparare ad ascoltare il proprio corpo e adattare i pasti di conseguenza, è un passo importante verso **uno stile di vita più sano e armonioso.** Unite al cibo anche il benessere mentale, facendo attività fisica e bilanciando gli orari e i ritmi della giornata.



Premiati ogni giorno con Veet

ACQUISTA ALMENO 2 PRODOTTI,  
VEET E/O VEET MEN

PUOI VINCERE OGNI GIORNO UN BUONO



*la soluzione perfetta per  
shopping e carburante*





## LA PRIMAVERA SULLE DITA COLORI E DESIGN PER UNGHIE DI TENDENZA

La primavera è la stagione della rinascita, dei colori vivaci e della leggerezza. Anche le unghie, in questo periodo dell'anno, si trasformano, diventando il perfetto riflesso di **un'energia positiva e spensierata**. Se siete alla ricerca di ispirazioni per dare un tocco di freschezza alle vostre mani, siete nel posto giusto!

### **Colori che raccontano la stagione**

La palette primaverile per le unghie è una vera esplosione di tonalità, che spaziano dai colori pastello più delicati alle sfumature più vivaci. Se amate i look eleganti



# GEOMAR

# SPENDI e riprendi

Acquista 1 prodotto corpo Geomar\*

## TI RIMBORSIAMO IL



# 70%<sup>\*\*</sup>

INQUADRA QUI



Cashback "Geomar spendi e riprendi" valido dal 01/02/25 al 30/04/25 presso i punti vendita fisici che espongono l'apposito materiale promozionale. Conserva il documento d'acquisto ed entro 5 giorni di calendario dall'acquisto chiedi il rimborso completando la procedura.\*Per prodotti coinvolti ed info, leggi il Termini&Condizioni su [www.geomarspendieriprendi.it](http://www.geomarspendieriprendi.it).

\*\*Puoi chiedere un solo rimborso fino ad un massimo di 6,00 euro.





e discreti, le tonalità di **rosa chiaro**, **lavanda e peach** sono perfette per esprimere la vostra raffinatezza. Questi colori si adattano a qualsiasi occasione e sono l'ideale per chi cerca un aspetto fresco e naturale. Per chi invece desidera un po' di audacia, **menta, giallo limone e corallo** sono i nuovi must-have. Queste nuance vivaci sono perfette per esprimere vitalità e ottimismo.

### **Design: la creatività prende vita**

Se non vi accontentate di un semplice colore e volete fare un passo in più, allora è il momento di esplorare i design più innovativi. Le unghie a **french manicure rivisitata** sono una tendenza che non passa mai di moda. Quest'anno la variante più apprezzata è quella colorata: strisce sottili di colore brillante alle punte, che possono essere abbinate a tonalità pastello o anche a colori vivaci per un contrasto moderno. Anche il nude è ancora molto in voga, ma con un twist: decorazioni

minimal, come piccoli fiori stilizzati o punti luminosi, sono la chiave per un look discreto ma non banale. Le unghie dipinte in questo modo sono perfette per chi cerca qualcosa di elegante ma al contempo originale.

### **Unghie lunghe o corte?**

Le tendenze della primavera non si fermano solo ai colori e ai design, ma abbracciano anche la forma delle unghie. Quest'anno, le unghie corte sono protagoniste, soprattutto quelle a forma ovale o quadrata, che sono pratiche ma eleganti. Le unghie lunghe, comunque, non passano mai di moda, ma si preferiscono con linee più affusolate, per un look sofisticato e femminile.

La primavera è il momento perfetto per esprimere la vostra personalità anche attraverso le unghie, scegliendo colori vivaci, design creativi e **dettagli che raccontano la stagione**: le tendenze di quest'anno vi offrono numerose possibilità per esprimere la vostra voglia di rinnovamento e freschezza.





# Entro il 2039, Unilever punta a raggiungere emissioni nette zero in tutta la catena del valore.



Scopri di più su [www.unilever.com](http://www.unilever.com)



## CONTRO GLI ODORI IN CUCINA TRUCCHI PER ELIMINARLI IN MODO NATURALE

Cucinare è un piacere, ma spesso lascia nell'aria odori persistenti. I residui di cottura, il vapore e alcuni alimenti rilasciano particelle odorose che si depositano su tessuti e superfici, rendendo difficile eliminarli con una semplice aerazione. Per questo è utile conoscere **soluzioni naturali** per neutralizzarli efficacemente.

### **Il potere del limone e dell'aceto**

Il limone e l'aceto sono due alleati preziosi contro gli odori. Grazie alle loro **proprietà antibatteriche e deodoranti**, assorbono le molecole responsabili dei cattivi odori. Basta far bollire una pentola d'acqua con fettine di limone o un bicchiere di aceto per rinfrescare rapidamente l'aria della cucina.

# DURACELL<sup>®</sup> OPTIMUM



FINO AL

# 200% EXTRA DURATA\*

## ° EXTRA POTENZA\*\*

### PROVA LA NOSTRA POTENZA DI ULTIMA GENERAZIONE

Le batterie alcaline Duracell Optimum, con una nuova formula migliorata, sono in grado di fornire fino al **200% di EXTRA DURATA** in alcuni dispositivi o di **EXTRA POTENZA** in altri\* ed è disponibile nei formati AA e AAA.



\*Offre extra durata in una fotocamera digitale vs. la durata media minima nel test IEC 2021 su AA in applicazioni ad alto consumo (www.iec.ch)

\*\*° Extra potenza in alcuni dispositi vs. la migliore alcalina Duracell AA successiva. I risultati possono variare a seconda del dispositivo e del tipo di utilizzo. Per maggiori info: www.Duracell.info

### **Bicarbonato: l'assorbi-odori naturale**

Il bicarbonato di sodio è una soluzione efficace per neutralizzare gli odori. Posto in una ciotola sul piano di lavoro o nel frigorifero, **assorbe le particelle odorose e lascia l'ambiente più fresco.** Può essere utilizzato anche per lavare superfici e stoviglie che trattengono odori sgradevoli.

### **Erbe aromatiche e spezie per profumare l'ambiente**

Un rimedio semplice e piacevole è quello di utilizzare erbe aromatiche e spezie. **Basilico, rosmarino, cannella e chiodi di garofano sprigionano profumi naturali che contrastano gli odori persistenti.** Farle bollire in acqua o distribuirle negli angoli della cucina aiuta a mantenere l'ambiente profumato.



### **Ventilazione e pulizia costante**

Arieggiare la cucina è fondamentale per eliminare gli odori. **Aprire finestre, usare la cappa aspirante e pulire regolarmente fornelli e superfici** impedisce agli odori di impregnarsi. Un ambiente sempre fresco e pulito rende la cucina più accogliente e piacevole da vivere ogni giorno.

### **Il caffè come deodorante naturale**

Il caffè non è solo una bevanda amata in tutto il mondo, ma anche un eccellente neutralizzatore di odori. I fondi di caffè, posti in una ciotola o sparsi nei punti critici della cucina, **assorbono i cattivi odori e rilasciano una fragranza piacevole e avvolgente.** Anche bruciare leggermente qualche chicco di caffè su una padella può aiutare a eliminare gli odori più persistenti, donando all'ambiente un profumo caldo e accogliente.





**LA CERTEZZA DI PIACERE**

# DOPO LO SPORT



follow us  



# BIKE & FITNESS

## ITINERARI PERFETTI PER GLI AMANTI DELLA BICICLETTA

La bicicletta è il mezzo ideale per coniugare attività fisica e scoperta di luoghi affascinanti. Se siete appassionati di ciclismo e cercate percorsi stimolanti per allenarvi, ecco alcuni **itinerari perfetti** per gli amanti della bicicletta.

### **1. La Ciclovía del Sole: tra storia e natura**

La Ciclovía del Sole è un percorso panoramico che attraversa l'Italia da Bolzano a Bologna, per circa 400 km. Ideale per chi cerca **un mix di allenamento e relax**, offre paesaggi mozzafiato dalle Alpi alla pianura padana, attraversando borghi storici e campagne verdi. Perfetta per ciclisti di ogni livello, è un'ottima scelta per un'avventura a ritmo moderato.

**Tempo**<sup>®</sup>



**Acquista 2 prodotti  
tra quelli coinvolti**

vai su

[www.risparmiacontempo2025.it](http://www.risparmiacontempo2025.it)

**Ti rimborsiamo il più caro\*!**



Cashback "Risparmia con Tempo 2025" valido dal 15/01/25 al 31/05/25 presso i punti vendita della Grande Distribuzione Organizzata (G.D.O.), Distribuzione Organizzata (D.O.), Drugstore e relativi e-commerce. Conserva il documento d'acquisto (unico scontrino) ed entro 5 giorni di calendario dall'acquisto chiedi il rimborso completando la procedura. \*Puoi chiedere massimo n. 2 rimborsi nel periodo, in singoli atti d'acquisto, fino ad un massimo di 3,00 € cadauno (1 prodotto rimborsato per scontrino). Per prodotti coinvolti, Termini&Condizioni su [www.risparmiacontempo2025.it](http://www.risparmiacontempo2025.it)



## 2. La Via Claudia Augusta: tra montagna e pianura

Per chi ama le sfide più impegnative, la Via Claudia Augusta è un percorso che parte da Passau, in Germania, e arriva a Venezia. Con **tratti montuosi e salite impegnative**, questa ciclovia è perfetta per chi cerca un allenamento completo, ma anche panorami incredibili che spaziano dalle Alpi al Veneto, passando per città storiche come Trento e Verona.

## 3. La Riviera Ligure: un mix di mare e colline

La Riviera Ligure è ideale per chi ama il mare e le salite. L'itinerario che va da Sanremo a La Spezia, passando per le Cinque Terre, offre **una combinazione di percorsi costieri e collinari**. Perfetta per allenarsi mentre si esplorano paesaggi spettacolari, le scogliere e i borghi liguri sono la cornice perfetta per una pedalata indimenticabile.

## 4. Il Parco Nazionale delle Dolomiti Bellunesi: per gli avventurosi

Gli amanti della mountain bike troveranno nel Parco Nazionale delle

Dolomiti Bellunesi il percorso ideale. Tra salite ripide, sentieri montani e panorami alpini, questo itinerario è **perfetto per chi cerca una vera sfida**. La natura incontaminata e la pace del parco rendono questa esperienza unica per chi ama l'avventura e la fatica.

## 5. La Ciclovia delle Tre Valli: il cuore della Toscana

La Ciclovia delle Tre Valli offre un itinerario affascinante nel cuore della Toscana, attraversando le valli del Chianti, della Val d'Orcia e della Val di Chiana. Con i suoi paesaggi mozzafiato, i borghi medievali e i vigneti, è ideale **per chi vuole combinare fitness e scoperta culturale**. Adatta a tutti i livelli, offre un mix perfetto di pedalate e soste gastronomiche.

### Unire fitness e natura

La bicicletta è il modo migliore **per vivere la natura e mantenersi in forma**. Ogni itinerario offre un'opportunità unica di allenarsi, esplorare e scoprire nuovi luoghi, mentre ci si gode ogni singolo chilometro pedalato.



# UN SUPER REGALO PER LA NUOVA RACCOLTA PUNTI



1

Scarica l'App  
Coccole Pampers

2

Carica in App il tuo primo  
codice di un qualsiasi  
prodotto Pampers

3

Ricevi subito 500 punti  
omaggio di benvenuto!



Dal 6 febbraio al 30 aprile 2025 carica in App il tuo primo codice e ricevi 500 punti omaggio di benvenuto!

Acquista Pampers, scopri sulla App "Coccole Pampers" o su [www.pampers.it](http://www.pampers.it) come partecipare, carica il codice che trovi nelle confezioni e raccogli i Punti Coccole per richiedere fino a 2 premi entro il 5/02/2026. Conserva il codice in originale fino alla consegna del premio. Ogni codice potrà essere giocato una volta e si potrà partecipare con un solo account. Operazione a premio valida dal 6/02/2025 al 31/01/2026. Puoi partecipare anche acquistando i prodotti HERO Solo. Tutti i dettagli sul regolamento e informativa privacy sulla App "Coccole Pampers" e su [www.pampers.it](http://www.pampers.it)



## TRA NATURA E DIVERTIMENTO

### ATTIVITÀ ALL'ARIA APERTA PER STIMOLARE LA CREATIVITÀ DEI BAMBINI

La natura è una fonte infinita di ispirazione per i bambini, ed è il luogo ideale dove farli esplorare, giocare e stimolare la loro creatività. Le attività all'aria aperta, infatti, non solo favoriscono il benessere fisico, ma sono anche fondamentali per sviluppare nuove abilità cognitive, sociali ed emotive. Se cercate idee per stimolare la fantasia dei più piccoli mentre si divertono, **ecco alcune attività perfette per combinare natura e creatività.**

ESPERTI IN PREVENZIONE

# mentadent

VIVI DA PRO

## IL TUO TEMPO



### VINCI SUBITO

una GoPro HERO13 Black



1 Acquista 2 prodotti Mentadent di cui almeno un Protect+ 2 Conserva lo scontrino 3 Vai su [concorsomentadent.it](https://concorsomentadent.it)





### 1. Caccia al tesoro

Un'attività che non può mancare è la caccia al tesoro. Si tratta di un gioco che **stimola la curiosità e la risoluzione dei problemi**. Organizzare una caccia al tesoro nel parco o nel giardino, nascondendo piccoli oggetti naturali come conchiglie, foglie o sassi colorati, può essere un'occasione per far esplorare ai bambini l'ambiente circostante, mentre sviluppano capacità logiche e sociali.

### 2. Costruire con la natura

Utilizzare elementi naturali come rami, foglie, pietre e fiori per costruire è un'attività che stimola la fantasia dei bambini. Si può chiedere loro di costruire piccole casette per gli animaletti o di realizzare sculture e composizioni. L'arte naturale è un'attività che **incoraggia la creatività e l'osservazione**, poiché i bambini imparano a scegliere i materiali in base alla loro forma, colore e consistenza.

### 3. Laboratori di pittura e disegno all'aperto

La pittura e il disegno sono attività che favoriscono la concentrazione e la creatività. Organizzare un laboratorio di pittura all'aperto, usando materiali naturali come argilla, sabbia o colori vegetali, può essere un modo originale **per far esprimere i bambini in modo libero e creativo**. Potete far loro disegnare il paesaggio che li circonda o lasciarli liberi di dipingere ciò che la loro fantasia suggerisce.

### 4. Osservazione della fauna e flora

Passeggiate nel bosco o in un parco naturale sono un'occasione perfetta per **far esplorare ai bambini la flora e la fauna locali**. Potete organizzarle come veri e propri safari alla scoperta di insetti, uccelli e piccoli animali. Dotandoli di binocoli e taccuini, li invoglierete a osservare attentamente e a fare schizzi o annotazioni su ciò che vedono.

Le attività all'aperto sono un'opportunità preziosa per stimolare la creatività dei bambini in modo divertente e coinvolgente.

L'importante è offrire loro esperienze che li spingano a **esplorare, immaginare e, soprattutto, divertirsi**. La natura è un'infinita fonte di ispirazione, pronta a risvegliare la fantasia dei più piccoli e a farli crescere in armonia con il mondo che li circonda.

Un **DENTASTIX** al giorno aiuta a evitare la formazione della placca.

SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI  
SENZA COLORANTI E AROMI ARTIFICIALI



Vai sul sito [pedigree.it/meseigieneorale](https://pedigree.it/meseigieneorale)



Richiedi una **consulenza veterinaria gratuita per il tuo cane\***

\*In collaborazione con



La consulenza sarà fornita via e-mail, durante il periodo del concorso.



Acquista\*\* almeno 5 € di prodotti Pedigree® Dentastix a tua scelta e conserva la prova d'acquisto: **puoi vincere ogni giorno**

un voucher del valore di 100 € per un addestratore professionista per il tuo cane





## SUPERARE IL CAMBIO DI STAGIONE COME GESTIRE LA MUTA DEL PELO

Il cambio di stagione porta con sé numerosi cambiamenti, anche per i nostri amici a quattro zampe. La muta del pelo è un processo naturale che aiuta gli animali a adattarsi ai cambiamenti climatici. Tuttavia, può essere **un periodo di maggiore cura e attenzione** per chi si occupa di loro. Ecco alcuni consigli per gestire al meglio la muta del pelo e garantire il benessere del vostro animale.

I SISTEMI DI CPR: DAL CONTADINO AL SUPERMERCATO E RITORNO

# CASSETTE RIUTILIZZABILI: LO FACCIAMO PER L'AMBIENTE



**850 tonnellate CO<sub>2</sub>eq\***  
RISPARMIATE RISPETTO ALL'USO DI CASSETTE  
IN PLASTICA A PERDERE

\*Analisi LCA condotta dal Centro di Ricerca "Food Supply Chain Center", Dipartimento di Ingegneria Industriale, Alma Mater Studiorum Università di Bologna. Lo studio di LCA comparativo, alla base della stima delle emissioni evitate di gas serra, è stato sviluppato con dati storici di natura differente per i sistemi di pooling cassette e per imballaggi a perdere e riporta uno scenario di utilizzo costituito in parte da assunzioni. Non si esclude quindi che scenari d'uso alternativi possano fornire risultati differenti da quelli utilizzati per la stima delle emissioni evitate qui comunicate.

**Gulliver** SUPERMERCATO



## Spazzolatura regolare

Durante la muta, i peli morti tendono a cadere in grandi quantità. La spazzolatura regolare è fondamentale per rimuoverli e prevenire che si accumulino in casa. Inoltre, spazzolando l'animale, stimolate la circolazione sanguigna e aiutate a mantenere la pelle sana. Frequenza e tipo di spazzola dipendono dalla razza e dal tipo di pelo dell'animale: per i cani a pelo lungo, ad esempio, è importante spazzolare **ogni giorno**, mentre per quelli a pelo corto basta anche una volta a settimana.

## Alimentazione bilanciata

Un'alimentazione sana ed equilibrata è essenziale per supportare il corpo dell'animale durante la muta. Assicuratevi che la dieta contenga vitamine, minerali e acidi grassi omega-3, che favoriscono **un pelo sano** e riducono la caduta eccessiva. Se notate che il pelo diventa opaco o cade troppo, potrebbe essere utile consultare il veterinario per integrare la dieta con specifici integratori.

## Bagni e cura della pelle

Durante il cambio di stagione, la pelle dell'animale può diventare più secca. È quindi importante fare bagni delicati per rimuovere il pelo morto e mantenere la pelle idratata. Usate **shampoo specifici**

per animali e non troppo frequenti per evitare di alterare l'equilibrio naturale della pelle. Dopo il bagno, asciugate bene l'animale, soprattutto se ha il pelo lungo.

## Monitorare l'ambiente

L'ambiente in cui vive l'animale può influenzare la quantità di pelo che perde. Durante la stagione di riscaldamento, ad esempio, l'aria secca può far perdere più pelo. Assicuratevi che la casa sia ben ventilata e, se possibile, utilizzate **umidificatori** per mantenere un livello di umidità ottimale.

## Controlli veterinari

Infine, se la muta del pelo sembra eccessiva o irregolare, è sempre una buona idea fare un controllo dal veterinario. A volte, un cambiamento improvviso o un'eccessiva caduta di pelo può essere sintomo di problemi di salute come **allergie, stress o disordini ormonali**.

Gestire la muta del pelo del vostro animale non è solo una questione di pulizia, ma anche di benessere. Con una corretta spazzolatura, un'alimentazione adeguata e un po' di attenzione in più, aiuterete il vostro amico a quattro zampe a **vivere al meglio il cambio di stagione**.



ADOZIONE  
CUCCIOLI



Ecco Diego: bello, coccolone e un po' esuberante, ha tanto bisogno di amore ed è pronto per essere accolto in famiglia... lo aiutiamo?

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

Dove  
MEN  
+care



# FESTA DEL PAPÀ CON LA TUA SQUADRA DEL CUORE



Acquista 2 prodotti a scelta Dove Men+Care,  
conserva lo scontrino e vai su [concorsodovemencare.it](http://concorsodovemencare.it)



## PUOI VINCERE OGNI GIORNO

**2** INGRESSI PER LA PARTITA DELLA TUA SQUADRA PREFERITA  
E OGNI SETTIMANA UNA COPPIA DI ABBONAMENTI IN TRIBUNA

## CONSIGLI DI LETTURA



### **ONYX STORM**

REBECCA YARROS

CASA EDITRICE: SPERLING&KUPFER

**Cartaceo: 19,90€ | eBook: 11,99€**

Dopo aver trascorso quasi diciotto mesi nell'accademia militare di Basgiath, Violet Sorrengail sa che non c'è più tempo per le lezioni. O per l'incertezza. La guerra è davvero iniziata e, con i nemici in avvicinamento e ormai infiltrati all'interno dei loro ranghi, è impossibile sapere di chi fidarsi. Violet dovrà spingersi oltre le deboli difese di Aretia alla ricerca di alleati che possano schierarsi al fianco di Navarra. Il viaggio metterà a dura prova il suo spirito, la sua fortuna e la sua forza, ma è disposta a fare qualsiasi cosa per salvare ciò che ama. Ma una tempesta si sta preparando all'orizzonte e non tutti riusciranno a sopravvivere alla sua collera.



### **LE FANTASTICHE AVVENTURE DI KAVALIER E CLAY**

MICHAEL CHABON

CASA EDITRICE RIZZOLI

**Cartaceo: 16,50€**

Josef (Joe) Kavalier è un giovane artista ebreo in fuga dalla Praga nazista. Dopo aver superato il confine, approda a New York, dove incontra suo cugino Samuel Klayman (Sammy Clay): i due diventano inseparabili e danno vita a un nuovo eroe a fumetti, l'Escapista, maestro della fuga in lotta contro i nazisti del terribile Attila Haxoff. Il successo per Kavalier e Clay sarà grande. Troverete gli orrori della guerra, il sogno americano e la cultura pop, gli eroi dei fumetti e i loro creatori, le celebrità del cinema, dell'arte e della musica, raccontati con grazia e con uno stile divertente che intreccia storia e finzione narrativa.





PARTNER UFFICIALE

# NIVEA MEN

## VINCI CON IL REAL MADRID

**2** PACCHETTI CON **2 VIP-TICKETS**  
per una partita DEL REAL MADRID  
Volo & Hotel inclusi\*\*



**1** MAGLIETTA DEL REAL MADRID  
OGNI GIORNO



### Acquistando almeno 10€ di prodotti NIVEA MEN\*

Per partecipare collegati al sito [www.NIVEA.it](http://www.NIVEA.it), entra nella pagina dedicata al concorso e scopri se hai vinto uno dei premi in palio. Il concorso è riservato agli iscritti alla community MyNIVEA, valido dal 3/02/25 al 8/04/25 con eventuale estrazione a recupero entro il 10/04/25. Montepremi stimato € 13.595,05 iva escl. Modalità di partecipazione, regolamento completo, limitazioni, prodotti in promozione su [www.NIVEA.it](http://www.NIVEA.it).

\*di cui almeno un prodotto dopobarba o cura viso (minitaglie escluse), in un unico scontrino da conservare. L'importo deve essere al netto di eventuali sconti e il pagamento dovrà avvenire senza l'utilizzo di alcuna tipologia di buono/gift card.  
\*\*Pacchetto Real Madrid comprende i biglietti per la 36ª giornata di campionato.



## SERIE TV

### **DAREDEVIL: RINASCITA**

**Genere:** Fantasy

**Produzione:** Disney +

**Cast:** Charlie Cox, Vincent D'Onofrio, Deborah Ann Woll, Elden Henson, Joe Bernthal

In 'Daredevil: Rinascita', Murdock, un avvocato non vedente con abilità potenziate, combatte per la giustizia attraverso il suo studio legale, mentre l'ex boss della mafia Wilson Fisk (Vincent D'Onofrio) persegue i suoi impegni politici a New York. I due uomini si troveranno in un'inevitabile rotta di collisione.



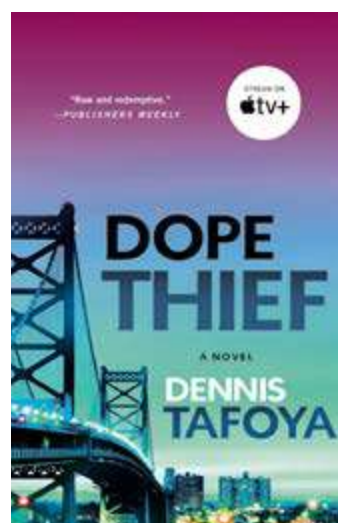
### **DOPE THIEF**

**Genere:** Azione

**Produzione:** Apple TV

**Cast:** Brian Tyree Henry, Wagner Moura, Marin Ireland, Kate Mulgrew, Nesta Cooper, Amir Arison, Ving Rhames.

Questa serie, basata sull'omonimo libro di Dennis Tafoya, segue la storia di due delinquenti, amici di vecchia data, che si fingono agenti della DEA per svaligiare una casa nella campagna di Philadelphia. Dalla loro piccola truffa la situazione si sviluppa pericolosamente quando involontariamente si imbattono nel più grande corridoio segreto di narcotici della costa orientale.



 **head & shoulders**

SHAMPOO  
ANTIFORFORA  
**N°1**  
IN ITALIA™



**1+1**

ACQUISTA 2 PRODOTTI  
TI RIMBORSIAMO  
IL PIÙ CARO\*

**RIMBORSATO**

\*Iniziativa "H&S 1+1" valida dal 15/09/24 al 15/04/25. Conserva il documento d'acquisto e chiedi il rimborso entro 15 giorni di calendario dall'acquisto previa registrazione/accesso a P&G Per Te.

Puoi chiedere un solo rimborso fino ad un massimo di €8,99. Prodotti coinvolti, Termini e condizioni su [www.vincihs.pgperite.it](http://www.vincihs.pgperite.it)

\*\*Calcolo PSG basato su NielsenIQ Market™ Track per la categoria Shampoo Antiforfora in Italia, vendite annuali in confezioni fino a Dicembre 2023.



**ASCOLTA LEGGI GUARDA**

## DISCHI IN USCITA



### **MAYHEM**

#### **LADY GAGA**

Dalla pubblicazione del video del singolo 'Disease' aspettavamo tutti che Lady Gaga annunciasse finalmente il suo settimo album in studio: si chiamerà 'Mayhem', in arrivo dal 7 marzo. Un ritorno alle sue origini pop, ma anche a una pluralità di temi come il caos e la trasformazione che la cantante è riuscita a fare suoi non solo attraverso la sua musica, ma anche attraverso il suo modo di essere e vivere. Il potere della musica di unire, provocare e guarire sarà, infatti, centrale in quest'ultimo disco, che promette di dimostrare ancora una volta la poliedricità di questa artista.



### **NIGHT LIFE**

#### **THE HORRORS**

I The Horrors hanno annunciato la pubblicazione del nuovo album 'Night Life', in uscita il prossimo 21 marzo su Fiction. Il disco arriva a 8 anni di distanza dal precedente, mentre nel 2021 la band aveva pubblicato i due Ep 'Lout' e 'Against the Blade', salvo poi annunciare un periodo di pausa, lasciando incerto il futuro del gruppo. I The Horrors ritornano in scena in una nuova formazione: al frontman Faris Badwan e al bassista Rhys Webb si uniscono la tastierista Amelia Kidd e il batterista Jordan Cobb. Il nuovo album è stato registrato a Los Angeles con il produttore Yves Rothman: la band inoltre ha appena pubblicato il video del primo singolo.



# 100% RIMBORSATO\*

ACQUISTA 1 PRODOTTO A SCELTA TRA

Schwarzkopf  
**ROOT**  
RETOUCH

Schwarzkopf  
**Palette**

Schwarzkopf  
**BROW**  
TINT



Per partecipare conserva lo scontrino e registrati entro 5 giorni dall'acquisto su [concorsi.donnad.it](https://concorsi.donnad.it) completando la procedura. Operazione a premio in collaborazione con ICT Labs. Valida dal 27.12.2024 al 30.03.2025. Regolamento completo e punti vendita esclusi su [concorsi.donnad.it](https://concorsi.donnad.it). Sono esclusi i prodotti Schwarzkopf Palette tubi da 60ml e Palette Intensive Creme Color. \*Rimborso in buoni spesa.



# AGENDA APPUNTAMENTI

## **SENZATOMICA** **FIRENZE, FINO AL 23 MARZO**

La mostra 'Senzatomica. Trasformare lo spirito umano per un mondo libero da armi nucleari' mette al centro le persone e la responsabilità di riflettere per trasformare il pensiero che giustifica le armi nucleari. Con l'entrata in vigore del Trattato sulla proibizione delle armi nucleari (TPNW), l'obiettivo si è evoluto verso la sensibilizzazione sull'importanza di questo strumento legale.



Per maggiori informazioni

<https://senzatomica.it/mostra-senzatomica/>

## **IL NOSTRO TEMPO** **MILANO, CINÉFONDATIONCARTIER, FINO AL 16 MARZO**

Questa mostra presenta l'opera cinematografica di dodici artisti e registi: Gabriela Carneiro da Cunha e Eryk Rocha, Raymond Depardon e Claudine Nougaret, Paz Encina, Morzaniel Iramari, PARKing CHANce, Artavazd Pelechian, Andrei Ujica, Agnès Varda, Jonathan Vinel, Wang Bing.

Ciascuno di loro propone una riflessione personale sul presente e sulla storia. Dai cortometraggi ai lunghi formati, la successione dei film negli spazi di Triennale restituisce un luogo pensato per accogliere i visitatori e farli interagire con l'esperienza del cinema in modo alternativo, incoraggiandoli a fermarsi, trattenersi e ritornare.



Per maggiori informazioni

<https://triennale.org/eventi/nostro-tempo-cinefondationcartier>



## OROSCOPO DI GULLI

# MARZO 2025



### Ariete

Marzo vi sprona a prendere iniziative audaci, ma attenti a non bruciare le tappe. L'amore si accende di passione, ma servono pazienza e ascolto.



### Toro

È il momento di seminare per il futuro, soprattutto nel lavoro. In amore, lasciatevi andare senza paura: la sicurezza arriva con la fiducia.



### Gemelli

Le stelle vi rendono irresistibili e comunicativi, sfruttate questo mese per nuovi incontri e opportunità. Un progetto personale prende finalmente forma.



### Cancro

Marzo porta riflessioni profonde, ma non lasciatevi trascinare dal passato. Il lavoro richiede impegno extra, le soddisfazioni arriveranno.



### Leone

Brillate più che mai, soprattutto nella carriera: fatevi avanti senza esitazioni! L'amore premia chi osa, ma non dimenticate di ascoltare chi vi è accanto.



### Vergine

Riorganizzate la vostra routine per evitare stress inutili. Nuove conoscenze potrebbero portare sorprese piacevoli, specialmente in amore.



### Bilancia

Il vostro fascino vi apre porte inaspettate, sia in amore che sul lavoro. Evitate indecisioni e seguite il cuore con determinazione.



### Scorpione

Un cambiamento importante è nell'aria: non temetelo, ma accoglietelo con coraggio. In amore, chiarimenti necessari porteranno armonia.



### Sagittario

Marzo vi regala energia e voglia di esplorare: viaggi e nuove esperienze sono favoriti. Sul lavoro, un'idea vincente potrebbe cambiare tutto.



### Capricorno

L'impegno inizia a dare frutti, ma non caricatevi di troppe responsabilità. L'amore ha bisogno di attenzioni sincere per fiorire.



### Acquario

Idee geniali e incontri stimolanti rendono marzo un mese elettrizzante. Siate aperti alle novità, soprattutto nelle relazioni personali.



### Pesci

La vostra sensibilità è un dono, ma non lasciatevi sopraffare dalle emozioni. Il mese è perfetto per mettere basi solide ai vostri sogni.

**Gulliver** SUPERMERCATO

# TUTTI I MERCOLEDÌ SOLO PER OVER 60



SCARICA L'APP  
E SOTTOSCRIVI  
LA GULLI CARD

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



## EXTRA 10% CASHBACK

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

Leggi il regolamento su [supergulliver.it](http://supergulliver.it)

DAL 6 FEBBRAIO AL 28 MAGGIO 2025

# URBANSTYLE

DETTAGLI CHE DEFINISCONO UNO STILE UNICO: IL TUO!

*pininfarina*

DESIGN COLLECTION

Pininfarina ha creato una linea versatile in materiale riciclato che si adatta perfettamente ad ogni esigenza di viaggio. La bellezza del design nelle sue linee essenziali e l'alta qualità dei materiali si uniscono alla praticità, in una collezione ideale per chi ama lo stile, senza voler rinunciare alla funzionalità e alla sostenibilità.



**1 BOLLINO OGNI 10 € DI SPESA**  
SCONTRINO UNICO, MULTIPLI INCLUSI

**Gulliver** SUPERMERCATO  
Viaggio nella Qualità