

Gulli

VIAGGIO NELLA QUALITÀ



I POMODORI

NOVITÀ DI GULLIVER
UN PUNTO VENDITA PIÙ SMART E UN PANINO
GUSTOSO PER LA PAUSA PRANZO

IN VIAGGIO CON GUSTO
ISOLE (S)CONOSCIUTE: VIAGGIO TRA LE PERLE
NASCOSTE DEL MEDITERRANEO

IL SOMMELIER DI GULLI
VIGNETI URBANI: PRODUZIONI VINICOLE
NEL CUORE DELLE CITTÀ ITALIANE

UNIVERSO BIMBI
GIOCATTOLETTI CREATIVI IN SPIAGGIA

LE OFFERTE DI

Gulli
VIAGGIO NELLA QUALITÀ

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

AGOSTO
2025

A TAVOLA CON GULLI

PIANETA SPORT

BEAUTY

OROSCOPO

Consilia

il nostro miglior consiglio

Veri talenti, anche nel prezzo.



**Tonno all'Olio
di Oliva da pesca
sostenibile Consilia**

Conf. 4x70 g

12,46€/kg

3,49€

Offerte valide fino al 31 agosto nei punti vendita aderenti



Editoriale

Agosto è il mese della semplicità che sa di buono, dei colori intensi dell'estate, delle piccole abitudini che fanno la differenza. Gulliver rinnova il proprio impegno a essere vicino alle persone, attraverso gesti concreti e servizi sempre più comodi e su misura.

Tra le novità, la ristrutturazione del punto vendita di Chiavari e un panino preparato al momento con salumi di alta qualità, un servizio pensato per chi ama la freschezza e la qualità anche in vacanza, in pausa pranzo o al rientro da una giornata di sole.



**Gusto,
benessere e
colore**

Il mese si apre con il re dell'estate: il pomodorino, protagonista in tavola e simbolo di genuinità.

Parliamo di colazioni sane, di vigneti urbani nel cuore delle città italiane, di giardini pensili fai-da-te per sfruttare al meglio ogni spazio verde e scopriamo la cucina della giovane chef Agnese Loss.

Il nostro viaggio ci porta fino in Sardegna, a Bosa, e poi verso le isole meno conosciute del Mediterraneo, tra gusto, lentezza e scoperta. C'è spazio anche per il benessere, con i cibi che migliorano la digestione e le verità da sapere sul mondo beauty. Non mancano i rimedi naturali per la casa, gli outfit sportivi contro il caldo, idee per creare giocattoli in spiaggia e consigli per gestire le vacanze con (o senza) i tuoi amici a quattro zampe.

Il Direttore



Isola di Capraia



Sommario

Gulliver

EDITORIALE

A cura
del Direttore.

3

LE NOVITÀ DI GULLIVER

Un punto vendita più
smart e un panino
gustoso per la pausa
pranzo.

7

I PARTNER DI GULLIVER

Kefir Perle di Gulli,
tutto il benessere del
latte fermentato.

10

◆ Food e dintorni



I PRODOTTI DEL MESE

Pomodorini, piccoli
frutti dal grande
sapore.

13



MOMENTI DI GUSTO

Colazioni d'agosto:
iniziare la giornata in
modo completo..

16



IL SOMMELIER DI GULLI

Vigneti urbani:
produzioni vinicole
nel cuore delle città
italiane.

19



INTORNO ALLO STIVALE

Bosa (Sardegna): Il borgo
colorato affacciato sul
fiume Temo

30



L'ESPERTO DI FOOD

Scoprire la cucina ogni
giorno, l'intervista ad
Agnese Loss.

23



A TUTTO GREEN

Giardini pensili fai-
da-te: soluzioni per
sfruttare al meglio
balconi e terrazze.

27



A TAVOLA CON GULLI

Cena senza fornelli
Pranzo di ferragosto
Il gusto dell'estate

41 **INSERTO DA
STACCARE**



IN VIAGGIO CON GUSTO

Isole (s)conosciute:
viaggio tra le
perle nascoste del
Mediterraneo.

61

◆ Benessere



BENESSERE A TAVOLA

Come abbinare gli alimenti per migliorare la digestione.

67



UNIVERSO BIMBI

Giocattoli creativi: divertirsi con i tesori trovati in spiaggia.

3



BEAUTY

False credenze: 5 falsi miti estivi da smentire sul mondo beauty.

71



AMICI A 4 ZAMPE

Gatti e vacanze: chi parte e chi regna sulla casa vuota.

87

◆ Stare insieme



CASA E CONSIGLI

Rimedi naturali per eliminare la polvere più a lungo.

75



PIANETA SPORT

Sudare con stile: gli outfit sportivi che sfidano l'estate.

79

LEGGI IL VOLANTINO ONLINE

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



◆ Tempo libero



ASCOLTA LEGGI GUARDA

Tutte le novità del mese.

91



OROSCOPO

L'oroscopo di Agosto.

98



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

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

Gulli
VIAGGIO NELLA QUALITÀ

www.supergulliver.it
Numero Verde: 800753346

Gulliver
SUPERMERCATO

Magazine dei Supermercati Gulliver

Copia Omaggio | Anno IX - numero 101 - 2025 - Agosto

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

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



SPEZIE E MIX UNICI PER NUOVE ESPERIENZE *di Gusto*



Sapori sapientemente selezionati, racchiusi in un iconico vasetto dal design elegante e funzionale. Tutta la fragranza delle materie prime **già macinate o in grani** che, grazie al pratico **macinello regolabile**, arricchisce di gusto ogni piatto.

Un'intera gamma da scoprire e da portare sulle tavole degli italiani.

SCOPRI DI PIÙ

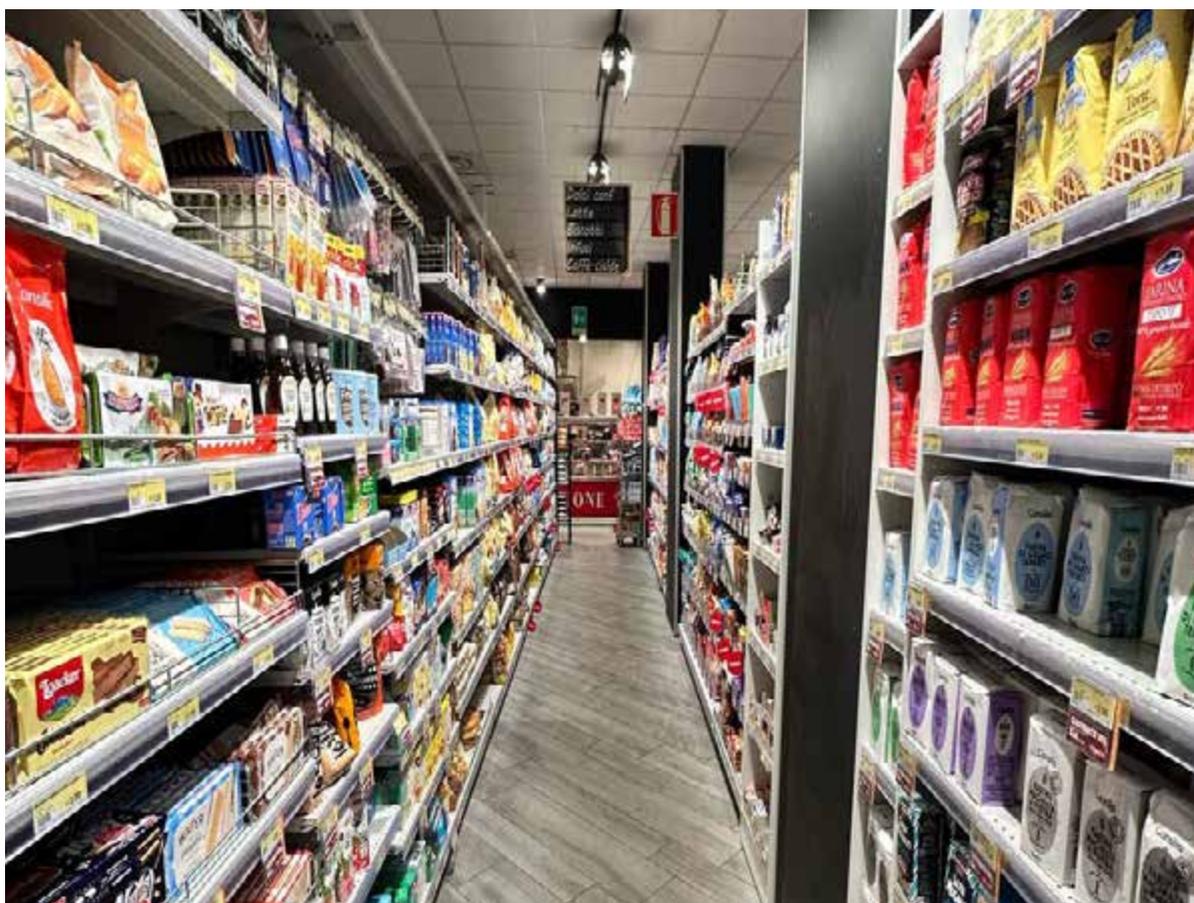


www.drogheria.com

@ladrogheria1880



UN PUNTO VENDITA PIÙ SMART E UN PANINO GUSTOSO PER LA PAUSA PRANZO

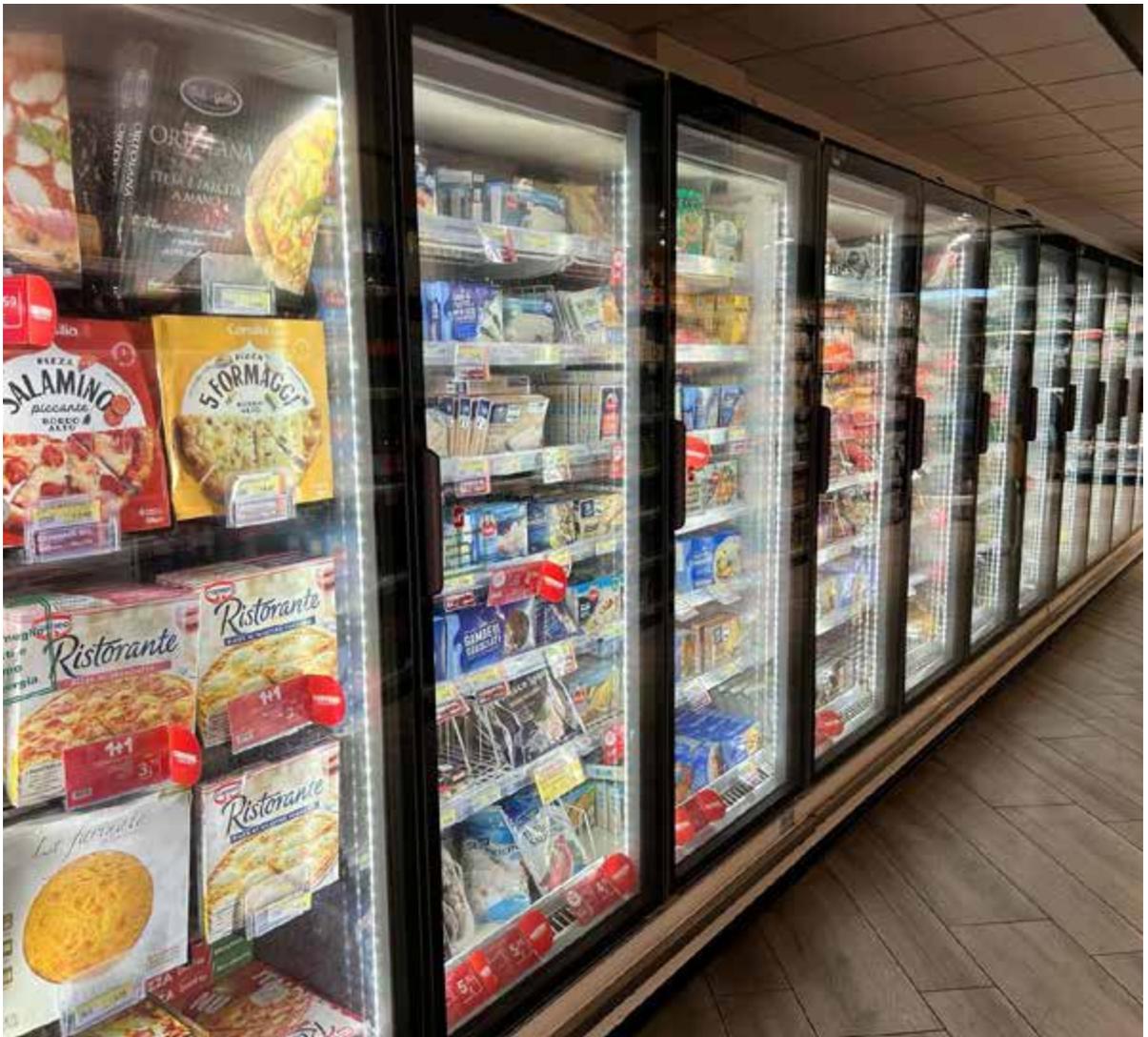


Chiavari si rinnova: più spazio, più assortimento

L'estate porta aria di novità nel punto vendita Gulliver di **Chiavari**, in via Gagliardo 15, che si presenta oggi con un look rinnovato e una struttura più funzionale. I lavori di **ristrutturazione**, concentrati sui reparti **alimentari, profumeria, detergenza e bevande**, si sono svolti in tempi record – appena due settimane – senza interferire con i banchi **gastronomia, macelleria e ortofrutta**, che restano attivi con il consueto **servizio assistito**.

Nonostante le dimensioni contenute, il punto vendita è stato ottimizzato al meglio. I nuovi **scaffali** e la nuova esposizione hanno permesso di **ampliare l'assortimento**, completando l'offerta precedente e migliorando l'esperienza di spesa. Il risultato? Un negozio più ordinato, intuitivo e ricco di proposte selezionate, che conferma l'impegno di Gulliver per la **cura al dettaglio** e l'**attenzione al cliente**.

Completano l'offerta un comodo **parcheggio sotterraneo coperto** e il **servizio di spesa a domicilio**, attivabile contattando il numero **0185 370987** per organizzare la consegna direttamente con il direttore. Una soluzione pratica per chi desidera ricevere la **qualità Gulliver** direttamente a casa, senza rinunciare al comfort.



I PANINI

Come una volta

Ogni giorno li prepariamo per te: pane fragrante e leggero, farciture generose con salumi di alta qualità.

Il sapore autentico delle cose fatte bene, nel nostro banco gastronomia.

PROVALI TUTTI!



Panini freschi ogni giorno, con affettati selezionati di alta qualità

In tutti i punti vendita Gulliver con banco servito è attivo il servizio pensato per chi cerca una **pausa pranzo veloce**, gustosa e preparata al momento. Realizzati con pane rustico Romanaccia e farciti con una selezione di **cinque affettati di alta qualità**, questi panini rappresentano una proposta semplice ma ricca di gusto.

Un'idea che nasce dall'aumento della domanda di **piatti pronti**, pensata per tutti i clienti che desiderano un pranzo pratico e di qualità, perfetto anche per chi lavora o si trova di passaggio.

Tra le eccellenze selezionate da Gulliver troviamo il **Crudo di Parma** stagionato 24 mesi della Prosciutteria Ruliano, la **Mortadella Favola** del Salumificio Mec Palmieri, la **Coppa Oltrepò** e il **Salame sottocrespone** del Salumificio Valverde, e il **Prosciutto cotto San Giovanni** di Capitelli. Il tutto a un prezzo unico di **3,50 €**.

In tutti i punti vendita, inoltre, sarà possibile trovare anche combo promozionali con panino + acqua + snack per una pausa completa e bilanciata.

E PER LE TUE OCCASIONI SPECIALI, ARRIVANO I VASSOI DI SALUMI PRONTI

Che sia per una cena tra amici, un compleanno o un aperitivo in terrazza, Gulliver ha pensato anche a chi ama ricevere con stile. In tutti i punti vendita è possibile ordinare eleganti vassoi di salumi assortiti, confezionati in contenitori dedicati con base nera e copertura trasparente, pronti per essere portati direttamente in tavola.

Una proposta comoda, pratica e di grande effetto, che unisce la qualità delle materie prime alla cura estetica del servizio. Anche in questo caso, Gulliver dimostra come sia possibile coniugare attenzione al cliente, flessibilità e un tocco di gusto in più, per trasformare ogni momento in un'occasione speciale.



KEFIR PERLE DI GULLI

TUTTO IL BENESSERE DEL LATTE FERMENTATO

Il **kefir** è un prodotto derivato dalla fermentazione del latte. Ricco di sostanze probiotiche, è un alimento benefico per la salute dei consumatori. Per parlarne abbiamo intervistato **Simone Sarra**, Responsabile della ricerca e dello sviluppo presso la società agricola **Podere Cittadella Bionova**, uno dei fornitori dei prodotti **Perle di Gulli**.

Ci racconta le caratteristiche dei vostri prodotti e la storia della vostra azienda?

Cerchiamo di unire artigianalità, legame con il territorio, materie prime di qualità, prodotti a chilometro zero con una competenza tecnico scientifica elevata. La nostra famiglia vive su questo piccolo appezzamento agricolo da 150 anni e siamo specializzati in lattini

fermentati e in kefir. Inizialmente eravamo agricoltori e allevatori. Mio padre ci ha reso degli agricoltori 2.0 e ha avviato la produzione di yogurt e di kefir. Oggi l'azienda continua a essere a conduzione familiare, con i miei nipoti. Il nostro latte viene da filiere conosciute e controllate, con cui collaboriamo da tanti anni.

Quali sono le proprietà e i benefici del vostro kefir?

Il kefir è un alimento probiotico, ricchissimo di fermenti vivi che favoriscono l'equilibrio della flora intestinale. È considerato il miglior latte fermentato al mondo, molto più ricco in



varietà e quantità di fermenti rispetto a yogurt o altri probiotici comunemente bevuti al mattino. Questa ricchezza è importante perché ogni persona ha una microflora intestinale diversa, influenzata da fattori come l'età, l'alimentazione, lo stato di salute e lo stress. L'intestino, non a caso chiamato "secondo cervello", gioca un ruolo fondamentale nel benessere generale. Prendersi cura dell'intestino, quindi, significa prendersi cura della propria salute complessiva. E il modo migliore

per farlo è introdurre nel nostro organismo fermenti probiotici buoni e il kefir è, in assoluto, la miglior fonte naturale.

Ci può parlare nello specifico dei Kefir Perle di Gulli?

Con Perle di Gulli abbiamo puntato a realizzare il miglior kefir possibile: con il miglior latte, le migliori tecniche produttive e la massima attenzione alla qualità. Il Kefir Perle di Gulli è realizzato con latte fresco, appena munto e a chilometro zero, proveniente dal nostro territorio. La fermentazione avviene con la madre naturale del kefir, per garantire che si tratti di quello vero. E' dolcificato naturalmente con stevia, un'erba che contiene molecole dolcificanti non caloriche. Questo consente di offrire un prodotto senza zuccheri aggiunti, ma comunque gradevole al palato. Potete trovare i Kefir Perle di Gulli in tutti i punti di vendita, disponibili al naturale e ai gusti vaniglia e mirtillo.



LEVISSIMA®



VINCI E RIGENERATI
su **RIGENERIAMOINSIEME.IT**



**IN PALIO OGNI
GIORNO UN
BUONO SPESA DA 50€***



**SUPER PREMIO FINALE
UNA JEEP RENEGADE
PLUG-IN HYBRID**



*Acquista almeno 4€ di Levissima, gioca lo scontrino su whatsapp al numero 02 49962855 o su rigeneriamoinsieme.it e scopri subito se hai vinto uno dei buoni spesa in palio. Concorso valido dal 5 giugno al 2 ottobre 2025. Estrazione finale 3 novembre 2025. 1 buono spesa da 50€ al giorno e 1 jeep Renegade plug-in hybrid come super premio finale. Montepremi €55.907 (iva inclusa). Regolamento completo sul sito www.levissima.it. Immagini a puro scopo illustrativo. Valido solo sul territorio italiano.



POMODORINI

PICCOLI FRUTTI DAL GRANDE SAPORE

Colorati, dolci, versatili: i pomodorini sono i protagonisti dell'estate. Ne esistono molte varietà – ciliegino, datterino, giallo, perino – tutte caratterizzate da una polpa succosa e da un gusto intenso, più zuccherino rispetto al classico pomodoro. Ricchi di **licopene, vitamina C e potassio**, i pomodorini sono alleati della salute cardiovascolare e dell'idratazione, perfetti per affrontare il caldo con leggerezza e gusto. Si conservano bene a temperatura ambiente, lontano dalla luce diretta, e sono ideali da gustare crudi, in insalata o in preparazioni veloci che ne esaltano la dolcezza.

Il pomodorino è anche un ingrediente strategico in cucina: si sposa con formaggi freschi, pesce, pasta e cereali, ma dà il meglio di sé anche se semplicemente saltato

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
RIVANAZZANO TERME Corso Repubblica AFFILIATO.....	tel. 0383.398065
STRADELLA Via C. Battisti, 44.....	tel. 0385.48479
VOGHERA Via C. Emanuele, 28.....	tel. 0383.369504
VOGHERA Via Cavour ang. Via Bidone	tel. 0383.648147
VOGHERA Via Don Minzoni, 46.....	tel. 0383.47837
VOGHERA Via San Francesco, 40	tel. 0383.212020
VOGHERA Via Sturla	tel. 0383.640785

PROVINCIA DI CUNEO

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

PROVINCIA DI ALESSANDRIA

ALESSANDRIA C.so Acqui, 56	tel. 0131.248237
ALESSANDRIA Via Dante, 121	tel. 0131.264050
ALESSANDRIA Via A. Chenna AFFILIATO.....	tel. 0131.1978008
ACQUI TERME Via Cassarogna, 21	tel. 0144.322252
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
POZZOLO FORMIGARO Via Roma, 59 AFFILIATO.....	tel. 0143.038053
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

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

in padella con un filo d'olio. Per chi ama sperimentare, può diventare base di salse crude, condimenti per bruschette o topping per focacce. Un ingrediente semplice che dà un tocco gourmet a ogni piatto.

Ecco un antipasto estivo facile da preparare e perfetto per ogni occasione, dai pranzi in famiglia agli aperitivi con gli amici.

CROSTINI CON POMODORINI CONFIT E RICOTTA FRESCA

Ingredienti per 4 persone:

- Pomodorini ciliegino 400 g
- Ricotta fresca 200 g
- Pane casereccio 8 fette
- Zucchero di canna 1 cucchiaino
- Origano secco q.b.
- Olio extra-vergine di oliva q.b.
- Sale e pepe q.b.



Difficoltà:
Bassa



Tempo:
50'

Preparazione

Lavate i pomodorini, tagliateli a metà e disponeteli su una teglia rivestita di carta forno con la parte tagliata verso l'alto. Cospargeteli con un filo d'olio, un pizzico di zucchero, sale, pepe e origano. Cuoceteli in forno a 180°C per circa 45 minuti: dovranno asciugarsi ma restare morbidi.

Intanto, tostate le fette di pane su una griglia calda o in forno, finché saranno croccanti. Spalmate su ogni fetta un cucchiaino abbondante di ricotta fresca e completa con i pomodorini confit ancora tiepidi. Un filo d'olio e una fogliolina di basilico completeranno il piatto con un tocco profumato e mediterraneo.





COLAZIONI D'AGOSTO: INIZIARE LA GIORNATA IN MODO COMPLETO

Ad agosto le giornate iniziano presto, il sole entra dalle finestre con dolce insistenza e il ritmo rallenta, ma solo un po'. Che siate in vacanza o alle prese con le ultime scadenze prima della pausa, la colazione diventa un momento fondamentale per prendersi cura di sé e iniziare la giornata con il giusto equilibrio tra nutrimento e piacere.

Una colazione completa in estate deve essere **leggera, fresca ma nutriente**, in grado di reintegrare i liquidi persi durante la notte, fornire energia e aiutare a sopportare il caldo. Ecco allora qualche ispirazione per comporre una colazione gustosa, stagionale e bilanciata.



Dolce e naturale

Yogurt bianco (anche vegetale), frutta fresca di stagione e un cucchiaino di cereali integrali o fiocchi d'avena: è il trio perfetto per una colazione completa, ricca di fibre, vitamine e proteine leggere. In agosto via libera a **pesche, fichi, albicocche e melone**, da tagliare a cubetti o frullare in una fresca smoothie bowl, magari con un pizzico di cannella o qualche seme di chia.

Pane e fantasia

Una fetta di **pane integrale tostato** può trasformarsi nella base per mille varianti: con ricotta e miele, burro di mandorle e banana a rondelle, oppure con formaggio spalmabile e cetrioli, per chi ama i gusti più salati. L'importante è scegliere ingredienti naturali e bilanciare bene zuccheri, proteine e grassi buoni.

Un tocco mediterraneo

Per chi preferisce un risveglio più sostanzioso, un piatto con **uova sode, pomodorini, olive e pane rustico** può ricordare la colazione mediterranea: saziante ma equilibrata, ricca di sapore e perfetta per chi prevede una mattinata attiva.

Bere bene, fin dal mattino

Acqua e tisane fredde con limone, menta o zenzero sono ottime alternative al classico succo. Se amate il caffè, meglio abbinarlo sempre a qualcosa di solido. Un centrifugato o un estratto di frutta e verdura può aggiungere freschezza e idratazione.

Una coccola quotidiana

Anche in estate, la colazione è un momento di **cura personale**: apparecchiare bene, prendersi qualche minuto in più, scegliere ingredienti buoni e colorati aiuta a iniziare la giornata con uno spirito diverso, più sereno e attento.

Perché la prima vera vacanza di agosto... comincia proprio a colazione.





KEFIR DA BERE
SVELTESSE
500g (al kg € 2,98)

1.49
€



FONAL
NAZIONALE
INALPI
200g (al kg € 13,95)

2.79
€



GRANA PADANO
GRATTUGIATO
LATTERIA
SORESINA
100g (al kg € 16,90)

1.69
€



PROSCIUTTO COTTO
GRAN BISCOTTO
ROVAGNATI
100g (al kg € 33,90)

3.39
€



CARNE SALADA
CRUCOLO
100g
(al kg € 29,90)

2.99
€



BEVANDE VEGETALI
SENZA ZUCCHERO
ALPRO
1lt

1.99
€



GAMBERI
INDOPACIFICI
SGUSCIATI SCOTTATI
LA CIURMA
400g (al kg € 14,88)

5.95
€



MISTO SCOGLIO
IBERIA
300g (al kg € 14,30)

4.29
€



SUGO PRONTO
ZUCCHINE E GAMBERETTI
ESCA
400g (al kg € 9,88)

3.95
€



ACQUA
NATURALE/
FRIZZANTE
SANT'ANNA
1lt

0.32
€



PEPSI/
PEPSI ZERO
1lt

0.99
€



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

2.59
€



BIRRE IN BOTTIGLIA
ANALCOLICA
BAVARIA
330ml x6 (al lt € 2,27)

4.49
€



PROSECCO DOC
TOSTI
750ml (al lt € 5,32)

3.99
€



GIN
BOMBAY
700ml (al lt € 22,84)

15.99
€



VIGNETI URBANI

PRODUZIONI VINICOLE NEL CUORE DELLE CITTÀ ITALIANE



Milano, Vigna di Leonardo

Vitigni tra palazzi e campanili

Nel cuore delle città italiane, tra quartieri storici, giardini nascosti e panorami inaspettati, si fanno spazio i vigneti urbani, piccole ma significative produzioni vinicole che resistono al tempo e raccontano una storia agricola dimenticata. A **Milano, Torino, Palermo, Napoli**, ma anche in centri minori, le viti crescono in mezzo a costruzioni moderne, case antiche o parchi cittadini.

Queste coltivazioni, spesso nate da recuperi di antiche vigne, rappresentano un equilibrio affascinante tra natura e urbanizzazione, unendo la bellezza del paesaggio alla sostenibilità ambientale. Il loro ritorno non è solo simbolico: testimonia una volontà concreta di restituire alla città una parte della sua identità più autentica.



CAFFÈ MACINATO
AROMA ITALIANO
KIMBO
250g (al kg € 17,96)

4⁴⁹
€



CAPSULE DI CAFFÈ
LOLLO CAFFÈ
225g, 30 caps (al kg € 39,96)

8⁹⁹
€



CROISSANT
MOTTA
50g x6 (al kg € 9,30)

2⁷⁹
€



CONFETTURA
DI FRUTTA
SANTA ROSA
350g (al kg € 5,11)

1⁷⁹
€



CARAMELLE
GUSTI VARI
DUFOUR
150g (al kg € 7,93)

1¹⁹
€



PATATINE
METODO
ARTIGIANALE
PATA
130g (al kg € 9,92)

1²⁹
€



OLIO DI OLIVA
SASSO
1050ml (al lt € 6,09)

6³⁹
€



OLIO EXTRA VERGINE
CUCINA DELICATA
MONINI
750ml (al lt € 5,99)

4⁴⁹
€



OLIO DI SEMI
DI ARACHIDE
OIO
1lt

3²⁹
€



PASTA DI SEMOLA
TRAFILATA
AL BRONZO
ARMANDO
500g (al kg € 1,78)

0⁸⁹
€



PASSATA
DI POMODORO
GAROFALO
700ml (al lt € 1,84)

1²⁹
€



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

1⁶⁹
€



SMACCHIO TUTTO
CONCENTRATO
250ml

1⁷⁹
€



DETERSIVO
PER PIATTI
ECORICARICA
WINNI'S
900ml

2⁴⁹
€



TABS PER
LAVASTOVIGLIE
FINISH
22pz

5⁴⁹
€



Vini di prossimità, dal carattere unico

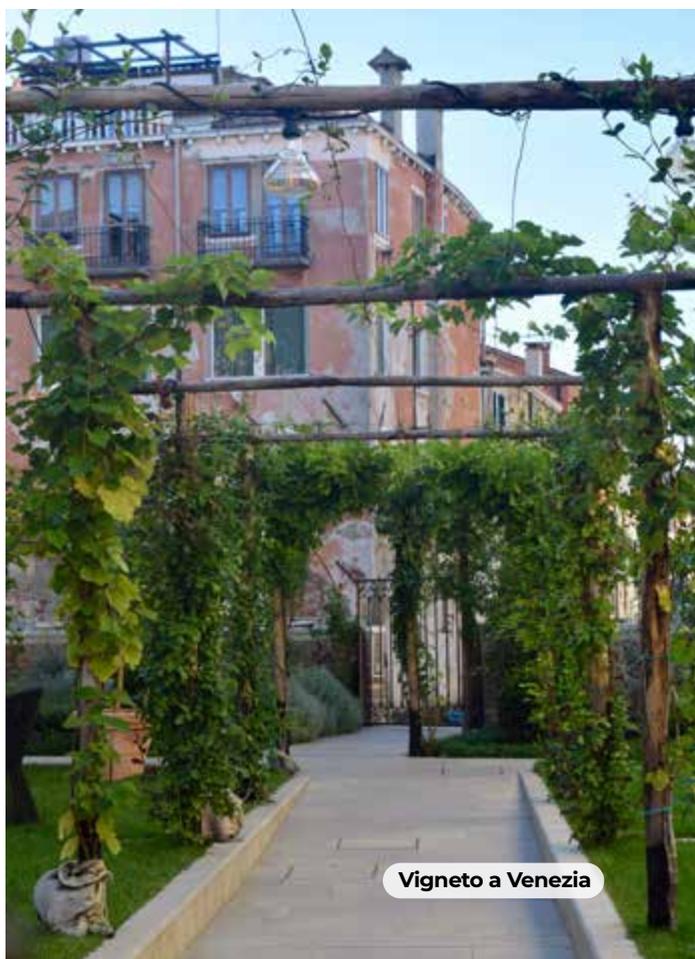
Nonostante le dimensioni ridotte, i vigneti urbani producono etichette originali, dotate di carattere e unicità. A Milano, la storica **Vigna di Leonardo**, situata accanto alla celebre chiesa di Santa Maria delle Grazie, ha ripreso a dare frutti grazie a un meticoloso lavoro di ricostruzione. A Torino, l'**Orto Botanico** ospita vitigni autoctoni che contribuiscono a studi scientifici e a piccole produzioni locali. A Venezia, l'**isola di Sant'Erasmus** regala un bianco leggero e sapido, mentre Palermo coltiva vigneti sulle **colline di Monte Pellegrino**.

Ogni bottiglia racchiude il gusto di un paesaggio urbano, il lavoro di mani appassionate e una vocazione culturale che va oltre il vino.

Una scelta sostenibile e culturale

Questi vigneti rappresentano anche un'opportunità educativa e sociale. In molte città italiane sono diventati **spazi didattici, luoghi di aggregazione o simboli di rigenerazione urbana**. Coltivare la vite in città significa valorizzare ogni metro quadro di verde, ridurre l'impronta ambientale e promuovere il consumo locale. In più, offrono **esperienze turistiche nuove**: degustazioni tra i tetti, percorsi enologici nel centro città, eventi culturali e passeggiate tra i filari.

Un modo diverso di vivere il vino, che unisce **territorio, tradizione e innovazione**, anche dove non ce lo si aspetterebbe, nonché un modo per migliorare il nostro ecosistema di vita urbana.



Vigneto a Venezia

LE OFFERTE DEL *Gulli*

Offerte dal 1° al 31 Agosto 2025



CURALAVASTOVIGLIE
SOLE
250ml

3⁹⁵
€



SPUGNE ABRASIVE
AQUA CLASSIC
VILEDA
2pz

1³⁹
€



ASSORBENTI ULTRA
LIGHTS SENSITIVE
TENA
16pz

2⁹⁹
€



CREME SOLARI
GARNIER
270ml

12⁹⁹
€

SCONTO
SU TUTTA
LA LINEA



CARTA IGIENICA 2 VELI
CONSILIA
8 rotoli

3⁸⁵
€



SGRASSATORE
DISINFETTANTE BAGNO
CITROSIL
650ml

2⁵⁹
€



SCOPA 2IN1
VILEDA

4⁸⁹
€



DENTIFRICO
FORHANS
75ml

1⁹⁹
€



GEL DETERGENTE
INTIMO
CHILLY
200ml

2⁸⁹
€



KIT
IGIENE ORALE
DA VIAGGIO
GUM

2⁹⁹
€



TAVOLETTA
DEODORANTE
PER WC
WC NET
1pz

1⁴⁹
€



ASCIUGATUTTO
CARTAPAGLIA
FOXY
2 rotoli

1⁷⁵
€



BAGNODOCCIA
BOROTALCO
450ml

2¹⁹
€



SPUGNA RETE
SOFT PEELING
MARTINI
1pz

1²⁹
€



SAPONETTA
DI MARSIGLIA
WHITE CASTLE
200g

1⁷⁹
€



SCOPRIRE LA CUCINA OGNI GIORNO

L'INTERVISTA AD AGNESE LOSS



Agnese Loss ha 24 anni e ha iniziato a lavorare nei ristoranti quando ne aveva 18. Dopo aver iniziato la scuola alberghiera, è stata chiamata giovanissima a lavorare presso il Piccolo Principe di Viareggio, due stelle Michelin. Lì si è formata e, dopo la pandemia, ha deciso di rilevare insieme al compagno il ristorante dei suoceri. Ora, **Agnese Loss e Davide Saglietti**, dirigono rispettivamente la cucina e la sala **dell'Osteria Contemporanea di Gattinara**. Abbiamo parlato con Agnese Loss per capire che idea di cucina ha una persona così giovane, eppure già così esperta.

Avere 24 anni e dover dirigere una cucina comporta delle responsabilità ulteriori? È possibile portare delle novità sperimentali nel proprio lavoro?

Sicuramente non è semplice, non tutti si fidano di due persone giovani come noi, nel nostro lavoro il cliente cerca molto l'esperienza del cuoco o del maitre o del sommelier.



IL NOSTRO IMPEGNO CONCRETO



MISURIAMO

le emissioni di CO₂e



LE RIDUCIAMO



COMPENSIAMO

totalmente le emissioni di CO₂e residue



SEGUI I NOSTRI PASSI,
LASCIATI ISPIRARE!





Noi comunque abbiamo avuto le nostre esperienze e cerchiamo di rinnovarci sempre e stare al passo. Facciamo un lavoro in cui dobbiamo essere sempre aggiornati e allo stesso tempo radicati nella tradizione, che è un elemento fondamentale della concezione culinaria italiana, anche vista da fuori.

**Come percepisci questo aspetto?
È un limite o qualcosa di positivo?**

È un limite fino a un certo punto: bisogna guardare al bilancio del ristorante per arrivare a fine mese, ma allo stesso tempo cercare di evolverci il più possibile, senza rimanere ancorati, ci sono già molti ristoranti che fanno questo. Aggiorniamo il nostro menù molto spesso.

Quali sono le tue materie prime preferite? Come le lavori per farle diventare un piatto che senti tuo?

Mi piace lavorare con la carne, perché offre tantissime possibilità. In particolare, abbiamo ideato un

menù interamente dedicato alle frattaglie, dall'antipasto al dolce, in cui valorizziamo i cosiddetti prodotti del "quinto quarto", ovvero tutte quelle parti dell'animale considerate meno nobili, come fegato, cuore, trippa, lingua e animelle. Ultimamente sto sperimentando molto anche con i vegetali, sempre più richiesti, non solo da chi segue una dieta vegetariana. Abbiamo infatti un menù degustazione completamente dedicato al mondo vegetale, che, rispetto alla carne, richiede maggiore studio, ricerca e creatività.





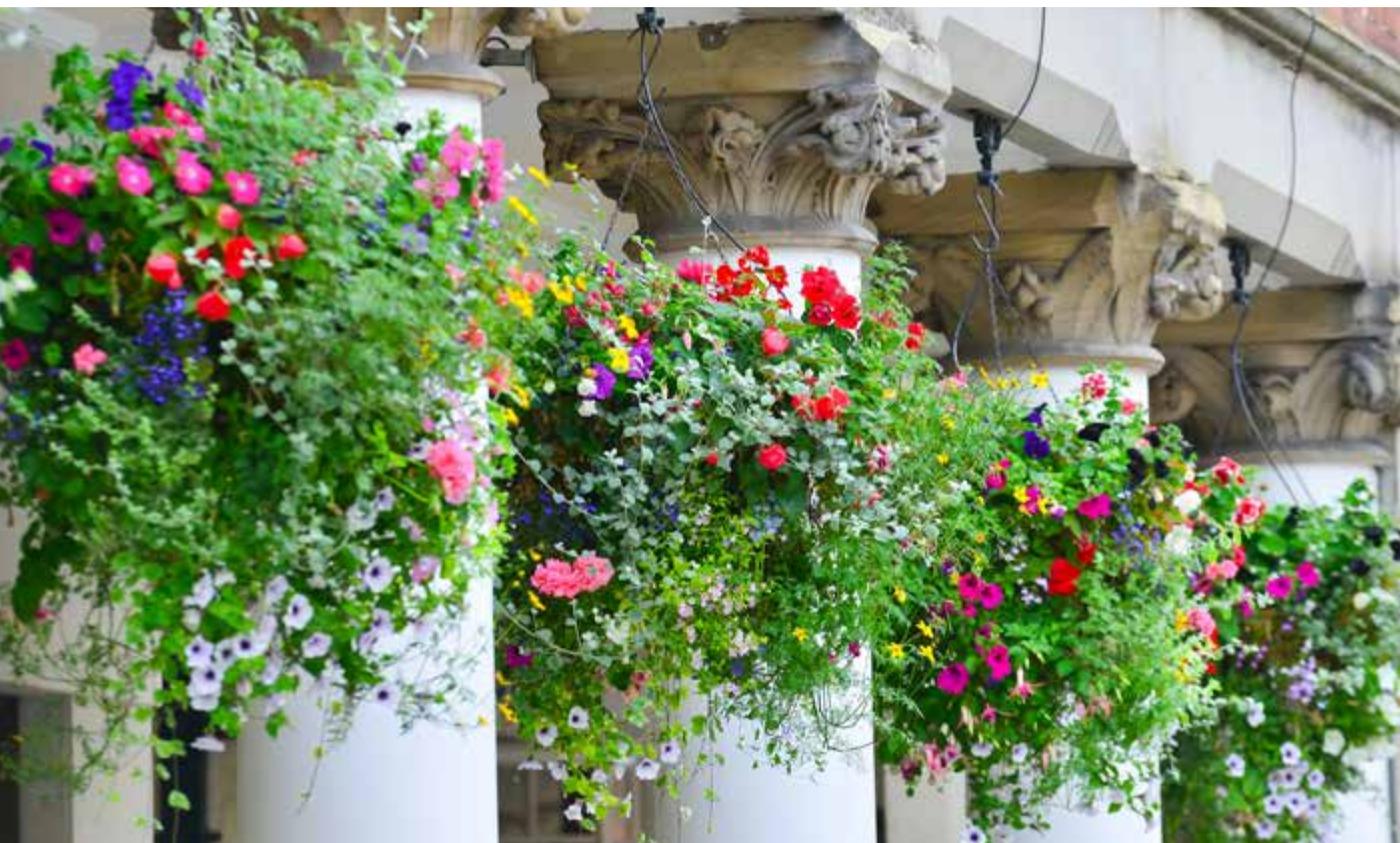
La Qualità e il Rispetto.

L'unico tonno lavorato in Sardegna*



SCOPRI IL NOSTRO IMPEGNO PER
UNA PESCA ECOSOSTENIBILE

* Tra le marche che sviluppano a Tutela Italia almeno una quota in volume dello 0,1% fronte Cuccina, Distribuzione Moderna, amici terramare Dicembre 2024).



GIARDINI PENSILI FAI-DA-TE SOLUZIONI PER SFRUTTARE AL MEGLIO BALCONI E TERRAZZE

Il verde sale verso il cielo

La natura trova sempre il modo di risalire. E oggi, anche in città, si fa spazio tra cemento e mattoni grazie ai giardini pensili. Coltivare **un angolo verde su balconi e terrazze** è una soluzione creativa, sostenibile e alla portata di tutti, che consente di migliorare la qualità dell'aria e ridurre le temperature nelle abitazioni.

L'idea non è nuova: fin dall'antichità, basti pensare ai giardini di Babilonia, l'uomo ha cercato di portare il verde in alto, integrandolo nell'architettura urbana. Oggi, però, lo possiamo fare con semplicità, anche in casa. Bastano poche accortezze, qualche vaso,



Prova
i formaggi
CASEIFICIO
ROCCAVERANO

Il primo formaggio che nasce in un'oasi protetta

BEES REPUBLIC



CUSTODI DELLA BIODIVERSITÀ

www.caseificioroccaverano.it

materiali riciclati e le piante giuste per trasformare uno spazio qualunque in un rifugio rigoglioso e profumato.

Come progettare un piccolo Eden sospeso

Realizzare un giardino pensile non richiede grandi risorse ma una buona pianificazione. È importante scegliere contenitori leggeri ma resistenti, come cassette in legno trattato o vasi in terracotta, e garantire un buon drenaggio dell'acqua per evitare ristagni. **Le piante aromatiche**, come rosmarino, salvia, timo e basilico, si adattano benissimo anche agli spazi più piccoli, mentre rampicanti e fioriture stagionali offrono colore e freschezza.

Per chi desidera un piccolo orto urbano, insalate, pomodorini, fragole e peperoncini possono crescere bene anche in vaso, regalando soddisfazione e sapore. I pallet in verticale o le fioriere sospese permettono di sfruttare ogni centimetro, anche in altezza, moltiplicando le possibilità anche per chi ha solo una ringhiera a disposizione.



Benefici per l'ambiente e per il benessere personale

Coltivare il verde in casa non migliora solo l'estetica: è anche una scelta di **salute e sostenibilità**. Le piante assorbono CO₂, riducono l'inquinamento e contribuiscono a un microclima più salubre. Un giardino pensile può abbassare la temperatura degli ambienti interni, ridurre la rumorosità e migliorare l'umore di chi lo vive.

Prendersi cura delle piante, innaffiarle, osservarne la crescita quotidiana è un'**attività rilassante**, capace di ridurre lo stress e rallentare i ritmi. È anche **un modo educativo** per coinvolgere i più piccoli e insegnare loro il valore del tempo, dell'attenzione e della stagionalità. Un gesto semplice, ma potente, per vivere meglio, rispettando l'ambiente.



INTORNO ALLO STIVALE



GIRARE L'ITALIA...



BOSA (SARDEGNA)

IL BORGO COLORATO AFFACCIATO SUL FIUME TEMO

Un borgo adagiato sul fiume

Bosa è uno dei borghi più affascinanti della Sardegna, un luogo dove il tempo sembra essersi fermato e dove il fiume Temo accompagna dolcemente la vita quotidiana. Situata sulla costa occidentale dell'isola, nella provincia di Oristano, questa cittadina si distingue per la sua posizione scenografica: un intreccio di **vicoli, case colorate e ponti in pietra** che si specchiano sulle acque del fiume, l'unico navigabile in Sardegna.

Qui si respira un'atmosfera autentica, fatta di silenzi interrotti solo dal vento e dal suono dei passi sui ciottoli. Camminare lungo il Temo o salire verso il centro storico regala



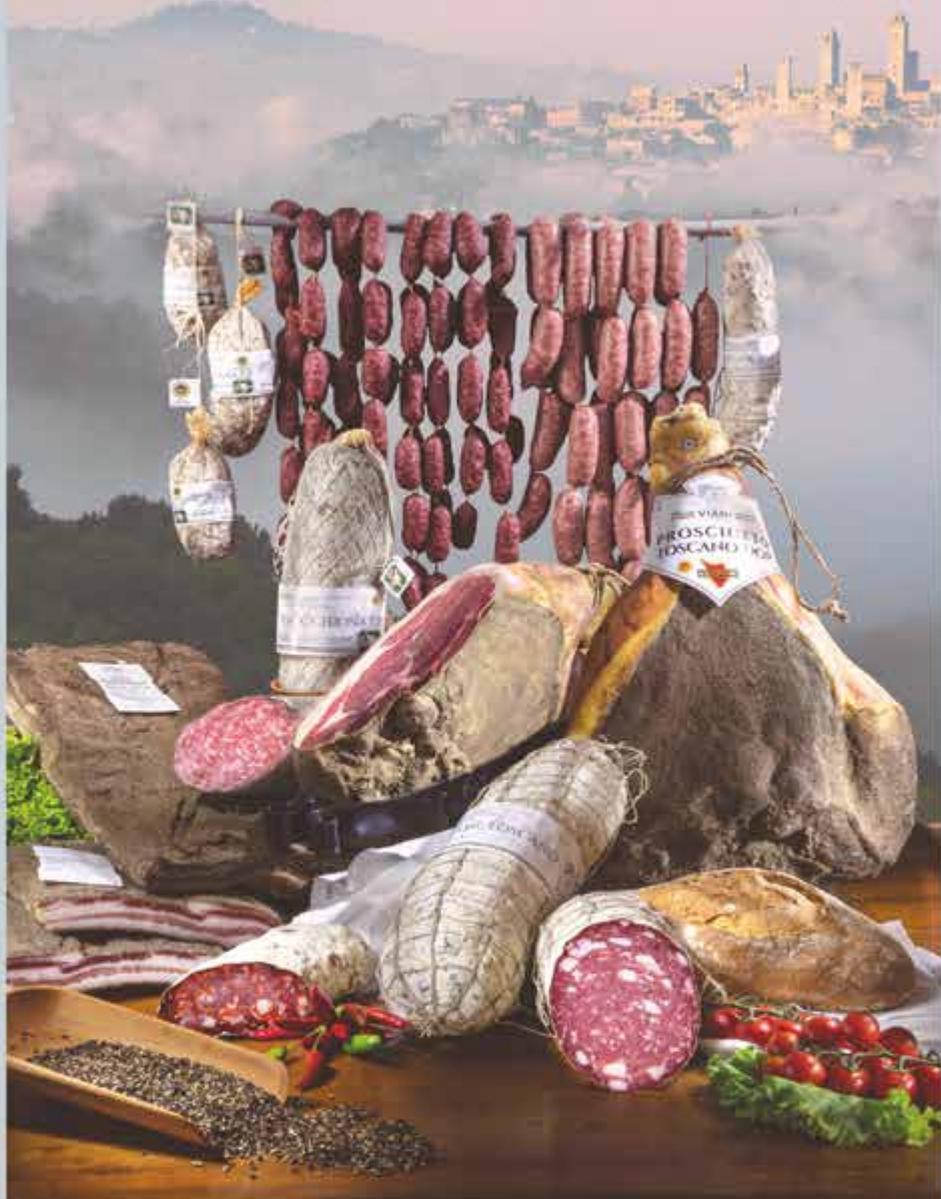
Bosa, vista dal fiume Temo



SALUMIFICIO

VIANI

1922



TOSCANA
PER
TRADIZIONE



emozioni genuine, tra scorci pittoreschi, profumo di pane appena sfornato e panni stesi al sole. A rendere ancora più unico il borgo è la sua **vocazione fluviale**, rarissima in Sardegna: barche ormeggiate, pontili, pescatori e attività artigianali che si tramandano di generazione in generazione.

Sa Costa: cuore storico e anima autentica

Il **quartiere di Sa Costa**, incastonato sulla collina, è l'anima più antica del borgo. Le sue case, alte e strette, sono dipinte in mille tonalità pastello, quasi a voler riflettere la luce del sole che le accarezza. Le vie, ripide e lastricate, salgono verso il **Castello di Serravalle**, da cui si gode uno dei panorami più belli della Sardegna. Ogni angolo di questo quartiere racconta **storie di pescatori, artigiani e famiglie che hanno resistito al tempo**.



Le stradine di Bosa

Il castello è visitabile e custodisce al suo interno una piccola chiesa medievale affrescata, testimonianza preziosa della devozione popolare. Bosa è viva tutto l'anno, non solo d'estate. Le botteghe aprono ogni giorno, i laboratori tessili producono ancora a mano i famosi ricami "a filet" e le cantine offrono il vino della tradizione, **la celebre Malvasia di Bosa DOC**. Anche i muri parlano, decorati da murales discreti, che raccontano storie, mestieri, antichi proverbi.

Tradizione enogastronomica e artigianato

La **cucina bosana** è semplice ma intensa, fatta di sapori locali e prodotti genuini. Il pesce fresco, come la murena e l'anguilla del fiume, si accompagna a pane carasau, formaggi stagionati e dolci a base di



Castello di Serravalle



MI PIACI DI PIÙ

**QUANDO HA IL NOME DI UNA MELA,
È UNA CILIEGIA BUONISSIMA.**



**DA MELINDA: CILIEGIE, FRAGOLE E FRUTTI DI BOSCO.
LA BONTÀ HA UN SOLO NOME.**

Come le mele, anche le ciliegie, le fragole e i frutti di bosco Melinda nascono in un territorio unico come il Trentino e vengono coltivati in modo sostenibile nel rispetto dell'ambiente, con la passione delle 4.000 famiglie di soci frutticoltori del Consorzio.

SEGUICI SU



MELINDA.IT



La foce del fiume Temo

mandorle e miele. E poi c'è la **Malvasia**, un vino dorato, profumato, dalle note avvolgenti, perfetto per accompagnare i dessert o la conversazione lenta delle sere d'estate. **La Malvasia di Bosa** è un simbolo del territorio, frutto di vigneti a pochi chilometri dal mare, coltivati su terreni sabbiosi e battuti dal maestrale.

Una visita alle cantine locali è un'esperienza che coinvolge tutti i sensi: si impara a conoscere la storia del vino, si scoprono tecniche di vinificazione antiche e si degustano etichette che raccontano il territorio. Anche il **pane tipico**, come il "pane 'e saba" dolce da ricorrenza, arricchisce l'identità gastronomica del posto.

Il fiume Temo: via d'acqua e identità

Il **Temo** attraversa Bosa per circa

6 chilometri, regalando **uno dei paesaggi fluviali più suggestivi d'Italia**. Lungo le sue rive si allineano barche da pesca, magazzini in pietra e passerelle in legno. Il **Ponte Vecchio**, in trachite rosa, collega le due anime della città ed è perfetto per una passeggiata al tramonto. Il fiume è anche navigabile: si possono fare escursioni in battello o in kayak fino alla foce, dove il Temo si getta nel mare nei pressi di Bosa Marina. Questo tratto d'acqua è parte integrante della vita quotidiana del borgo, una presenza costante e rassicurante che racconta la storia agricola e commerciale della zona.

Le vecchie conerrie lungo il Temo, oggi in parte restaurate, sono state il cuore economico della città fino al secolo scorso. Alcune ospitano oggi musei o



1 ACQUISTA
1 PRODOTTO
PROMOZIONATO



IN PALIO **OGNI SETTIMANA**

1 SOGGIORNO*
x 4 PERSONE

CON INGRESSO AL PARCO PER TE E LA TUA FAMIGLIA!

CONSERVA LO SCONTRINO E GIOCA SU
NOSTROCLUB.IT

Concorso valido dal 02.05.25 al 25.12.25. 1° Estraz riserve entro il 10.09.25 e 2° entro il 15.01.26. Montepremi 62.016€ iva inc. ove prevista. Dettagli premi, partecipazione e referenze promozionate come da regolamento su nostroclub.it dal 2.05.25 al 28.08.25 vinci soggiorni stagione '25; dal 29.08.25 al 25.12.25 vinci soggiorni stagione '26.



PRODOTTO PROMOZIONATO



spazi espositivi, mantenendo viva la memoria del lavoro e della fatica.

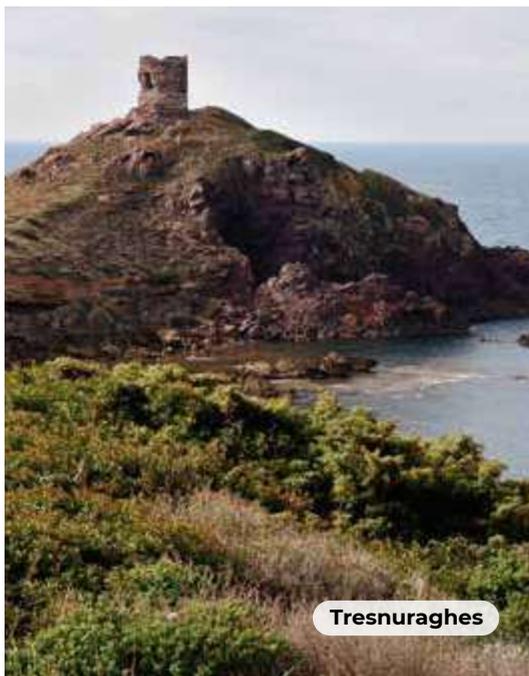
Un borgo da vivere a passo lento

Bosa non è solo da visitare: è da vivere. Il ritmo è lento, la gente accogliente, il paesaggio mutevole con le stagioni. Chi viene qui non cerca la movida, ma l'autenticità. Le spiagge vicine, come **S'Abba Druche, Porto Alabe o Compoltitu**, sono selvagge e poco affollate. La costa, a nord verso Alghero, offre panorami mozzafiato lungo una strada panoramica tra le più belle d'Italia.

Bosa è il luogo **ideale per una vacanza** fuori dai circuiti turistici di massa, dove la bellezza si scopre poco a poco, e dove anche il tempo assume un sapore diverso. È perfetta per **famiglie, viaggiatori lenti, fotografi, amanti del buon vino e del mare tranquillo**. Le notti d'estate si riempiono di musica leggera, sagre locali e manifestazioni culturali che coinvolgono l'intera comunità.



Spiaggia di S'Abba Druche



Tresnuraghes

Itinerari da esplorare nei dintorni

Nei dintorni di Bosa si aprono possibilità infinite per escursioni a piedi, in bici o in auto. L'entroterra nasconde nuraghi, chiese campestri e piccole sorgenti. A pochi chilometri si trova Modolo, minuscolo comune circondato da vigneti. Poco oltre, Tinnura è un museo a cielo aperto con i suoi murales e arte pubblica.

Verso sud, si raggiunge **Tresnuraghes**, altra tappa interessante per chi cerca esperienze genuine e contatto con la Sardegna rurale. Bosa è anche il punto di partenza per esplorare una Sardegna meno nota, più intima e autentica. Da non perdere anche la **Riserva Naturale di Badde Aggiusu**, dove il paesaggio si alterna tra rocce vulcaniche e profumi di macchia mediterranea. Ideale per chi ama fotografare, camminare, assaporare il silenzio.



CAMPARI®

Davide Campari
MILANO

PREPARA IL TUO CAMPARI SPRITZ

1

3 PARTI DI PROSECCO IN UN
CALICE COLMO DI GHIACCIO

2

2 PARTI DI **CAMPARI**

3

1 PARTE DI SODA
E UNA FETTA D'ARANCIA

BEVI RESPONSABILMENTE



✓ CASTELLO DEI MALASPINA

Costruito nel XII secolo dai Malaspina, domina la città con le sue mura imponenti. Dal camminamento si gode una vista meravigliosa sul borgo, sul fiume e sulla costa. All'interno si trova la chiesetta di Nostra Signora di Regnos Altos con affreschi medievali.

Per saperne di più: www.bosaturismo.it/it/articles/6/castello-dei-malaspina.html

✓ PONTE VECCHIO SUL TEMO

Simbolo di Bosa, collega le due sponde della città con eleganza. Realizzato in trachite rosa, è perfetto per ammirare le case colorate riflettersi nel fiume. Passeggiarvi al tramonto è una delle esperienze più poetiche del borgo.

Per saperne di più: www.cronachenuoresi.it/2023/08/16/in-viaggio-sul-temo-alla-scoperta-delle-meraviglie-di-bosa/

✓ SA COSTA

Il quartiere più caratteristico del centro storico, con le sue case variopinte, i vicoli stretti e le scalinate ripide. Qui si respira l'autenticità della Bosa antica, tra artigiani, anziani seduti sull'uscio e profumo di tradizione.

Per saperne di più: www.bosaturismo.it/it/articles/153/sa-costa-l-anima-piu-antica-e-autentica-di-bosa.html





**ACQUA
PANNA**®
TOSCANA

RISCOPRI L'EQUILIBRIO

VINCI*
OGNI GIORNO
UN'ESPERIENZA DI
BENESSERE



Acquista almeno 1 confezione di Acqua Panna e gioca lo scontrino sul sito www.riscopriequilibrio.acquapanna.com o invia un messaggio Whatsapp allo 0249962880 con i dati del documento d'acquisto. Vincita immediata dalle ore 9 del 12/05/2025 al 14/09/2025. Fase di prenotazione finale 15/09/2025 al 28/11/2025. Estrazione finale entro il 12/12/2025. Montepremi: € 7.607,30 iva inclusa.

Regolamento completo e prodotti coinvolti su: www.riscopriequilibrio.acquapanna.com

I MENÙ DI GULLIVER

SAPORI A COLORI PRANZO DI FERRAGOSTO IL GUSTO DELL'ESTATE

STACCA E CONSERVA





HOLLAND SINCE 1719
Bavaria 0.0
0% ALC.
/0 VOL.

Family Brewed



100% GUSTO
0.0% ALCOL

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



SAPORI A COLORI

ANTIPASTO:

TARTELLETTA ESTIVA CON PESTO, POMODORINI E FETA

Ingredienti per 4 persone

Pasta sfoglia rettangolare 1 rotolo
Pesto genovese 3 cucchiai
Pomodorini ciliegino 300 g
Feta 150 g
Timo fresco q.b.
Olio extra-vergine di oliva q.b.
Sale e pepe q.b.



Difficoltà
Bassa



Preparazione
45'



Preparazione:

Srotolate la pasta sfoglia e adagiatela su una teglia con la sua carta da forno. Spalmate il pesto lasciando libero un bordo di circa 2 cm. Tagliate i pomodorini a metà e distribuiteli sulla sfoglia con la parte tagliata verso l'alto. Sbriciolate la feta sopra i pomodorini. Condite con un filo d'olio, sale, pepe e qualche fogliolina di timo. Ripiegate leggermente i bordi della sfoglia verso l'interno e cuocete in forno già caldo a 200°C per circa 20 minuti, finché la pasta sarà dorata e

croccante. Lasciate intiepidire qualche minuto prima di servire.

GULLIVER
PROPONE



Pesto genovese
Perle di Gulli



PRIMO PIATTO:

COUS COUS FREDDO CON POMODORINI, CETRIOLI E BASILICO

Ingredienti per 4 persone

Cous cous precotto 200 g
Cetrioli 200 g
Pomodorini datterini 200 g
Basilico fresco q.b.
Olio extra-vergine di oliva q.b.
Succo di limone q.b.
Sale e pepe q.b.



Difficoltà
Bassa



Preparazione
20'



Preparazione:

Idratate il cous cous con acqua calda salata dello stesso volume, coprite e lasciate gonfiare 10 minuti. Sgranate con una forchetta e lasciate raffreddare. Aggiungete i cetriolini tagliati a dadini, i pomodorini tagliati a metà, basilico spezzettato, olio, succo di limone, sale e pepe. Servite freddo.

GULLIVER
PROPONE



Pomodoro di Pachino IGP
Perle di Gulli



SECONDO:

TARTARE DI SALMONE E AVOCADO

Ingredienti per 4 persone

Salmone fresco abbattuto 300 g
Avocado maturo 1
Succo di lime 1
Olio extra-vergine di oliva q.b.
Erba cipollina q.b.
Sale e pepe q.b.
Foglie di basilico (facoltativo) q.b.



Difficoltà
Media



Preparazione
20'



Preparazione:

Tagliate il salmone a cubetti piccoli. In una ciotola, conditelo con olio, succo di lime, sale, pepe e erba cipollina tritata. Schiacciate l'avocado con una forchetta e conditelo con sale e succo di lime. In un coppapasta, alternate uno strato di avocado e uno di salmone. Servite fresco, con qualche foglia di basilico fresco a piacere.



**GULLIVER
PROPONE**

Olio extra vergine di Oliva
Perle di Gulli



DOLCE:

CHEESECAKE FREDDA ALLO YOGURT E PESCHE

Ingredienti per 4 persone

Biscotti secchi 150 g
Burro fuso 70 g
Yogurt greco 250 g
Panna fresca 150 ml
Zucchero a velo 40 g
Gelatina in fogli 5 g
Pesche 2
Foglie di menta (facoltativo) q.b.



Difficoltà
Media



Preparazione
30' + 2h di riposo



Preparazione:

Frullate i biscotti e mescolateli con il burro fuso. Compattate il composto in coppette o stampini. Ammollate la gelatina in acqua fredda, poi scioglietela in poca panna calda. Montate la panna restante, unite lo yogurt, lo zucchero e la gelatina. Versate sulla base e fate riposare in frigo almeno un paio d'ore. Prima di servire, aggiungete fettine di pesca mature e delle foglioline di menta.

GULLIVER
PROPONE

Yogurt greco bianco
Consilia



SACLA'

dal 1939

È per tutti. È Saclà.





PRANZO DI FERRAGOSTO

ANTIPASTO:

MINI "PIZZE" DI MELANZANE

Ingredienti per 4 persone

Melanzane grandi 2
Carne macinata di manzo 200 g
Passata di pomodoro 200 ml
Aglio 1 spicchio
Origano secco q.b.
Olio extravergine di oliva q.b.
Sale e pepe q.b.
Basilico fresco q.b.
Parmigiano grattugiato (facoltativo) q.b.



Difficoltà
Bassa



Preparazione
30'



Preparazione:

Lavate le melanzane e tagliatele a fette spesse circa 1 cm. Disponetele su una teglia con carta da forno, spennellatele con un po' d'olio e cuocetele in forno a 200°C per 15 minuti, finché saranno morbide e leggermente dorate. Nel frattempo, in una padella scaldate un filo d'olio con l'aglio, aggiungete la carne macinata e fatela rosolare per 5-6 minuti. Unite la passata di pomodoro, sale, pepe e origano. Lasciate cuocere per altri 10 minuti, fino a ottenere un sugo denso. Sfornate le melanzane, conditele con un cucchiaio di sugo alla carne e, se volete,

spolverate con un po' di parmigiano. Rimettetele in forno per altri 5 minuti, finché la superficie sarà ben calda e leggermente gratinata. Servite tiepide, con qualche foglia di basilico fresco.

GULLIVER
PROPONE



Passata di pomodoro
Perle di Gulli





FINALMENTE SONO ARRIVATI!

GNOCCHETTI DI PATATE FRESCHE COTTE AL VAPORE



*Provali,
sono buonissimi*

Semplicemente:
Patate fresche cotte a vapore,
farina, uova, amido e sale.



Via Caorsi, 6 - 16031 SORI (GE) Italia
Tel. 0185.700812 r.a. - Fax 0185.1836403
www.pastificionovella.it
info@pastificionovella.it

PRIMO PIATTO:
SPAGHETTI AL LIMONE
PERLE DI GULLI



Difficoltà
Bassa



Preparazione
30'



Preparazione:

Portate a ebollizione una pentola d'acqua salata e cuocete gli spaghetti. Prepara il condimento. In una padella, scaldate l'olio extra-vergine di oliva Perle di Gulli e soffriggete l'aglio con il filetto di un'acciuga. Aggiungete il succo e la scorza grattugiata dei limoni Perle di Gulli fuori dal fuoco, a freddo. Scolate gli spaghetti al dente e uniteli al condimento in padella. Mescolate bene, aggiungendo un po' di acqua di cottura se necessario. Servite caldo con una spolverata di prezzemolo e la bottarga grattata sopra.

RICETTA



Ingredienti per 4 persone

- Spaghetti Perle di Gulli 320 g
- Limoni Perle di Gulli 2
- Olio extra-vergine di oliva Perle di Gulli q.b.
- Filetto d'acciuga 1
- Aglio 1 spicchio
- Sale e pepe q.b.
- Prezzemolo q.b.
- Bottarga q.b.

SECONDO PIATTO:

ARROSTO FREDDO DI VITELLO CON SALSA TONNATA LEGGERA

Ingredienti per 4 persone

Fesa di vitello 600g
Vino bianco secco 1 bicchiere
Alloro 1 foglia
Olio extra-vergine di oliva q.b.
Sale e pepe q.b.
Limone 1

Per la salsa:

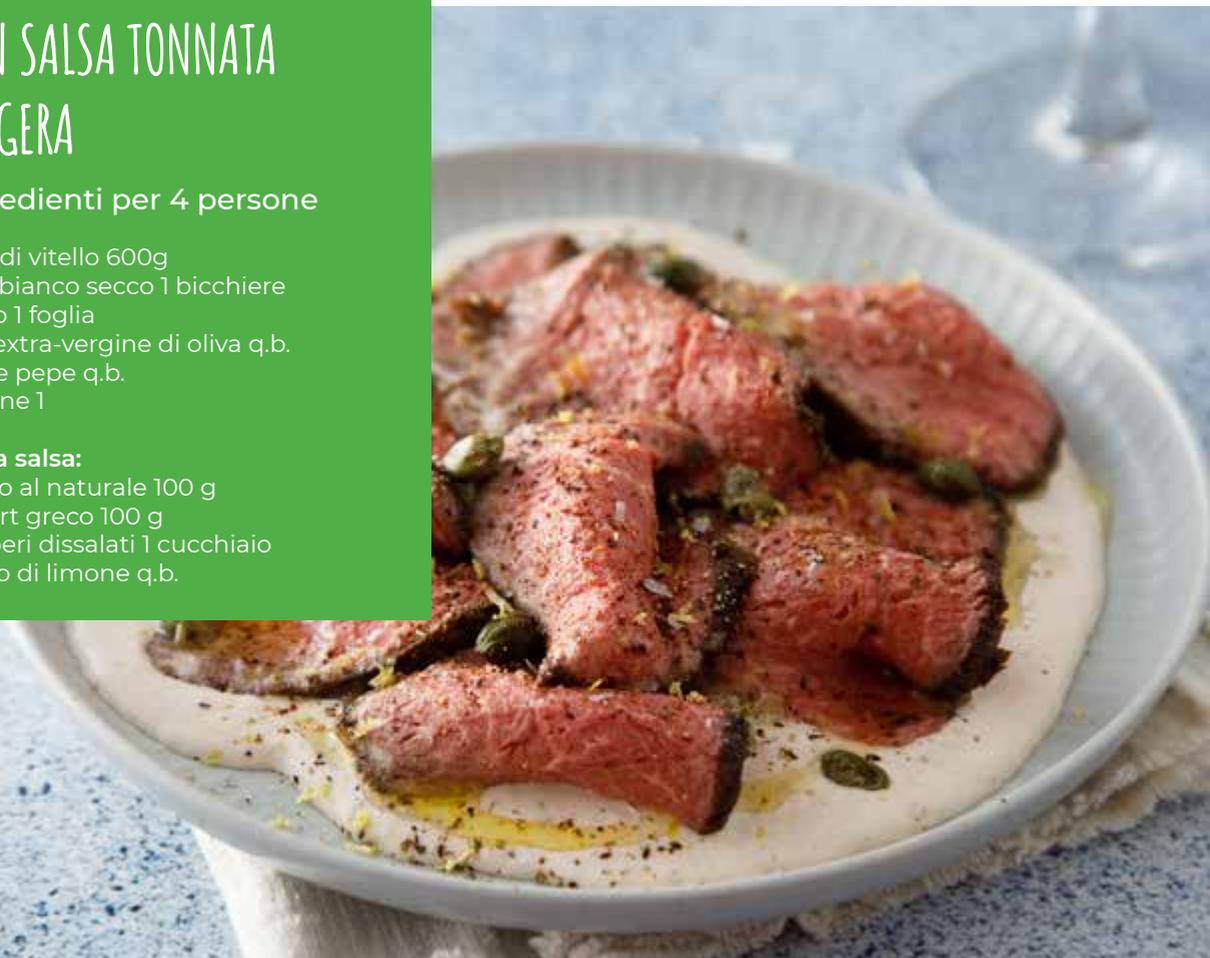
Tonno al naturale 100 g
Yogurt greco 100 g
Capperi dissalati 1 cucchiaino
Succo di limone q.b.



Difficoltà
Media



Preparazione
1h 10'



Preparazione:

Rosolate il vitello in una casseruola con olio, sfumate con vino, unite l'alloro, salate e cuocete coperto per 45 minuti. Lasciate raffreddare e affettate sottile. Frullate gli ingredienti per la salsa fino a ottenere una crema liscia. Disponete la salsa sul fondo del piatto e appoggiate sopra le fette di vitello. Decorate con qualche capperone, la scorza di un limone grattugiato e pepe.

GULLIVER
PROPONE



Tonno pinne gialle
Consilia



DOLCE:

COPPA DI CREMA AL LIMONE E FRUTTI ROSSI

Ingredienti per 4 persone

Succo di limone 100 ml
Zucchero 80 g
Amido di mais 30 g
Acqua 100 ml
Frutti rossi freschi 200 g
Menta q.b.



Difficoltà
Bassa



Preparazione
20' + 1h di riposo



Preparazione:

In un pentolino mescolate succo di limone, acqua, zucchero e amido. Portate a ebollizione mescolando finché il composto si addensa. Versate la crema al limone in coppe o bicchieri e guarnire con frutti rossi freschi e con delle foglioline di menta. Fate raffreddare in frigo per almeno 1 ora prima di servirla.

**GULLIVER
PROPONE**



Succo di limone
Consilia





Vero piacere

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



IL GUSTO DELL'ESTATE

ANTIPASTO:

INSALATA DI ANGIURIA, FETA E CETRIOLI

Ingredienti per 4 persone

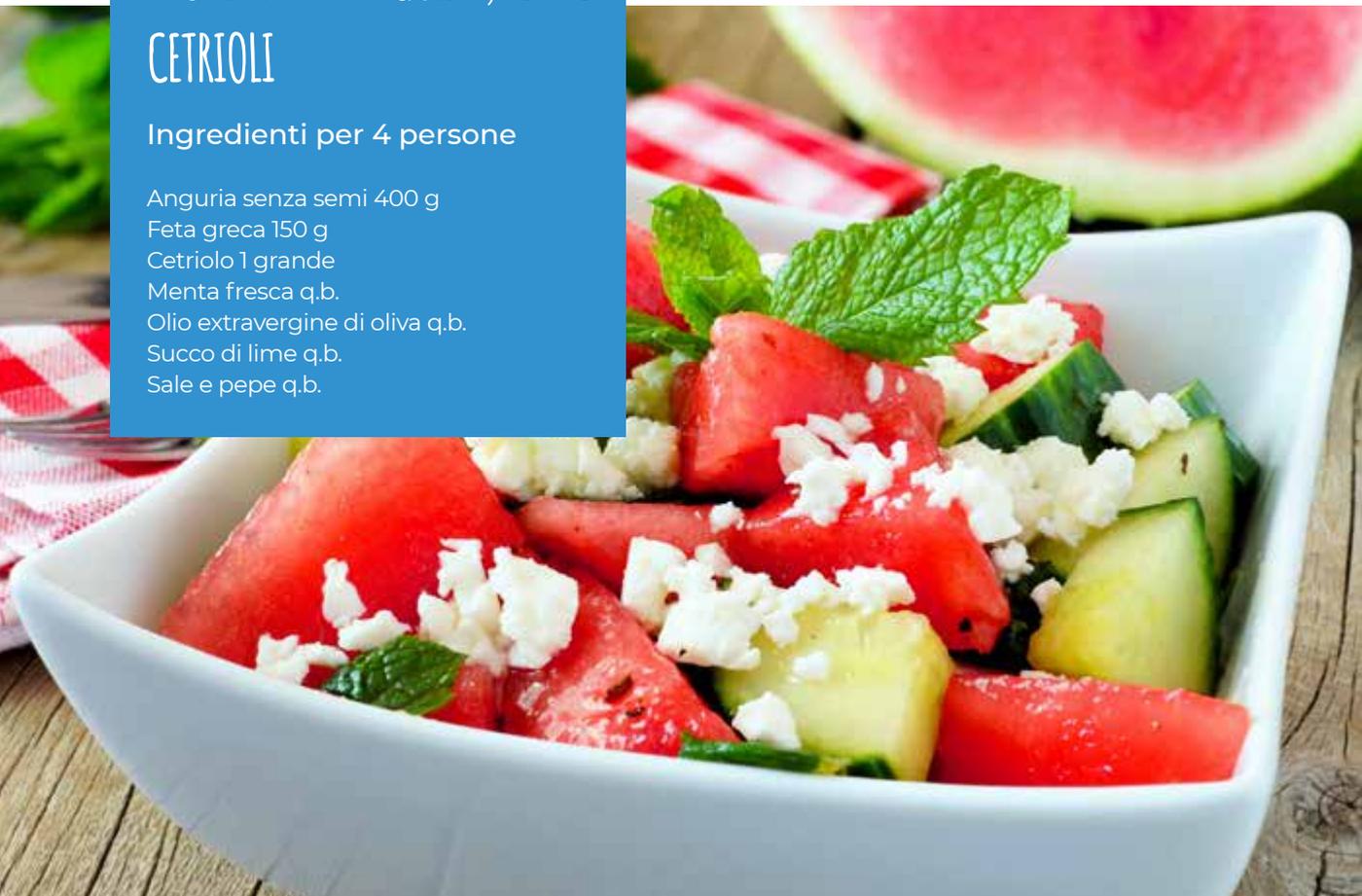
Anguria senza semi 400 g
Feta greca 150 g
Cetriolo 1 grande
Menta fresca q.b.
Olio extravergine di oliva q.b.
Succo di lime q.b.
Sale e pepe q.b.



Difficoltà
Bassa



Preparazione
15'



Preparazione:

Tagliate l'anguria a cubetti. Pelate il cetriolo e affettatelo sottile. Riuniteli in una ciotola con la feta sbriciolata e le foglie di menta. Condite con olio, succo di lime, un pizzico di sale e pepe. Mescolate delicatamente e servite freddo.

GULLIVER
PROPONE

Feta DOP
Consilia



PRIMO PIATTO:

INSALATA DI PASTA TRICOLORE

Ingredienti per 4 persone

Pasta corta 320 g
Pomodorini ciliegini 200 g
Mozzarelle ciliegine 200 g
Olive nere 100 g
Rucola q.b.
Sale e pepe q.b.



Difficoltà
Bassa



Preparazione
30'



Preparazione:

Cuocete la pasta al dente, scolatela e raffreddatela sotto l'acqua fredda. In una ciotola, unite i pomodorini tagliati a metà, le mozzarelle, le olive nere e la pasta. Condite con foglie di rucola, sale e pepe. Mescolate bene e servite fredda o a temperatura ambiente.



**GULLIVER
PROPONE**

Perle di mozzarella
Perle di Gulli



SECONDO PIATTO:

INSALATA DI POLPO E PATATE CON OLIVE

Ingredienti per 4 persone

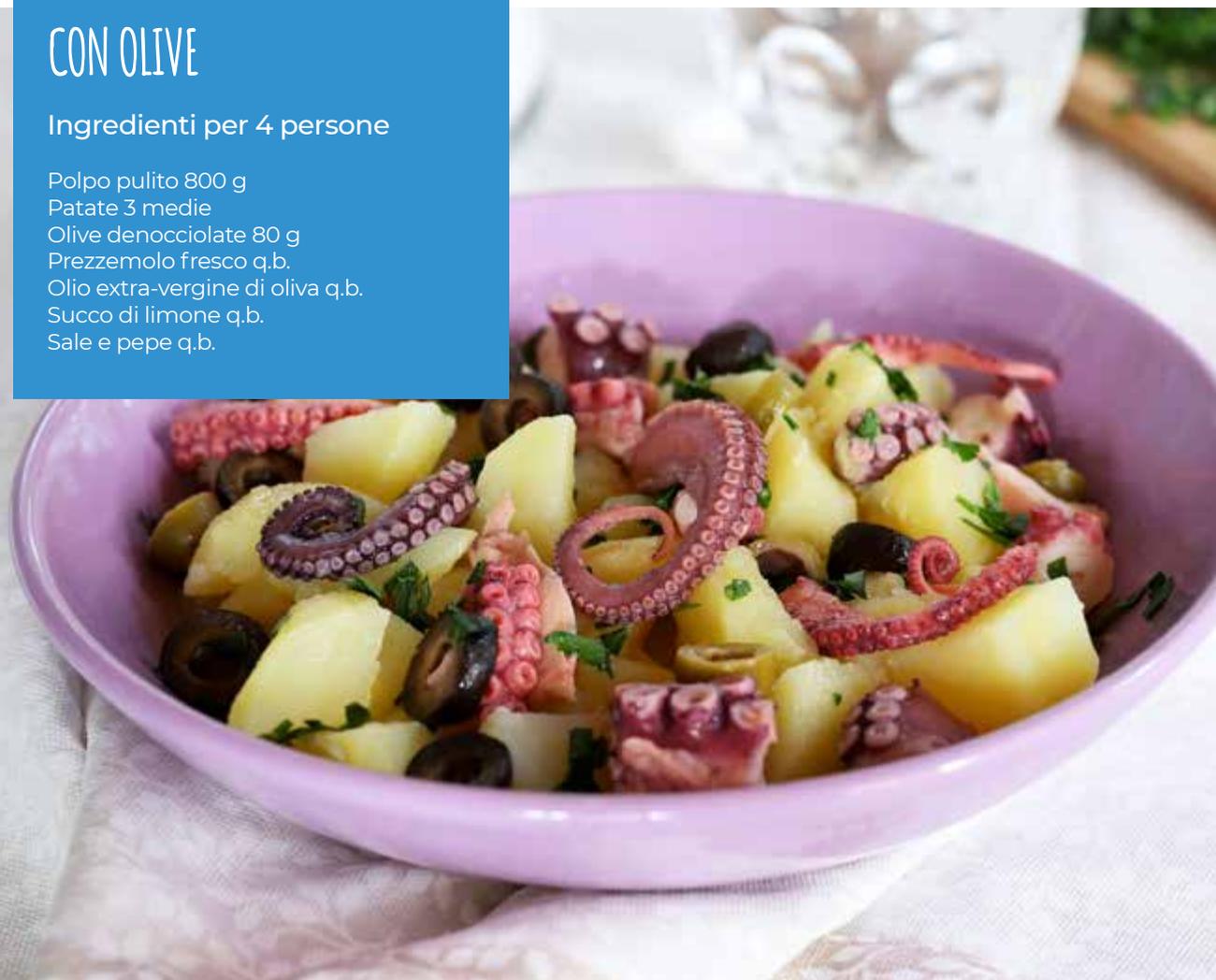
Polpo pulito 800 g
Patate 3 medie
Olive denocciolate 80 g
Prezzemolo fresco q.b.
Olio extra-vergine di oliva q.b.
Succo di limone q.b.
Sale e pepe q.b.



Difficoltà
Media



Preparazione
45'



Preparazione:

Lessate il polpo in acqua bollente per 30-35 minuti. Lessate anche le patate, pelatele e tagliatele a tocchetti. Quando il polpo è freddo, tagliatelo a pezzi. Unite il tutto in una ciotola con le olive, condite con olio, succo di limone, prezzemolo fresco tritato, sale e pepe. Servite freddo o a temperatura ambiente.

GULLIVER
PROPONE

Olive nere
Consilia



CASHBACK 10%
Solo per i possessori di
Gulliver card CASCITA





*Focaccia genovese croccante
eccellenza artigianale ligure.*



La cura artigianale e la ricerca delle materie prime di miglior qualità sono gli immancabili ingredienti di tutte le nostre ricette; utilizziamo unicamente prodotti naturali di origine italiana; selezioniamo le migliori farine; misceliamo le giuste proporzioni, per ottenere l'equilibrio perfetto tra forza ed elasticità. L'artigiano vuole solo il meglio, l'Oro: l'olio extravergine di oliva, che conferisce il sapore inconfondibile della tradizione ligure.

DOLCE:

GELATO MANTECATO CON CARMELLO DI MELE



Difficoltà
Bassa



Preparazione
30'



Preparazione:

Sbucciate e tagliate le mele Golden Perle di Gulli a fette o a cubetti. Per il caramello, sciogliete in una padella il burro a fuoco medio, poi aggiungete lo zucchero. Mescolate fino a quando lo zucchero si scioglie e diventa un caramello dorato. Unite le mele al caramello e cuocetele a fuoco lento, mescolando delicatamente, fino a quando diventano morbide e ben caramellate. Mettete in una coppetta due palline di gelato al fiordilatte, aggiungete il caramello di mele, e

RICETTA



- **Ingredienti per 4 persone**
- Mele Golden Perle di Gulli 3
- Burro Perle di Gulli 50g
- Zucchero 100g
- Gelato al fiordilatte (già pronto) 1 vaschetta
- Lingue di gatto Perle di Gulli 100g

completate con lingue di gatto Perle di Gulli. Servite freddo sul momento.

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



Pantelleria

ISOLE (S)CONOSCIUTE: VIAGGIO TRA LE PERLE NASCOSTE DEL MEDITERRANEO

Quando immaginiamo una vacanza nello splendido Mediterraneo, spesso ci vengono in mente famosissimi lidi o isole affollate. Eppure, tra queste acque si trovano **perle nascoste**, lontane dal turismo di massa, dove **natura, storia e sapori si fondono in esperienze vere**.

In questo viaggio andremo alla scoperta di quattro isole meno conosciute: **Pantelleria, Capraia, Kea e Gorgona**, raccontando non solo paesaggi, ma anche piatti e prodotti locali da gustare.

Pantelleria (Italia)

Questa isola vulcanica, vicina alla Sicilia e alla Tunisia, è un affascinante mix di **natura selvaggia** e sapori intensi. Tra i suoi tesori botanici spiccano i **vigneti di zibibbo ad alberello**, riconosciuti dall'UNESCO, che generano vini pregiati come il **Passito di Pantelleria Ben Ryé**. È un vino dolce, rigoroso, con note di albicocca, miele e mandorle, perfetto da abbinare alle **cassate pantesche**: piccoli cestini di pasta ripieni di ricotta, cannella e cioccolato.

La cucina dell'isola è dominata dal **cappero IGP**, immancabile in piatti come la insalata pantesca – patate, pomodori, olive, tonno e capperi – e nel **pesto pantesco** con mandorle e basilico. Senza dimenticare la murena in agrodolce, ricordo di una cucina povera ma ricca di carattere.



Frutti di capperi di Pantelleria



Capraia

Capraia (Italia)

Piccola isola toscana poco distante da Livorno, inclusa nel Parco Nazionale dell'Arcipelago Toscano. Qui la cucina mixa **mare e terra**: il pescato del giorno (totani, crostacei, dentici) è protagonista, e si gusta nella **zuppa capraiese**, nella versione locale di cacciucco.

Il sottobosco regala **marmellate di mirto, rosa di maggio, corbezzolo** e altri aromi, mentre i **formaggi di capra** – caprino fresco, caciotta e crema di latte – sono deliziosi a colazione o con un calice di **Aleatico o Vermentino**. E per chi ama le bollicine rustiche? Ottime le birre artigianali al miele e ai profumi mediterranei.



Kea (Grecia)

A un'ora di traghetto da Atene, l'isola di Kea è un gioiello cicladico autentico, fatto di **villaggi in pietra, spiagge tranquille e natura rigogliosa**. La filosofia greca della **philoxenia** si ritrova anche a tavola, con piatti che esaltano ingredienti locali come **tonno, gamberi, miele, mandorle e verdure fresche**. Kea conquista con la sua bellezza discreta, i sentieri immersi nel verde e un'accoglienza calorosa che profuma d'estate e di Grecia vera, lontana dalle rotte più battute del turismo.

Tra i piatti tradizionali da assaggiare spiccano:

- Loza (prosciutto di Kea) e formaggi come kefalotyri, mizithra, xino e kopanisti
- Paspalas (maiale con uova e pomodoro), tsgaropita, grigliate di polpo e pesce fresco

- Una buona moussaka locale, zuppa di fava, e piatti di kalamari gemisto

Tutto da gustare nelle taverne di loulida, Vourkari e Korissia.

***Il Mediterraneo
segreto ha un cuore
autentico***

Gorgona (Italia)

Piccola perla dell'Arcipelago Toscano, ex penitenziario ora parco protetto. Lì l'esperienza è autentica: trekking tra scogliere, snorkeling e visite alle vigne dell'unica azienda isolana, Caruso e Minini. Anche se non ci sono menù stellati, si degusta **pesce fresco a chilometro zero**, a volte abbinato con vini d'Elba.

FABBRI

1905

L'inconfondibile gusto italiano



SPRITZ
HUGO

6 cl prosecco
2 cl SCIROPPO
FIORI DI SAMBUCO
6 cl soda o acqua gassata
4 cubetti di ghiaccio



SPRITZ
AMARENA



6 cl prosecco
2 cl SCIROPPO
AMARENA FABBRI
6 cl soda o acqua gassata
4 cubetti di ghiaccio



CAFFÈ
SALENTINO



20 ml SCIROPPO
LATTE DI MANDORLA
1 espresso
5/7 cubetti di ghiaccio

Scopri tante ricette su www.fabbri1905.com

È un'isola che insegna rispetto per **equilibrio tra turismo e ambiente**, e dove la semplicità è protagonista: qualche piatto ispirato dal pescato del giorno e la poesia del mare.

*Quattro isole,
mille sapori da
riscoprire*

Perché partire per queste isole?

Perché vogliono dire **scoprire il Mediterraneo vero**, non quello dei selfie in spiaggia. Qui ogni boccone racconta storie di vulcani, capre, ulivi secolari, piccole comunità che lavorano a mano, cantine scavate nella pietra.

Significa tornare a casa con il sapore di **miele artigianale**, il ricordo del Passito che scende lento, l'emozione di un **tramonto**



Moussaka

sul mare silenzioso, e la consapevolezza che il gusto migliore è quello che cresce, lentamente, tra le mani di chi ama quei luoghi più dei turisti.



Tramonto a Pantelleria

I FORMAGGI CON IL PIEMONTE NEL CUORE



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

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

FORMAGGI DI FAMIGLIA



www.botallaformaggi.com



COME ABBINARE IN MODO SANO GLI ALIMENTI

GUIDA BREVE AL BENESSERE DELLA DIGESTIONE

Il ruolo degli abbinamenti nel benessere quotidiano

La digestione è un processo complesso che può essere influenzato dalla **qualità** e dalla **combinazione dei cibi** che consumiamo. Abbinare correttamente gli alimenti può facilitare il lavoro del nostro apparato digerente, migliorando il benessere generale.

Alcuni cibi richiedono tempi di digestione diversi e, se assunti insieme, possono rallentare o complicare il processo digestivo. **Una buona digestione**, infatti, non favorisce solo il benessere fisico ma incide positivamente anche sull'umore e sui livelli di energia giornalieri.

Roberto®



**SCOPRI IL NOSTRO
ASSORTIMENTO!**



Gli abbinamenti più indicati

Un buon abbinamento è quello tra **cereali integrali e legumi**, che insieme forniscono proteine complete e fibre. Anche le **verdure crude**, consumate all'inizio del pasto, attivano gli enzimi digestivi e preparano lo stomaco. **Frutta e verdura** sono ottimi alleati della digestione, ma è preferibile consumarli lontano dai pasti principali per evitare fermentazioni. Evitare l'associazione tra proteine animali (come carne o formaggi) e carboidrati complessi (come pasta o pane) può aiutare a non sovraccaricare lo stomaco.

Al contrario, abbinarle a **ortaggi a foglia verde** rende il pasto più leggero. Anche alcune **spezie** come zenzero, finocchio, cumino o anice verde sono ottimi digestivi naturali. **Bere acqua a temperatura ambiente** durante il pasto, senza esagerare, aiuta a mantenere l'idratazione e a facilitare la funzione gastrica. Inoltre, l'utilizzo dell'**olio extravergine di oliva** come condimento può favorire l'assorbimento delle vitamine liposolubili e rendere i pasti più digeribili.

Abitudini sane a tavola e dopo i pasti

Oltre a scegliere combinazioni adatte, è importante anche come si mangia. Mangiare lentamente, masticare bene e non eccedere nelle porzioni favorisce la digestione. Un ambiente tranquillo e rilassato, privo di distrazioni, migliora l'assimilazione dei nutrienti. Anche dopo il pasto, è utile fare una breve passeggiata o bere una tisana a base di erbe digestive.

La digestione è anche legata al **benessere mentale**: uno stato d'animo sereno e una dieta equilibrata contribuiscono a un organismo in salute. Per esempio, l'**infuso di camomilla** aiuta a distendere lo stomaco, mentre una tisana a base di finocchio o melissa contrasta efficacemente la formazione di gas intestinali. **Evitare di sdraiarsi** subito dopo aver mangiato e preferire pasti serali leggeri e consumati almeno due ore prima di andare a dormire sono accorgimenti semplici ma preziosi.





LINES

PROVA A VINCERE FANTASTICI PREMI



La notte che vorrei



Rigenerante

SKINCARE KIT **eco Bio**
BOUTIQUE



Confortevole

LENZUOLA MATRIMONIALI 100% PURA SETA
offtopic



Rilassante

VERSE PRO E-READER
PocketBook



Acquista 2 prodotti Lines e/o Tampax di cui un pacco di assorbenti Lines Notte o Lines Notte Extra in un unico scontrino, vai sul sito www.lines.it nella sezione del concorso, scegli il premio, carica i dati dello scontrino e scopri subito se hai vinto. Conserva lo scontrino in originale e le prove d'acquisto dei prodotti fino al 31/03/2026 per convalidare l'eventuale vincita. Ogni scontrino dà diritto ad una sola partecipazione e puoi giocare max 20 scontrini. Concorso valido dal 20/02/25 al 31/10/25. Eventuale estrazione di recupero entro il 31/12/2025. Montepremi: 22.470,00€. Premi in palio: 140 (di cui n. 10 Set di lenzuola matrimoniali 100% pura seta Offtopic, n. 100 Kit Skincare Eco Bio Boutique, n. 30 E-reader Pocketbook Verso Pro). Regolamento e informativa privacy su www.lines.it



FALSE CREDENZE: CINQUE MITI ESTIVI DA SMENTIRE SUL MONDO BEAUTY

L'estate è la stagione delle vacanze, del sole e del relax... ma anche dei falsi miti beauty! Tra abbronzatura, capelli, trucco e skincare, è facile imbattersi in credenze errate che, se seguite, rischiano di compromettere la salute della pelle e dei capelli. Facciamo un po' di chiarezza e sfatiamo insieme **5 luoghi comuni** da lasciarsi alle spalle sotto l'ombrellone.

1. Con il sole la pelle migliora, quindi niente skincare!

Falso. È vero che l'abbronzatura può **temporaneamente** mascherare imperfezioni, ma l'esposizione solare senza adeguata protezione e idratazione danneggia il film idrolipidico, favorendo disidratazione, invecchiamento precoce e comparsa di macchie. Anche d'estate, la skincare è fondamentale: sì a prodotti leggeri ma efficaci, con SPF e ingredienti lenitivi come aloe, niacinamide o acido ialuronico.



CASHBACK

ACQUISTA 2 DEODORANTI SAUBER DI CUI
ALMENO 1 **DEODORANTE SPRAY***
TI RIMBORSIAMO
IL DEODORANTE SPRAY AL

100%**



Iniziativa "CASHBACK SAUBER" valida dal 24/04/25 al 30/09/25 nei punti vendita riconoscibili attraverso lo spazio pubblicitario all'interno del volantino dell'insegna o nel punto vendita. Conserva il documento d'acquisto (unico), il codice EAN e chiedi il rimborso entro 5 giorni di calendario dall'acquisto, completando la procedura. *Per prodotti coinvolti ed info leggi il Termini e Condizioni su www.premiaticonitalsilva.it. **Puoi chiedere un solo rimborso per tutto il periodo, fino ad un massimo di 3,19€.



2. I capelli si schiariscono al sole, quindi è come fare le meches naturali!

Sì, ma a caro prezzo. Il sole, insieme a salsedine e cloro, ossida la fibra capillare, rendendo i capelli più chiari, ma anche più **secchi e sfibrati**. Per evitare l'effetto "paglia", meglio usare un olio protettivo con filtro UV e nutrire la chioma con maschere idratanti almeno una volta a settimana.

3. Con l'abbronzatura non serve il fondotinta.

Dipende. Se amate la pelle al naturale, perfetto. Ma l'abbronzatura non garantisce uniformità dell'incarnato. Esistono fondotinta estivi dalla texture leggera, con SPF integrato, che illuminano e proteggono senza appesantire. Un'ottima alternativa è una **BB cream colorata** o una **cipria minerale**, perfette per chi desidera un effetto "sun kissed" naturale.

4. Se si usa il solare alto non ci si abbronzava.

Un mito durissimo a morire. La realtà? La protezione solare **non blocca l'abbronzatura**, ma la rende più sana e duratura. Un SPF 30 o 50 consente alla pelle di abituarsi gradualmente al sole, evitando scottature e desquamazioni che vanificano tutto il colorito ottenuto. E ricordate: meglio un'abbronzatura lenta e uniforme che un colpo di sole!

5. Il make-up sotto il sole fa male alla pelle.

Non è il trucco in sé a creare problemi, ma i **prodotti inadatti**. I cosmetici estivi devono essere leggeri, non comedogenici e possibilmente waterproof o long lasting. Esistono formule pensate per le alte temperature, arricchite con ingredienti idratanti e filtri UV, perfette per sentirsi curate anche durante un aperitivo in spiaggia.





BENESSERE & MAGIA



IN ESTRAZIONE FINALE



UN VIAGGIO
NEL PARCO DIVERTIMENTI
A PARIGI
PER 4 PERSONE

Acquista 2 prodotti*
a scelta tra Spuma di Sciampagna
e/o Sauber E PROVA A VINCERE

OGNI GIORNO

1 BUONO SPESA

DA **100€**



*Restano escluse le mini-taglie. Concorso "BENESSERE & MAGIA" valido dal 01/06/25 al 30/11/25. Estrazione finale entro il 31/12/25. Montepremi 23.400€. Conserva il documento d'acquisto (unico). Per modalità di partecipazione ed info sui premi leggi il Regolamento su www.premiaticonitalsilva.it. Immagini a scopo illustrativo



RIMEDI NATURALI PER ELIMINARE LA POLVERE PIÙ A LUNGO

Polvere e benessere domestico: un problema quotidiano

La polvere in casa è inevitabile, ma **ridurne la presenza con metodi naturali** è possibile. Non si tratta solo di una questione estetica: un eccesso di polvere può influire negativamente sulla qualità dell'aria e sul benessere respiratorio. Composta da **fibre tessili, cellule epiteliali, pollini e altre micro-particelle**, tende ad accumularsi ovunque, soprattutto in ambienti poco arieggiati.

PIETRE BRUNE.

Argento Vivo



I classici prodotti chimici per la pulizia spesso rimuovono solo temporaneamente il problema, lasciando residui nocivi nell'ambiente. Per fortuna **esistono soluzioni semplici, sostenibili ed efficaci** per tenerla sotto controllo più a lungo, con un impatto positivo anche sull'ambiente domestico e sulla salute di tutta la famiglia.

Soluzioni naturali ed efficaci

Per rallentare il deposito della polvere si può cominciare da una semplice soluzione fatta in casa con **acqua, aceto bianco e qualche goccia di olio essenziale di limone o lavanda**. Questa miscela, spruzzata su panni in microfibra, rimuove lo sporco e lascia un film protettivo naturale sulle superfici. Anche il **bicarbonato di sodio** è un alleato prezioso, ideale per tappeti, divani e tessuti: ne basta una spolverata, lasciata agire e poi aspirata.

Il **vapore**, invece, è ottimo per sanificare senza l'uso di detersivi. Inoltre, mantenere l'**umidità tra il 40% e il 60%** aiuta a ridurre la circolazione di particelle leggere nell'aria. Un altro trucco naturale? **Le piante**: alcune varietà, come la sansevieria o il ficus, contribuiscono a purificare l'ambiente e a trattenere le polveri sottili. Anche l'uso regolare di **spazzole elettrostatiche lavabili** riduce l'impatto ambientale rispetto agli usa-e-getta.

Prevenzione e buone abitudini quotidiane

Oltre alla pulizia, è utile adottare comportamenti quotidiani che limitano la formazione della polvere. **Togliere le scarpe all'ingresso, aerare bene le stanze e preferire tessuti naturali** per tende e divani aiuta a mantenere gli ambienti più salubri. **Ridurre gli oggetti esposti**, come soprammobili e libri non protetti, rende le superfici più facili da pulire.

Anche **scegliere arredi semplici e poco lavorati facilita la manutenzione**. **Non meno importante è la cura degli elettrodomestici**: filtri di aspirapolvere, condizionatori e purificatori vanno puliti e cambiati regolarmente per evitare che diventino essi stessi fonti di polveri sottili. La somma di queste attenzioni trasforma la pulizia in una routine più sostenibile e duratura, rendendo la casa un luogo più piacevole e sano per tutti.



equilibra®

RISPETTA LA TUA NATURA

LA TUA ENERGIA QUANDO FA CALDO



FORMULA POTENZIATA



CITRATO, PIDOLATO E GLICEROFOSFATO

Contribuiscono al normale metabolismo energetico e alla riduzione di stanchezza e affaticamento



CITRATO E BICARBONATO

Contribuiscono alla normale funzione muscolare e al normale funzionamento del sistema nervoso

UTILE IN CASO DI:



Cali di energia nei periodi più caldi



Stanchezza e affaticamento



Intensa sudorazione

ACQUISTA POTASSIO & MAGNESIO



VINCI

1 BORRACCIA TERMICA CON DISPLAY DIGITALE

1 POTASSIO & MAGNESIO* =
3 POSSIBILITÀ
DI VINCITA

Acquista 1 confezione della linea Potassio&Magnesio Equilibra®* e VINCI OGNI ORA** UNA BORRACCIA TERMICA

**concorso attivo tutti i giorni dalle 9.00 alle 19.00 dal 14/04/25 al 31/08/25. Montepremi stimato Euro 22.834,00 iva escl. Consulta il regolamento su www.equilibra.it per i prodotti in promozione, limitazioni, premi e modalità di partecipazione. Immagine a scopo illustrativo. Puoi vincere una delle 1.400 borracce termiche messe in palio in instant win. *scontrino cartaceo da conservare. I prodotti devono essere tra quelli elencati nel regolamento. Integratori alimentari. Leggere le avvertenze sulle confezioni.



SUDARE CON STILE: GLI OUTFIT SPORTIVI CHE SFIDANO L'ESTATE

Quando l'estate si fa rovente, anche l'allenamento quotidiano diventa una sfida. Ma chi ha detto che sudare significa rinunciare allo stile? I **nuovi outfit sportivi estivi** sono progettati per offrire **massima funzionalità**, freschezza... e un look impeccabile.

Perché oggi lo sportswear non è più solo "comodo", è anche parte del nostro guardaroba lifestyle. Vediamo cosa scegliere per allenarci (e vivere) con grinta e leggerezza anche nei mesi più caldi.

Sveltesse
I ♥ KEFIR



◆◆ DAL 9 GIUGNO AL 26 OTTOBRE 2025 ◆◆
IN PALIO OGNI SETTIMANA

1 set cordless tritatutto + frullatore immersione



♥
E in estrazione finale
Un buono spesa del valore di 3000€



Scopri di più



ACQUISTA almeno un prodotto
Sveltesse I love kefir



CONSERVA il
documento d'acquisto



VAI SU www.benesserevincente.it
Oppure invia "ISTRUZIONI" su WhatsApp al 02 49962 800

Concorso "Sveltesse I Love Kefir 2025" valido dal 9 giugno 2025 al 26 ottobre 2025. Estrazione finale entro il 28 novembre 2025. Montepremi € 10.960,00 iva inclusa ove prevista. Conserva il documento d'acquisto in originale almeno fino al 30 gennaio 2026, potrebbe essere richiesto per convalidare la vincita o in caso di estrazione finale o a recupero dei premi non assegnati, non confermati e/o non richiesti. Descrizione premi e tutti i dettagli di partecipazione nel regolamento su www.benesserevincente.it

Tessuti tecnici, leggeri e intelligenti

Dimenticate il cotone pesante: per l'estate servono materiali **traspiranti, elasticizzati e ad asciugatura rapida**. Le fibre sintetiche hi-tech – come il dry-fit, il nylon microforato, il tencel o il mesh – permettono alla pelle di respirare, evitando il surriscaldamento e i cattivi odori. Alcuni brand inseriscono nei capi anche **trattamenti antibatterici** o filtri anti UV, perfetti per chi si allena all'aperto.

Corti ma comodi: il nuovo equilibrio

Shorts ciclisti, bermuda in tessuto tecnico o leggings cropped: la parola chiave è **libertà di movimento**. Le lunghezze sopra al ginocchio sono ideali per tenere la pelle più fresca senza sacrificare supporto o praticità. Per chi preferisce coprire un po' di più, le gonne sportive con pantaloncino integrato sono una soluzione trendy e femminile.

Canotte, crop top e bra a vista

Nelle giornate più torride, l'ideale è ridurre gli strati. I **crop top sportivi** e



i **bra strutturati**, magari con spalline incrociate o inserti in rete, sono perfetti da soli o sotto canotte oversize traforate. Da scegliere in colori chiari, fluo o tie-dye per riflettere il calore e dare un tocco di personalità al look.

Accessori da performance (e da stile)

Non solo abbigliamento: anche gli accessori fanno la differenza. Fasce tergisudore, cappellini tecnici, calze traspiranti e zainetti mini sono dettagli che uniscono estetica e utilità. Must dell'estate? La **boraccia termica a colori pastello** e gli **occhiali sportivi anti-riflesso** per le uscite di running o trekking.

Dal workout all'aperitivo: il boom dell'athleisure

Sempre più capi sportivi sono pensati per accompagnarci **oltre la palestra**. Abbinando sneakers chunky, pantaloni jogger leggeri e felpe estive cropped, l'outfit si trasforma in look urban. E con una tote in canvas o una collana a catena, si passa dallo yoga al brunch senza cambiarsi.



**Bonelle e Rossana sono prodotte e garantite da FIDA,
storica azienda italiana che dal 1973 seleziona
materie prime di alta qualità per le sue caramelle**

www.fidacandies.it



GIOCATTOLI CREATIVI: DIVERTIRSI CON I TESORI TROVATI IN SPIAGGIA

L'estate è la stagione perfetta per rallentare, osservare e... creare. Passeggiare sulla battigia alla ricerca di conchiglie, sassolini levigati, legnetti portati dal mare o semplici pezzi di corda può trasformarsi in un'attività sorprendente e piena di fantasia, soprattutto se ci sono bambini al seguito.

PRETI

1851®

!!! NUOVO !!!
FORMATO



i Risoli - 135g



i Canestrelli - 150g



i Pandolcini - 135g



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



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



i CoccoBon
Pastefrolle al Cocco - 135g

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

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

dal 1851 dolci specialità Genovesi

Basta un po' di immaginazione e il gioco è fatto: **i materiali naturali raccolti in spiaggia diventano giocattoli unici**, educativi e sostenibili. Ecco alcune idee semplici e divertenti per trascorrere pomeriggi creativi sotto l'ombrellone o una volta tornati a casa.

Memory conchiglioso

Raccogliete 10 coppie di conchiglie simili e dipingetele a due a due con lo stesso simbolo o colore sulla parte interna. Dopo che la vernice si è asciugata, usatele per creare un **gioco del memory da spiaggia**: basta disporle a faccia in giù sulla sabbia e iniziare la sfida a colpi di memoria.

Pesci volanti con i legnetti

Con i legnetti levigati e un po' di spago si possono costruire **piccoli mibiletti o pesci colorati**. Basta incollare insieme i bastoncini per formare un corpo, aggiungere una pinna con un cartoncino o un ritaglio di foglia e decorare il tutto con colori acrilici. Appesi a un ramo raccolto sulla riva, diventano anche una decorazione perfetta per la cameretta.

Personaggi con sabbia e sassolini

Con sabbia leggermente umida e un pizzico di pazienza, si possono modellare **piccole creature marine** usando conchiglie per gli occhi, sassi piatti per le pinne e alghe secche per capelli o baffi. Una vera e propria mini scultura effimera che stimola la creatività e... resiste fino alla prossima onda.

Braccialetti e collane con tesori marini

Bucando con attenzione le conchiglie più piccole (usando una punta sottile o uno spillo scaldato), si possono creare **collanine, portachiavi o braccialetti**. Basta infilare conchiglie e sassolini su un cordino o un filo elastico per portare a casa un ricordo speciale della vacanza, fatto con le proprie mani.

Un gioco che insegna a osservare e rispettare

Costruire giocattoli fai-da-te con elementi naturali non è solo un'attività creativa, ma anche un modo per **insegnare ai più piccoli il valore del rispetto per l'ambiente**. Raccolta consapevole, riuso, fantasia e gioco diventano un tutt'uno, regalando ore di divertimento semplice e autentico.



CLEARTM

MEN

Fino a 100% di protezione dalla forfora*



*con uso regolare niente forfora visibile

sunsilk

illumina il tuo stile



INQUADRA QUI
PER PARTECIPARE



Acquista 2 prodotti Sunsilk a scelta, conserva lo scontrino e vai su illuminaituostile.it
**vinci ogni settimana il neon personalizzato
con il tuo nome**

Sophia

Concorso valido dal 27 Gennaio al 28 dicembre 2025, dalle ore 08:00 alle ore 24:00.
Ogni consumatore può aggiudicarsi un solo premio. Montepremi 24.000€ IVA inclusa. Regolamento su illuminaituostile.it



GATTI E VACANZE: CHI PARTE E CHI REGNA SULLA CASA VUOTA

L'estate è tempo di vacanze per molti... ma non per tutti. I **gatti**, si sa, sono creature abitudinarie, territoriali e decisamente poco inclini a cambiare aria. Mentre noi sogniamo spiagge e aperitivi, loro sembrano dire: "**Buona vacanza. Io resto qui a controllare il mio regno.**" Ma è davvero sempre la scelta migliore? E cosa fare per garantire ai nostri mici un'estate serena, che si parta o si resti?



Schwarzkopf
GLISS



PARTECIPA ORA



Sofia Vergara
Attrice, modella e
produttrice cinematografica

PROVA GRATIS

ACQUISTA DUE PRODOTTI GLISS A TUA SCELTA
TE LI RIMBORSIAMO ENTRAMBI AL

100% ✨



Iniziativa "CASHBACK GLISS 2025" in collaborazione con FMA srl, valida dal 01/05/2025 al 30/09/2025. Per partecipare conserva lo scontrino e registrati entro 5 giorni dall'acquisto su concorsi.donnad.it completando la procedura. Termini & Condizioni presenti su concorsi.donnad.it. Ogni consumatore può partecipare al massimo una volta.

Casa dolce casa (e il potere dell'abitudine)

Nella maggior parte dei casi, la soluzione ideale per un gatto è **restare nel proprio ambiente**. Una casa che conosce, con i suoi odori, angoli preferiti e rituali. Attenzione però: lasciarlo solo per troppo tempo non è mai una buona idea. Anche se sono animali indipendenti, **i gatti hanno bisogno di attenzioni quotidiane**.

Se si parte per pochi giorni, è sufficiente chiedere a una persona fidata (amico, vicino o cat sitter) di passare almeno una volta al giorno per cambiare acqua e cibo, pulire la lettiera e fare qualche coccola.

Gatto in valigia? Solo se necessario

Portare il gatto in vacanza va valutato con attenzione. I viaggi lunghi, il caldo, gli ambienti sconosciuti o troppo movimentati (come hotel o case affollate) possono essere fonte di **forte stress**. Se però si parte per molte settimane e non ci sono alternative, è importante organizzarsi bene:

- **Trasportino comodo**, con fondo assorbente e giochi familiari.

- Una **zona sicura** nella nuova casa (una stanza tranquilla per ambientarsi).
- Gli oggetti del suo mondo: ciotole, lettiera, copertina o giochi abituali.

Tecnologia e relax

Per i gatti che restano soli, esistono gadget utili: **dispenser automatici di cibo e acqua**, telecamere per controllarli a distanza, e fontanelle che li invogliano a bere di più. Ma nulla può sostituire una presenza umana: la visita quotidiana resta indispensabile.

L'estate perfetta per un gatto?

Qualche ora al giorno di silenzio, la casa tutta per sé, una finestra socchiusa (con zanzariera, ovviamente), una ciotola piena e... nessun umano che lo disturba troppo. Forse, mentre noi cerchiamo il relax altrove, **lui lo ha già trovato tra il divano e la libreria**.

In fondo, che partiamo o restiamo, i gatti sanno sempre come prendersi i loro spazi. E a settembre, quando torniamo, ci accoglieranno con lo sguardo di chi ha gestito tutto... perfettamente.



ADOZIONE
CUCCIOLI



Annie, bianca e nera, e Biscotto, dal morbido pelo marroncino e beige, hanno 6 mesi e sono in cerca di una casa piena d'amore. Saranno futura taglia media e hanno tanta voglia di coccole e giochi... chi apre loro il cuore?

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


Dove

Dove
MEN
+care

Goditi l'estate **SENZA PENSIERI**
100% DI RIMBORSO*!



Ricerca Circana (2025)
su 12.000 consumatori in Italia,
su prodotti candidati.
prodottodellanno.it cat.
Bagnodoccia



Acquista un Docciaschiuma Dove o Dove Men+Care
TI RIMBORSIAMO IL 100% DELL'IMPORNO



CONSERVA
il documento d'acquisto



PARTECIPA
su www.cashbackdovedocce.it
o scannerizza il QR code



CHIEDI
il tuo rimborso



Iniziativa "Cashback Docce Dove - Goditi l'estate Senza Pensieri" valida dal 01/06/25 al 31/08/25 nei punti vendita che espongono il materiale promozionale. Conserva il documento d'acquisto e chiedi il rimborso entro 5 giorni di calendario dall'acquisto, completando la procedura. Per prodotti coinvolti ed info leggi il Termini e condizioni su www.cashbackdovedocce.it o chiama il numero verde 800.800.121. *Puoi chiedere un solo rimborso, per tutto il periodo, fino ad un massimo di 2,50€.

CONSIGLI DI LETTURA



L'ANNIVERSARIO

ANDREA BAJANI

CASA EDITRICE: FELTRINELLI

Cartaceo: € 16,00 | eBook: € 9,99

Vincitore del Premio Strega 2025, questo romanzo si presenta come un monologo intenso e lucido, attraverso gli occhi di un figlio che, dopo dieci anni, ripercorre le ragioni del suo allontanamento definitivo dalla famiglia. Con una prosa chirurgica e rigore emotivo, Bajani racconta il **totalitarismo sottile e opprimente di una casa "normale"**, in cui il padre manipolatore e la madre silenziosa erodono lentamente l'identità dei figli. È una **storia di resilienza**: la rottura dei legami familiari diventa un atto di liberazione, un salvavita per l'anima. Un'opera potente, che scuote e fa riflettere sulla libertà di scegliere se stessi, capace di lasciare un segno profondo in chi la legge. Consigliato a chi ama la **narrativa contemporanea intensa e autentica**.



PIOMBA LIBERA TUTTI

MARCO MALVALDI

CASA EDITRICE: Sellerio

Cartaceo: €16,50 | eBook: € 9,99

Ultimo capitolo della fortunata serie **"BarLume"**, questo giallo ironico e brillante riporta in scena il barista Massimo e i suoi inseparabili vecchietti, alle prese con un nuovo mistero: la scomparsa del vecchio Aldo e l'omicidio di un'impiegata postale nel parcheggio del suo condominio. Tra **indizi minimi, pettegolezzi di paese e vinili ereditati**, si muovono le indagini della vice-questore Alice Martelli. **Un giallo divertente e malinconico**, in cui l'umorismo toscano, l'intuito e l'umanità dei protagonisti danno vita a una narrazione avvincente e ricca di ritmo. Perfetto per chi cerca **leggerezza intelligente e un pizzico di nostalgia**.



Sole, Mare e Buona Cucina



PIETRO ISNARDI
1908

SERIE TV

ALIEN - PIANETA TERRA

Genere: fantascienza/thriller

Distribuzione: FX on Hulu/ Disney+

Cast principale: Sydney Chandler, Alex Lawther, Essie Davis

La saga cinematografica di Alien si espande con questa nuova serie TV, ambientata sulla Terra in un futuro prossimo dove l'incubo xenomorfo diventa reale per l'umanità. **Suspense, horror e critica sociale** si fondono in una narrazione adrenalinica, visivamente curatissima. Una produzione ambiziosa, ricca di riferimenti alla mitologia della saga, che promette di conquistare sia i fan storici sia i nuovi spettatori.



MERCOLEDÌ – STAGIONE 2

Genere: dark comedy/fantasy

Distribuzione: Netflix

Cast principale: Jenna Ortega, Catherine Zeta-Jones, Luis Guzmán

Dopo il successo mondiale della prima stagione, torna la giovane e brillante **Mercoledì Addams** con nuovi enigmi da risolvere alla Nevermore Academy. Jenna Ortega incarna alla perfezione il personaggio gotico più amato della TV. **Umorismo nero, misteri sovranaturali e atmosfere burtoniane** si uniscono in una serie che diverte e affascina, diventata rapidamente un cult.





Entro il 2030, Unilever punta ad implementare pratiche di Agricoltura Rigenerativa su 1 milione di ettari di terreni agricoli.



Scopri di più su www.unilever.com



ASCOLTA LEGGI GUARDA

DISCHI IN USCITA



MAN'S BEST FRIEND SABRINA CARPENTER

Dopo il successo dei precedenti singoli, Sabrina Carpenter torna con un album pieno di energia, ironia e sofisticato pop moderno. Tra **ballate malinconiche, pezzi uptempo e testi brillanti**, "Man's Best Friend" racconta il lato più personale e irriverente dell'artista, ormai icona della nuova generazione. Un disco che sa essere leggero e profondo, con produzioni curate e un'identità sonora ben definita. Da tenere in rotazione per tutta l'estate.



LOVE IS LIKE MAROON 5

Il nuovo album dei Maroon 5 conferma la band come maestra della pop music internazionale. Con **melodie coinvolgenti, sonorità soul ed elettroniche**, e testi che parlano di amore, perdite e nuove speranze, "Love is Like" è un viaggio musicale tra **emozione e leggerezza**, perfetto per accompagnare le giornate più calde dell'anno. Adam Levine guida con carisma una tracklist ricca di potenziali hit e atmosfere raffinate. Un ritorno maturo e pieno di stile.



Tutto®

TRIPLA FUNZIONE INTEGRATA



PANNO



SPUGNA



CARTA

È il top di gamma tra i rotoli da cucina!

È Tutto Pannocarta, l'unico con tripla funzione integrata: panno, spugna, carta. **Ogni singolo strappo può essere lavato, strizzato e riusato numerose volte.** Il segreto di questo prodotto risiede nella **tecnologia Airlaid**, che consente di ottenere una carta dalla texture corposa e consistente, molto simile ad un tessuto, ma con le proprietà e la versatilità proprie della carta. **Tutto Pannocarta, i rotoli in carta tecnologica.**

Tutto®



Scopri di più su
tuttoxtutto.it

AGENDA APPUNTAMENTI

FESTIVAL DELLE COSE BELLE PERUGIA, 27-31 AGOSTO

Torna a Perugia uno degli appuntamenti più poetici e originali dell'estate italiana. Il Festival delle Cose Belle celebra la **creatività quotidiana** attraverso laboratori, concerti, performance, incontri con artisti, illustratori, narratori e designer. Un'occasione per riflettere sulla bellezza nascosta nei dettagli, nelle emozioni semplici e nelle relazioni autentiche. **Cinque giorni** all'insegna della meraviglia e della gentilezza, nel cuore dell'Umbria più viva e accogliente. **Ingresso gratuito, programma online.**



Per maggiori informazioni
www.festivaldellecosebelle.it

FESTA DI RADIO ONDA D'URTO BRESCIA, 6-23 AGOSTO

Uno degli eventi culturali e musicali più importanti dell'estate del nord Italia. La storica Festa di Radio Onda d'Urto torna per la sua **32^a edizione** con una proposta ricchissima: concerti di artisti italiani e internazionali, dibattiti politici, incontri culturali, cucina popolare e stand di autoproduzione. Una festa autogestita e partecipata, che da sempre coniuga divertimento e impegno sociale, con ingresso a offerta libera. Da non perdere.



Per maggiori informazioni
www.festaradio.org



OROSCOPO DI GULLI

AGOSTO 2025



Ariete

Agosto vi accende di energia e voglia di movimento: ideali le vacanze attive. In amore, occhio agli slanci impulsivi: meglio contare fino a dieci.



Toro

Finalmente relax, ma con stile: coccolatevi con lentezza e buon cibo. Un invito inaspettato potrebbe aprire nuovi scenari sentimentali.



Gemelli

Il mese porta stimoli e persone nuove, perfette per placare la vostra sete di novità. Attenti però a non disperdere le energie.



Cancro

Tempo di famiglia, dolcezze e tramonti condivisi: vi sentirete al centro delle emozioni. Un piccolo viaggio risveglia la vostra sensibilità.



Leone

È il vostro momento: brillate in ogni occasione, attirati da feste, viaggi e romanticismo. Attenzione solo a non strafare con spese e promesse.



Vergine

Vi serve ordine anche sotto l'ombrellone, ma provate a lasciare spazio all'improvvisazione. Una nuova conoscenza vi sorprenderà per affinità.



Bilancia

Agosto porta armonia e bellezza: circondatevi di cose (e persone) che vi fanno stare bene. Tempo ideale per riscoprire vecchie passioni..



Scorpione

Atmosfere intense e desideri profondi: vivrete il mese con trasporto e magnetismo. Ritagliate anche momenti di silenzio rigenerante.



Sagittario

Viaggiare è la parola d'ordine: che sia fisico o mentale, avete bisogno di libertà. Possibili colpi di fulmine... anche con voi stessi.



Capricorno

Pianificate anche le vacanze? Rilassatevi, il mondo può girare anche senza di voi per qualche giorno. Dolcezza in arrivo sul fronte affettivo.



Acquario

Creativi e anticonvenzionali come sempre, sarete l'anima delle serate estive. Bene le amicizie, ma non trascurate chi vi vuole davvero bene.



Pesci

Siete nel vostro elemento tra mare, sogni e intuizioni. Un invito romantico o artistico potrebbe farvi battere il cuore più del previsto.

Consilia

il nostro miglior consiglio

Veri talenti, anche nel prezzo.



Carta Igienica

2 veli

500 strappi

Consilia

Conf. 8 rotoli

3,85€

Offerte valide fino al 31 agosto nei punti vendita aderenti

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