

# Gulli

VIAGGIO NELLA QUALITÀ

## I FUNGHI

NOVITÀ DI GULLIVER  
GULLIVER SI RINNOVA A PAVIA

IN VIAGGIO CON GUSTO  
SAGRE D'AUTUNNO: VIAGGIO TRA I  
SAPORI TRADIZIONALI D'ITALIA

IL SOMMELIER DI GULLI  
LA VENDEMMIA NOTTURNA, VANTAGGI  
E SFIDE DI UNA PRATICA IN CRESCITA

UNIVERSO BIMBI  
AUTUNNO A COLORI, LAVORETTI CREATIVI  
CON FOGLIE E MATERIALI NATURALI

LE OFFERTE DI

**Gulli**  
VIAGGIO NELLA QUALITÀ

SCOPRI ALL'INTERNO LE OFFERTE  
SPECIALI DEL MESE A PAG. 32, 34 E 36

OTTOBRE  
2024

# Scopri le offerte Consilia.

Pizza surgelata  
Pomodorini e Mozzarella  
di Bufala Campana DOP  
Consilia Optima 400g  
7,48€/kg

a **2,99**\*  
€



Gel piatti concentrato  
al Limone Consilia  
300ml

a **0,89**\*  
€

**CASHBACK 10%**  
Solo per i possessori di

Gulli card

~~CAROVITA~~

Quando un consiglio è buono,  
sa di grande scoperta.

**Consilia**  
il nostro miglior consiglio

\*Promo valida fino al 31 ottobre.



## Editoriale

**P**rimi freddi, voglia di casa, di calore, di valori autentici e di sapori autunnali. In questo numero vi raccontiamo come utilizzare le spezie di stagione per aggiungere sapore ai vostri piatti. Vi proponiamo menu a tema, ma anche di visitare le sagre d'Autunno nel nord Italia, un viaggio tra i sapori tradizionali d'Italia.

Siamo attenti alla sostenibilità, che è anche al centro del rinnovamento del supermercato Gulliver di Pavia, insieme a un incremento dell'assortimento con tanti prodotti Consilia per tutte le esigenze della famiglia. Troverete i consigli su tecniche e soluzioni per

risparmiare acqua in giardino.

Anche le città sono sempre più sostenibili: troverete spunti inaspettati per un turismo eco-friendly.

Infine, non dimentichiamo i nostri bambini: i colori dell'autunno sono perfetti per lavoretti creativi con foglie e materiali naturali, vi spieghiamo come. E tanto altro ancora.

*Il Direttore*



**Scopriamo la  
vendemmia  
notturna:  
vantaggi e sfide  
di una pratica in  
crescita**





# Sommario

## Gulliver

### EDITORIALE

A cura  
del Direttore.

3

### LE NOVITÀ DI GULLIVER

Gulliver si rinnova a  
Pavia.

7

### I PARTNER DI GULLI

Pastificio Alta Valle  
Scrvia.

10

## ◆ Food e dintorni



### I PRODOTTI DEL MESE

Funghi, arriva in  
tavola uno dei  
prodotti principali  
dell'autunno.

13



### MOMENTI DI GUSTO

Erbe e spezie  
d'autunno: consigli  
per esaltare i vostri  
piatti.

16



### IL SOMMELIER DI GULLI

La vendemmia  
notturna, vantaggi e  
sfide di una pratica in  
crescita.

19



### INTORNO ALLO STIVALE

Le città italiane più  
sostenibili, mete verdi  
per un turismo eco-  
friendly.

30



### L'ESPERTO DI FOOD

Scopriamo la  
cucina biodinamica:  
intervista a Enrico  
Bellino.

23



### A TUTTO GREEN

L'irrigazione  
sostenibile: tecniche  
e soluzioni per  
risparmiare acqua.

27



### A TAVOLA CON GULLI

A tutta zucca  
Comfort food  
d'autunno  
Cena di fine ottobre

41 **INSERTO DA  
STACCARE**



### IN VIAGGIO CON GUSTO

Sagre d'autunno:  
viaggio tra i sapori  
tradizionali d'Italia.

61

## ◆ Benessere



### BENESSERE A TAVOLA

Ridurre lo zucchero, strategie per una dolcezza naturale e salutare.

67



### UNIVERSO BIMBI

Autunno a colori, lavoretti creativi con foglie e materiali naturali.

83



### BEAUTY

Coccole d'autunno: come adattare la tua routine skincare al cambio di stagione.

71



### AMICI A 4 ZAMPE

Il linguaggio segreto dei gatti: come ci parlano?

87

## ◆ Stare insieme



### CASA E CONSIGLI

Pulire e mantenere divani, tappeti e tende in ottimo stato.

75



### PIANETA SPORT

Sport e benessere mentale: come l'attività fisica aiuta a combattere lo stress.

79

### LEGGI IL VOLANTINO ONLINE

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



## ◆ Tempo libero



### ASCOLTA LEGGI GUARDA

Tutte le novità del mese.

91



### OROSCOPO

L'oroscopo di Ottobre.

98



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

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

**Gulli**  
VIAGGIO NELLA QUALITÀ

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

**Gulliver**  
SUPERMERCATO

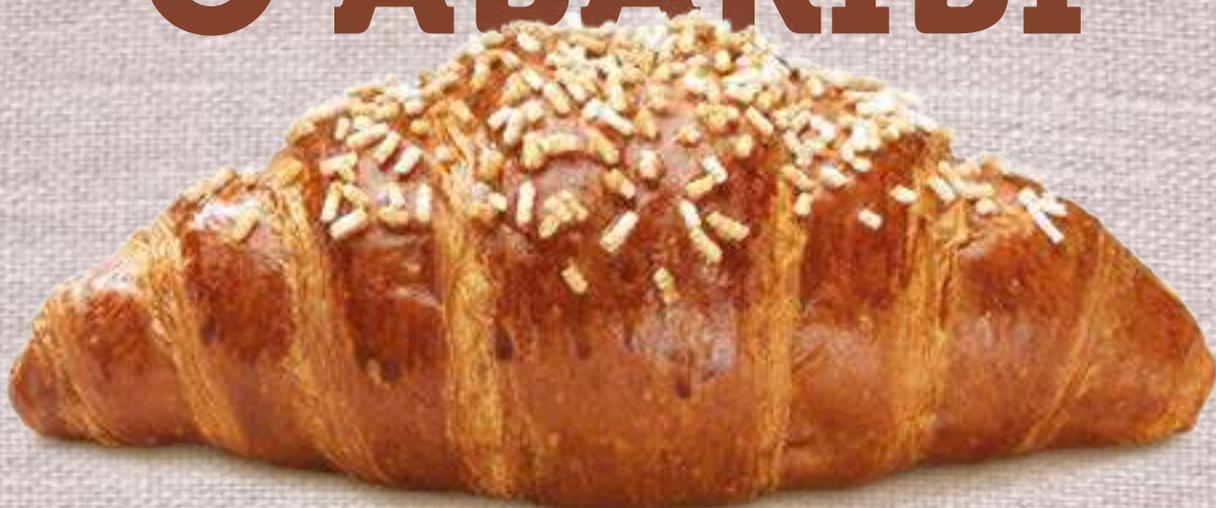
Magazine dei Supermercati Gulliver

Copia Omaggio | Anno VIII - numero 91 - 2024 - Ottobre

**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

# ○ AL BAR... ○ 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

# GULLIVER SI RINNOVA A PAVIA

## CRESCIE L'ASSORTIMENTO E SI GUARDA ALLA SOSTENIBILITÀ



Il supermercato Gulliver di Via Campari, 8/B a Pavia si è rinnovato ed è sempre più accogliente dopo i lavori di ristrutturazione realizzati a fine agosto.

Il punto vendita, con una metratura di 600 m<sup>2</sup> si è rinnovato per garantire un **assortimento** sempre più ricco in ottica di servizio ai consumatori e ha apportato un **miglioramento energetico** con interventi mirati realizzati nell'ottica di una sempre maggiore sostenibilità e attenzione all'ambiente.

### **Assortimento e nuovi scaffali**

I banchi dei Freschi sono stati rinnovati, per offrire un'esperienza di spesa sempre più comoda e agevole.

I nuovi scaffali inoltre offrono la possibilità di scegliere all'interno di un assortimento,

*dal 1963 il gusto delle cose fatte con amore*



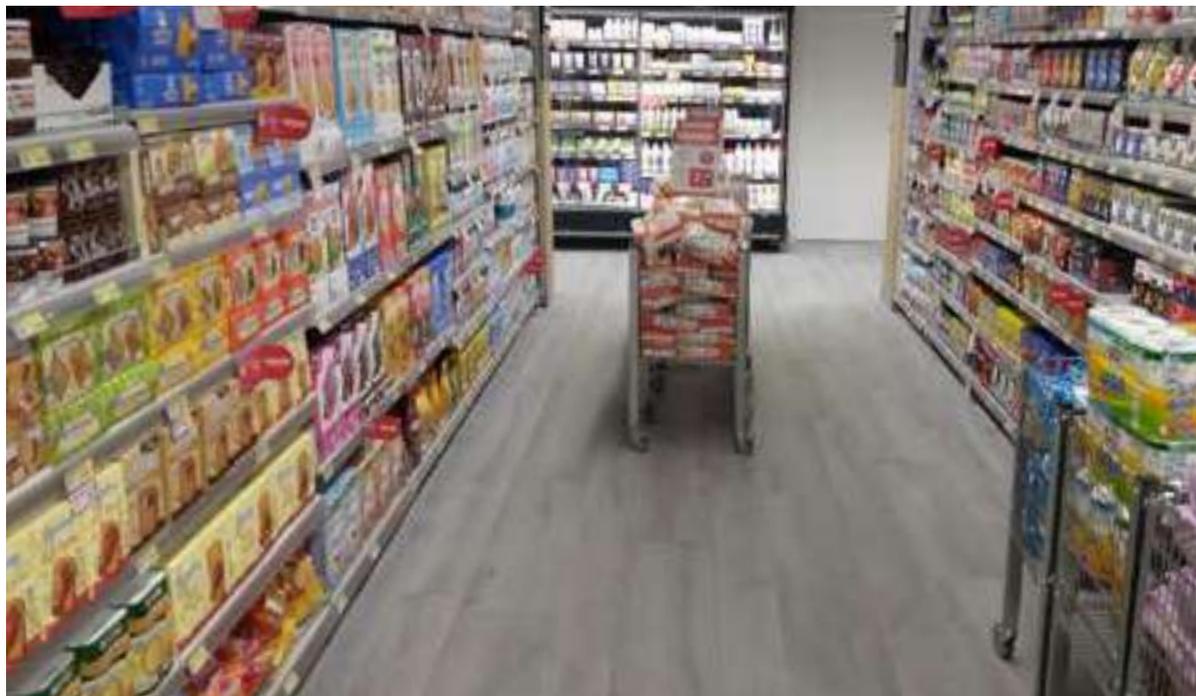
La Felinese Salumi, Felino Parma Italy - [www.felinese.it](http://www.felinese.it)

che è stato sensibilmente ampliato con tanti prodotti **Consilia** per raccogliere al meglio le esigenze quotidiane delle famiglie, con attenzione ai bisogni contemporanei, alla sostenibilità e alla valorizzazione dei produttori locali nazionali. Un assortimento che esprime sicurezza, qualità e giusto prezzo.

### **Attenzione per l'ambiente**

Anche in questa occasione, Gulliver conferma una grande attenzione alla **sostenibilità energetica**. Per questo motivo il punto vendita è stato rinnovato seguendo le più recenti indicazioni, con luci a led e fornito di frigoriferi con porte per ridurre i consumi.

Il punto vendita è aperto **da lunedì a sabato**, dalle ore 8 alle 19.30.





## PASTIFICIO ARTIGIANALE ALTA VALLE SCRIVIA

### SEMOLA 100% ITALIANA, LAVORAZIONI ARTIGIANALI E TECNOLOGIA

Il Pastificio Alta Valle Scrivia si trova nel cuore del Parco del Monte Antola, nel bel mezzo dell'Appennino Ligure. Per scelta dei suoi fondatori, l'acqua utilizzata per produrre la pasta è quella della sorgente del fiume Scrivia, ricca di sali minerali e sostanze nutritive. Abbiamo intervistato **Francesco Minaglia**, socio fondatore, amministratore e responsabile dell'area commerciale dell'azienda.

#### **Come selezionate le materie prime per la vostra pasta?**

“Innanzitutto, **la nostra semola deve essere al 100% italiana**. Scegliamo di non fare preparazioni con una sola varietà di grano, perché a seconda delle annate puoi avere più o meno difficoltà ad avere delle ottime preparazioni. Selezioniamo la farina dal mulino Borgioli di Calenzano (FI), miscele di grani che vengono principalmente



dal Centro Italia, tra Toscana, Umbria e Emilia-Romagna. Prestiamo la massima attenzione a tutti i requisiti alimentari”.

**Che tipo di attenzione prestate alle tecnologie e all’innovazione nella vostra produzione?**

“L’innovazione è fondamentale. La nostra sfida è stata quella di ottimizzare la produzione mantenendo i parametri della pasta artigianale. I nostri fondamentali sono quelli delle **lavorazioni tradizionali**, a cui abbiamo aggiunto il grado di **tecnologia** necessario a mantenere la qualità della pasta eccellente e costante, aspetto a cui un artigiano puro non sempre riesce a dare il massimo dell’attenzione. Riduciamo al massimo l’impatto di alcune variabili come quelle atmosferiche, ad esempio con l’uso di celle che riducono al minimo l’impatto dell’ambiente esterno”.

**Quali sono le sfide che avete dovuto affrontare negli anni, con il cambiamento delle condizioni di produzione?**

“La pasta continua a essere consumata dalle famiglie italiane come prodotto importante della dieta quotidiana. Le paste artigianali come la nostra hanno il vantaggio di essere **più facilmente digeribili** e quindi molto apprezzate dai consumatori. Nonostante la nostra sia un’azienda giovane, fondata da me e mio fratello, stiamo raccogliendo attenzione crescente dal **mercato internazionale**. La nostra azienda produce tra i 14 e i 15 mila pacchi di pasta al giorno, distribuiti in Italia e all’estero. Il consumo della pasta è ancora sostenuto e stabile, mentre i mercati nuovi apprezzano la qualità della pasta artigianale”.

Un assortimento di qualità che parla di territorio, tutto da scoprire all’interno dei supermercati Gulliver.



# FONDOTA REALE LATTERIE INALPI LA STRADA GIUSTA



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

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

**Dal buon latte e dalla buona volontà.**



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

LATTERIE  
**inalpi**



# FUNGHI

## ARRIVA IN TAVOLA UNO DEI PRODOTTI PRINCIPALI DELL'AUTUNNO

I funghi sono uno degli ingredienti più versatili e amati in cucina. Esistono moltissime varietà di funghi, dalle comuni champignon ai pregiati porcini, fino ai funghi shiitake tipici della cucina orientale. La loro diffusione in natura è vasta, e li si può trovare in boschi, prati e terreni umidi. Dal punto di vista nutrizionale, i funghi sono un alimento molto interessante: **poveri di calorie ma ricchi di fibre, vitamine del gruppo B e minerali come il selenio e il rame.** Grazie alla loro consistenza carnosa e al loro sapore, vengono spesso utilizzati come sostituti della carne in piatti vegetariani e vegani. I funghi al forno sono un contorno semplice e gustoso, perfetto per accompagnare piatti di carne o pesce, ma anche per essere gustati da soli.



*R. Messner*  
R. Messner

## Lo Speck Alto Adige IGP

*Lo Speck Alto Adige IGP è un prosciutto crudo disossato, rifilato, salmistrato a secco, leggermente affumicato e lasciato ad asciugare e a stagionare. Un gusto straordinario e un aspetto inconfondibile: lo speck deve la sua unicità alle particolari condizioni climatiche delle valli alpine dell'Alto Adige e al tradizionale metodo di produzione, da sempre tramandato di padre in figlio come metodo classico di conservazione del suino macellato nel periodo natalizio.*

*Fondata nel 1974 a Pflaus (BZ) dai fratelli Moser, la Moser Speck Srl annovera una storia caratterizzata da successi. Già nel 1980 è una tra le prime aziende a potersi fregiare del marchio "Alto Adige" nella produzione dello Speck IGP. Negli anni Novanta, oltre a un processo di ampliamento e ammodernamento degli stabilimenti, l'impresa riesce anche nell'intento di ottenere varie certificazioni di qualità di rilevanza internazionale, quali il codice Ue e il marchio ISO. In quegli anni anche il famoso alpinista altoatesino Reinhold Messner decide di prestare il suo volto per promuovere i prodotti. Sempre nel piano di crescita aziendale e vista la crescente richiesta, la direzione decide nel 2009 di installare una linea di affettamento per dar vita a un nuovo settore. Così, grazie ai continui cambiamenti per restare al passo coi tempi, la Moser Speck oggi si annovera tra i leader di mercato nella produzione di speck.*



## FUNGHI AL FORNO

### Dosi per 4 persone

- Funghi (champignon o porcini) 500 g
- Aglio 2 spicchi
- Prezzemolo fresco tritato q.b.
- Olio extravergine di oliva 4 cucchiari
- Sale e pepe q.b.
- Succo di mezzo limone (facoltativo)
- Pangrattato (facoltativo)
- Erbe aromatiche a piacere per guarnire



Difficoltà:  
Facile



Tempo:  
35'

### Preparazione:

Pulite delicatamente i funghi con un panno umido per rimuovere residui di terra. Se usate funghi più grandi, tagliateli a metà o in quarti. I funghi più piccoli, come gli champignon, possono essere lasciati interi. In una ciotola, mescolate l'olio extravergine d'oliva con gli spicchi d'aglio tritati finemente e il prezzemolo. Aggiungete sale, pepe e, a piacere, qualche goccia di succo di limone per dare una nota fresca. Disponete i funghi su una teglia rivestita di carta forno. Spennellate generosamente con il condimento preparato. Se vi piace una consistenza più croccante, potete spolverare con un po' di pangrattato prima di infornare. Cuocete in forno preriscaldato a 180°C per circa 20-

25 minuti, fino ad ottenere funghi ben dorati e croccanti. Ricordatevi di mescolarli a metà cottura per una doratura uniforme. I funghi al forno sono pronti per essere gustati! Possono essere serviti caldi, come contorno o antipasto, oppure freddi in un'insalata. Questo piatto esalta il sapore naturale dei funghi, con pochi e semplici ingredienti. Una ricetta leggera, salutare e di sicura riuscita per arricchire ogni pasto.





## ERBE E SPEZIE D'AUTUNNO CONSIGLI PER ESALTARE I VOSTRI PIATTI

L'autunno porta con sé un'esplosione di colori e sapori unici e anche in cucina ci invita a utilizzare ingredienti che riscaldano e rendono i nostri piatti più avvolgenti.

Le erbe e le spezie di questa stagione **non solo arricchiscono le nostre ricette con profumi intensi, ma sono anche ottime alleate per la salute.** Vediamo insieme, quindi, alcune delle più amate erbe e spezie autunnali e come utilizzarle per esaltare i nostri piatti.

### **Salvia: l'aroma della tradizione**

La salvia è una delle erbe aromatiche per eccellenza dell'autunno. Con le sue foglie vellutate e il suo sapore deciso è perfetta per insaporire piatti a base di carne e verdure. Utilizzata spesso in combinazione con il burro, la salvia è l'ingrediente chiave per la classica ricetta dei **tortelli di zucca con burro e salvia**, un piatto che esprime tutto il calore della stagione. Inoltre, può essere impiegata anche per aromatizzare patate al



forno o come condimento per arrosti. Un trucco per renderla ancora più appetitosa è provare a friggere le foglie in un po' di olio d'oliva fino a renderle croccanti. Sono perfette come guarnizione per **zuppe** o per aggiungere un tocco speciale alle insalate.

### **Rosmarino: robusto e versatile**

Il rosmarino è un'erba dal **profumo legnoso** che si abbina perfettamente a piatti autunnali più ricchi e sostanziosi, come arrosti, patate e funghi. È una pianta robusta, facile da coltivare in casa, e mantiene il suo aroma anche durante la cottura prolungata.

Questa spezia è perfetta per marinare carne di agnello o manzo prima di grigliarla o cuocerla al forno, ed è eccellente per **profumare** pane e focacce fatte in casa.

Un altro modo per utilizzarla in cucina è aggiungendola all'olio d'oliva per creare un condimento aromatico da usare su insalate o verdure grigliate.

### **Cannella: il tocco dolce e speziato**

Quando pensiamo all'autunno, il profumo della cannella è immancabile. Questa spezia **dolce e leggermente piccante** viene spesso associata a dessert come torte di mele, biscotti e crostate, ma può essere usata anche in piatti salati per dare un tocco esotico.

Aggiungendola a stufati di carne o per insaporire **zuppe**, questa spezia si sposa benissimo con tutto, come le patate, le carote o la zucca e può essere usata anche nel caffè o nella **cioccolata** calda, per dare un tocco in più alle proprie bevande.

L'autunno è, difatti, una stagione ricca di sapori intensi e le erbe e le spezie giocano un ruolo **fondamentale** nel valorizzare i nostri piatti. Che si tratti di un semplice contorno o di un arrosto elaborato, l'aggiunta di un po' di salvia, rosmarino o cannella può fare la differenza.



# La Trappe

## TRAPPIST

*Abdij O.B.U. Koningshoeven*

### Gusto e autentica tradizione trappista dal 1884

La birra trappista La Trappe viene prodotta in un'atmosfera pervasa dal silenzio, nell'Abbazia di Nostra Signora di Koningshoeven, a Berkel-Enschot, in Olanda.

Le birre trappiste devono rispettare i tre seguenti requisiti:

- I. Devono essere prodotte all'interno delle mura dell'Abbazia
- II. La produzione avviene sotto stretta sorveglianza dei monaci
- III. Il ricavato è destinato alle necessità della comunità monastica, a scopi di solidarietà all'interno dell'Ordine Trappista, a progetti di sviluppo e a cause caritatevoli.



*La Trappe  
Blond*

Una birra Trappista bionda che offre un equilibrio perfetto tra malti, luppoli e note di frutta e agrumi. Piacevole, morbida e rinfrescante.



*Witte Trappist*

La prima birra Wit Trappista al mondo. Leggera e rinfrescante, ha un gusto pieno e un corpo rotondo, arricchito da note fruttate e floreali.





# LA VENDEMMIA NOTTURNA

## VANTAGGI E SFIDE DI UNA PRATICA IN CRESCITA



La vendemmia notturna è una pratica sempre più diffusa nel mondo vitivinicolo, grazie ai vantaggi che offre sia dal punto di vista della qualità del vino che per le condizioni di lavoro. Tradizionalmente, la raccolta delle uve avveniva durante le prime ore del mattino o nel corso della giornata. Tuttavia, **negli ultimi anni, diverse aziende vinicole hanno iniziato a spostare l'attività al calar del sole**, introducendo una vendemmia notturna che permette di ottimizzare diversi aspetti della produzione vinicola.



# 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 caseificio **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 Z153

Dal caseificio **Z153**, piccolo caseificio ubicato nell'alta collina parmense, nasce un **pregiato Parmigiano Reggiano DOP**. Buono, leggero e nutriente perché prodotto come una volta. Con la stessa dedizione quotidiana ci occupiamo della delicata fase della stagionatura, in cui ogni piccolo particolare è decisivo.

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

Berneri S.p.A.

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



## I vantaggi

Uno dei principali vantaggi di questa pratica è legato alla temperatura. Durante la notte, **le temperature sono generalmente più fresche rispetto al giorno, e questo ha effetti diretti sulla qualità dell'uva.** Il fresco notturno consente di preservarne l'acidità e di mantenere intatti gli aromi, caratteristiche essenziali per produrre vini più freschi, equilibrati e aromatici. Inoltre, la raccolta notturna riduce il rischio di fermentazione spontanea, che può verificarsi se le uve vengono raccolte e trasportate sotto il sole cocente. Un altro aspetto vantaggioso è il **benessere dei lavoratori.** Vendemmiare sotto il sole diurno, soprattutto nei mesi più caldi, può essere estremamente faticoso e rischioso, con possibili colpi di calore. La vendemmia notturna, grazie al clima più fresco, permette di ridurre lo stress fisico e di migliorare le condizioni lavorative. In questo modo, si garantisce una maggiore efficienza e una riduzione dei rischi legati al calore.



## Le sfide

Nonostante i vantaggi, la vendemmia notturna non è priva di sfide. Oltre ai costi aggiuntivi, è necessario un **coordinamento preciso** per garantire che tutte le fasi della raccolta si svolgano senza intoppi. In alcune aree, la vendemmia notturna può risultare complicata anche a causa delle normative locali, che limitano le attività notturne per questioni di rumore o sicurezza. Dal punto di vista operativo, la vendemmia notturna comporta una sfida importante legata alla **visibilità e alla sicurezza dei lavoratori.** Se da un lato lavorare di notte offre un clima più favorevole, dall'altro richiede l'utilizzo di attrezzature specifiche, come luci artificiali e strumenti adatti a lavorare in condizioni di scarsa illuminazione. Questo implica un aumento dei costi operativi e organizzativi. Tuttavia, per molte aziende, questo sforzo viene compensato dalla qualità superiore del prodotto finale.





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.



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. 0585-589501  
 Fax 0585-586735  
[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 purè o con lenticchie nel periodo invernale, diventa uno stuzzicante antipasto estivo se servito freddo a fettine sottili con l'accompagnamento di verdure.



**COPPA STAGIONATA**  
Oltrepò

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



L'ESPERTO DI FOOD

# SCOPRIAMO LA CUCINA BIODINAMICA

INTERVISTA A ENRICO BELLINO: SPERIMENTARE LE TENDENZE GASTRONOMICHE NORDICHE IN TOSCANA



Enrico Bellino è uno chef toscano che ha lavorato in prestigiosi ristoranti stellati in Italia e Europa, come il Noma di Copenaghen e Aimsir in Irlanda. Nel 2023, Bellino ha assunto il comando dell'Osteria La Cerreta a Sasseta (LI), trasformandola in **un laboratorio di cucina sperimentale** che esplora le tendenze gastronomiche nordiche in un contesto toscano. Il focus della sua cucina è l'utilizzo di prodotti dell'azienda agricola biodinamica La Cerreta, creando piatti che esprimono la filosofia di filiera cortissima.

**Caseificio**  
**PENNAR**  
*Solo latte dell'Altopiano* **ASIAGO**



# IL FRUTTO DI UNA MILLENARIA TRADIZIONE DI GENUINITA'

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



**CASEIFICIO PENNAR ASIAGO**  
via Pennar, 313 - 36012 ASIAGO (VI)  
tel. 0424 462374 - [www.caseificiopennar.it](http://www.caseificiopennar.it)



### **Quali sono i punti forti della sua cucina?**

“Le fermentazioni, le estrazioni e il **foraging** (ovvero l'utilizzo di prodotti vegetali direttamente da un orto o un campo del ristorante). Sono elementi chiave nella creazione di piatti che esaltano la semplicità e l'essenza degli ingredienti. Preferisco esaltare un solo elemento per piatto, valorizzare ogni singolo ingrediente, evitando l'uso di prodotti estranei alla tradizione culinaria locale. La mia cucina vuole essere un'espressione di rispetto per la natura e per la biodiversità, etica e sostenibile”.

### **Quali sono gli aspetti positivi della cucina biodinamica?**

“Tutti i nostri prodotti, dalla carne (maiale, manzo e gallina) al latte, dai formaggi ai salumi, dalle verdure al miele, fino alle uova, il vino e l'olio - **tutto ciò che viene cucinato all'Osteria di Cerreta è prodotto all'interno dell'azienda biodinamica omonima.**

L'azienda è fatta di cinquanta ettari di terra con allevamento di maiali neri e cinte senesi, vacche maremmane (per la carne) e brune alpine (per il latte) oltre a polli livornesi, cavalli ed api. **Un autentico ecosistema vocato alla tutela della biodiversità**, che si regge su valori profondi di rispetto della terra e dei suoi ritmi”.

### **Un piatto a cui è particolarmente legato?**

“Abbiamo per scelta un menù molto corto, due opzioni a portata. Direi l'antipasto di **borragine, porri e cipolla**, una versione fritta della pianta intera accompagnata da un liquido lattefermentato e crema di cipolle rosse e bianche caramellate. Il mondo vegetale è il punto di partenza della mia cucina creativa, che si esprime con abbinamenti a base di estratti di verdure ed erbe spontanee”.



# Galbusera

Nutri la tua voglia di  
stare Bene, ogni Giorno.



Galbusera. Tanti modi di volersi Bene.



## L'IRRIGAZIONE SOSTENIBILE TECNICHE E SOLUZIONI PER RISPARMIARE ACQUA

In un contesto di cambiamenti climatici e risorse idriche sempre più limitate, la necessità di ottimizzare l'uso dell'acqua diventa cruciale per garantire la produzione agricola senza compromettere l'ambiente. Questa pratica, basata su metodi innovativi e consapevoli, mira a **ridurre gli sprechi d'acqua, preservare gli ecosistemi e migliorare la qualità dei terreni coltivabili.**

### **La ricerca tecnologica**

Il primo passo verso un'irrigazione sostenibile è l'adozione di tecnologie avanzate. Sistemi come l'irrigazione a goccia e i sensori per il monitoraggio del suolo sono stati progettati per

DAL 1° AL 31 OTTOBRE

 **Fondazione  
VERONESI**

# La ricerca sui tumori femminili va avanti. Una Noce alla volta.



Grazie ai fondi raccolti, dal 2016 **le Noci per la ricerca®** sostengono con forza il lavoro dei ricercatori di Fondazione Veronesi. E continuano a farlo, anche quest'anno. **Aggiungile alla tua spesa!**

Per ogni confezione venduta all'insegna, Life donerà 0,50 € a Fondazione Veronesi a sostegno della ricerca sui tumori femminili.

In partnership  
esclusiva con

**life**

Gusto alla VITA!

Insieme a Fondazione Veronesi  
per costruire un futuro di salute per tutti.

minimizzare l'uso dell'acqua, fornendo alle piante solo la quantità strettamente necessaria. L'irrigazione a goccia permette di **ridurre drasticamente il consumo idrico rispetto ai metodi tradizionali** come l'irrigazione a pioggia o per scorrimento, poiché l'acqua viene rilasciata direttamente alle radici delle piante. Questo tipo di approccio consente di limitare l'evaporazione e la dispersione dell'acqua, ottimizzando le risorse disponibili.

### **Pianificazione e conservazione**

La gestione oculata delle risorse idriche richiede una pianificazione attenta che tenga conto delle **specifiche esigenze delle colture e delle caratteristiche del territorio**. La scelta di coltivare varietà di piante più resistenti alla siccità e la rotazione delle colture possono contribuire a ridurre la necessità di irrigazione. Inoltre, la conservazione della materia organica nel suolo, grazie a tecniche come il compostaggio o la pacciamatura, aiuta a trattenere meglio l'acqua e a ridurre l'erosione. Il risultato

è un suolo più fertile e resiliente, capace di trattenere l'umidità e fornire nutrienti alle piante in modo più efficiente.

### **Risparmio energetico**

La sostenibilità dell'irrigazione non riguarda solo le risorse idriche, ma anche l'energia utilizzata. I sistemi di irrigazione a bassa pressione o alimentati da fonti di energia rinnovabile, come il solare o l'eolico, rappresentano un'opportunità per ridurre l'impatto ambientale complessivo dell'agricoltura. Questo approccio integrato consente di diminuire il consumo di combustibili fossili e ridurre le emissioni di gas serra, rendendo l'intero processo agricolo più sostenibile a lungo termine. **L'adozione diffusa di tecniche di irrigazione sostenibile non è priva di sfide**. Gli agricoltori devono affrontare costi iniziali elevati per l'installazione delle nuove tecnologie. Tuttavia, con il supporto di incentivi governativi e programmi di formazione, sempre più aziende agricole stanno abbracciando queste pratiche.



INTORNO ALLO STIVALE



GIRARE L'ITALIA...



# LE CITTÀ ITALIANE PIÙ SOSTENIBILI

## METE VERDI PER UN TURISMO ECO-FRIENDLY

L'Italia, nota per la sua ricchezza storica e culturale, sta emergendo anche come una destinazione di riferimento per il turismo sostenibile. Molte città italiane hanno abbracciato modelli di sviluppo rispettosi dell'ambiente, promuovendo pratiche eco-friendly che coniugano la tutela del patrimonio culturale con la salvaguardia dell'ambiente. Per i viaggiatori interessati a un turismo responsabile, **ci sono diverse città italiane che si distinguono per le loro iniziative green**, dove la sostenibilità non è solo una tendenza, ma una vera e propria filosofia di vita.



# LE OFFERTE DEL *Gulli*

VIAGGIO NELLA QUALITÀ

Offerte dal 1° al 31 Ottobre 2024



BURRO LATTE PANNA  
LATTERIA SORESINA  
200g (al kg € 12,45)

**2<sup>49</sup>**  
€



FONTAL  
NAZIONALE  
INALPI  
200g (al kg € 9,95)

**1<sup>99</sup>**  
€



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

**2<sup>99</sup>**  
€



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

**4<sup>99</sup>**  
€



LATTE UHT  
PARZIALMENTE  
SCREMATO  
BIRAGHI  
1lt

**0<sup>99</sup>**  
€



BEVANDE  
VEGETALI  
SENZA  
ZUCCHERI  
ALPRO  
1lt

**1<sup>99</sup>**  
€



GAMBERI  
ARGENTINIANI  
SGUSCIATI,  
DEVENATI  
SURGELATI  
PESCANOVA  
200g (al kg € 26,95)

**5<sup>39</sup>**  
€



FILETTI  
DI TROTA IRIDEA  
SALMONATA  
BLU MARES  
400g  
(al kg € 12,38)

**4<sup>95</sup>**  
€



ZUCCHINE  
GRIGLIATE  
AGRIFOOD  
450g (al kg € 4,42)

**1<sup>99</sup>**  
€



ACQUA  
EFFERVESCENTE  
NATURALE  
LETE  
1,5lt (al lt € 0,25)

**0<sup>38</sup>**  
€



SUPER BOOST  
ENERGY DRINK  
SAN BENEDETTO  
750ml (al lt € 1,32)

**0<sup>99</sup>**  
€



BIRRE  
IN BOTTIGLIA  
PERONI  
330ml x3  
(al lt € 2,21)

**2<sup>19</sup>**  
€



BIRRA  
IN BOTTIGLIA  
GRAN RISERVA  
ROSSA  
PERONI  
500ml (al lt € 2,78)

**1<sup>39</sup>**  
€



VERMOUTH  
BIANCO/ROSSO  
MARTINI  
1lt

**8<sup>89</sup>**  
€



GIN  
BOMBAY  
700ml (al lt € 22,71)

**15<sup>90</sup>**  
€

## Bolzano

Tra le città più impegnate nella sostenibilità troviamo Bolzano, nel cuore delle Alpi. La città è un esempio virtuoso di come si possano **integrare le tradizioni locali con uno sviluppo urbano moderno e sostenibile**. Bolzano è rinomata per la qualità dell'aria, la mobilità ciclabile e la gestione intelligente dei rifiuti. Grazie a un sistema di trasporti pubblici efficiente, alimentato in parte da energie rinnovabili e a una rete di piste ciclabili che si estende per chilometri, la città offre ai turisti un'esperienza di viaggio rispettosa dell'ambiente. La vicinanza alle montagne e ai parchi naturali la rende perfetta per gli amanti delle escursioni e delle attività all'aria aperta.

## Torino

Un'altra città che si sta facendo notare per le sue politiche ambientali è Torino. Conosciuta principalmente per la sua storia industriale, **Torino ha compiuto un notevole percorso di trasformazione negli ultimi decenni**. Oggi è una città che guarda al futuro con un'attenzione particolare all'ambiente e alla sostenibilità. Il centro cittadino è stato in gran parte pedonalizzato e sono state create numerose aree verdi, come il Parco del Valentino, che permette di passeggiare lungo il Po immersi nella natura. Torino è anche all'avanguardia nell'utilizzo di energie rinnovabili, con diversi edifici pubblici che sfruttano l'energia solare e geotermica. Questa città è perfetta per chi vuole vivere una vacanza sostenibile senza rinunciare alla scoperta della cultura e della storia.



Torino, Parco del Valentino



BISCOTTI  
BUONI COSÌ  
GALBUSERA  
300g (al kg € 7,63)

**2<sup>29</sup>**  
€



BISCOTTI  
SÌ CON RISO  
SCOTTI  
350g  
(al kg € 5,85)

**1<sup>99</sup>**  
€



CONFETTURE  
EXTRA 70%  
LE CONSERVE  
DEL TRENINO  
340g (al kg € 5,85)

**1<sup>99</sup>**  
€



CARAMELLE  
RICOLA  
70g (al kg € 19,86)

**1<sup>39</sup>**  
€



NOCI  
PER LA RICERCA  
LIFE  
500g (al kg € 8,58)

**4<sup>29</sup>**  
€



CHOCOWAFER  
LINDT  
130g (al kg € 29,15)

**3<sup>79</sup>**  
€



OLIO  
EXTRA VERGINE  
DI OLIVA  
CLASSICO  
MONINI  
1lt

**9<sup>99</sup>**  
€



PASTA DI SEMOLA  
BARILLA  
500g (al kg € 1,58)

**0<sup>79</sup>**  
€



PASTA  
DI SEMOLA  
DE CECCO  
500g  
(al kg € 2,78)

**1<sup>39</sup>**  
€



TONNO  
AL NATURALE  
MAREBLU  
60g x3 (al kg € 13,28)

**2<sup>39</sup>**  
€



DETERSIVO  
PER LAVATRICE  
SOLE  
1845ml 41 lavaggi

**5<sup>49</sup>**  
€



AMMORBIDENTE  
COCCOLINO  
980ml 42 lavaggi

**3<sup>29</sup>**  
€



ANTITARME  
PROFUMATO  
TARMIBLOCK  
12pz

**1<sup>49</sup>**  
€



Milano, Bosco Verticale

## Milano

Conosciuta come la capitale della moda e del design, si sta trasformando in un hub di sostenibilità urbana. **Il progetto "Milano Green City" ha l'obiettivo di ridurre le emissioni di CO2** e migliorare la qualità della vita dei suoi cittadini e ha portato alla creazione di numerosi spazi verdi, come il Bosco Verticale e il Parco Biblioteca degli Alberi. Milano è all'avanguardia anche nel settore della mobilità sostenibile, con un'efficiente rete di trasporti pubblici e un servizio di bike e car sharing che facilita gli spostamenti ecologici in città. L'attenzione alla sostenibilità si riflette anche nell'ampia offerta di ristoranti e negozi bio, che promuovono prodotti a chilometro zero e filiere sostenibili.

## Firenze

Una delle città d'arte più famose al mondo, sta adottando un approccio innovativo per conciliare il turismo di massa con la tutela dell'ambiente. La città ha introdotto politiche per limitare il traffico nel centro storico e favorire l'uso di mezzi pubblici e biciclette. Oltre a questo, **Firenze ha investito nella riqualificazione di spazi verdi come il Parco delle Cascine, un'oasi di tranquillità dove è possibile fare lunghe passeggiate o godersi un picnic immersi nella natura.** Anche l'offerta di strutture ricettive ecosostenibili è in crescita, con molti hotel che adottano misure come l'uso di energia solare, la riduzione dei consumi idrici e l'utilizzo di materiali ecocompatibili.

# LE OFFERTE DEL *Gulli*

VIAGGIO NELLA QUALITÀ

Offerte dal 1° al 31 Ottobre 2024



SALVALANA  
**ORPHEA**  
12pz  
**2<sup>35</sup>€**



GEL PER  
LAVASTOVIGLIE  
**SVELTO**  
640ml 36 lavaggi  
**4<sup>69</sup>€**



FAZZOLETTI  
**TEMPO**  
10pz  
**1<sup>79</sup>€**



BAGNODOCCIA  
**L'ANGELICA**  
520ml  
**1<sup>99</sup>€**



DEODORANTI  
ROLL-ON/SPRAY  
**BREEZE**  
50/150ml  
**1<sup>99</sup>€**



DETERSIVO  
PER PIATTI  
CONCENTRATO  
**SVELTO**  
500ml  
**1<sup>99</sup>€**



DEODORANTI  
PER AMBIENTE  
**AIRWICK**  
150g  
**1<sup>79</sup>€**



SALVIETTINE  
STRUCCANTI  
**FRIA**  
20pz  
**1<sup>15</sup>€**



DOCCIACREMA  
**NIVEA**  
250ml  
**1<sup>89</sup>€**



COLORAZIONI  
PER CAPELLI  
**PALETTE**  
**SCHWARZKOPF**  
115ml  
**4<sup>99</sup>€**



PASTIGLIE PER  
LAVASTOVIGLIE  
**SVELTO**  
25pz  
**3<sup>79</sup>€**



CARTA  
IGIENICA  
KILOMETRICA  
**TENDERLY**  
4pz  
**2<sup>39</sup>€**



SAPONE LIQUIDO  
ECORICARICA  
**MIL MIL**  
2lt  
**2<sup>39</sup>€**



DENTIFRICI  
**BIOREPAIR**  
75ml  
**2<sup>99</sup>€**



La presenza sul punto vendita dei prodotti del volantino varia a seconda della superficie di vendita del supermercato, salvo esaurimento scorte, errori e omissioni di stampa. le foto sono solo rappresentative.

## Venezia

Infine, una meta imperdibile per chi cerca una vacanza eco-friendly è Venezia. La città lagunare, famosa in tutto il mondo per la sua unicità architettonica e artistica, sta affrontando con determinazione le sfide del cambiamento climatico e dell'eccessivo afflusso turistico. Oltre alle misure per preservare l'ecosistema fragile della laguna, **Venezia sta promuovendo iniziative che incoraggiano un turismo più responsabile, come l'uso di barche elettriche e la promozione di percorsi alternativi meno battuti.** Inoltre, la città ha introdotto regole più severe per il controllo dei rifiuti e sta sviluppando progetti per migliorare l'efficienza energetica delle strutture pubbliche e private.



Venezia in gondola

## Una tendenza in espansione

In generale, **il panorama del turismo sostenibile in Italia è in continua espansione, con sempre più città che si impegnano a rendere le loro pratiche quotidiane più rispettose dell'ambiente.** Le città italiane non solo offrono ai visitatori la possibilità di scoprire monumenti storici, musei e bellezze naturali, ma anche l'opportunità di farlo in modo eco-consapevole. La scelta di una meta sostenibile non solo riduce l'impatto ambientale, ma permette anche di vivere un'esperienza di viaggio autentica e arricchente, in armonia con l'ambiente e le comunità locali. Il futuro del turismo è green, e l'Italia è pronta ad accogliere i viaggiatori che desiderano esplorare le sue meraviglie in maniera responsabile. Scegliere una città sostenibile significa non solo rispettare l'ambiente, ma anche contribuire alla conservazione delle sue bellezze per le generazioni future.



Firenze, Parco delle Cascine

# SENTI UNA FAME DA PAURA?

LA SOLUZIONE È  
SPAVENTOSAMENTE

**EASY!**



## ACQUISTA

# 3 CUP

a scelta tra



Carica il documento d'acquisto su [www.saikebon.it](http://www.saikebon.it)  
e prova a vincere

## IN PALIO OGNI GIORNO

UNO SPEAKER  
EMBERTON II



# Marshall

Concorso a premi promosso da Star - Stabilimento Alimentare S.p.a. valido dal 7/10/24 al 4/11/24.  
Montepremi 5.219,71 € iva inclusa. Estrazione a recupero entro il 15/11/24.  
Conserva lo scontrino in originale. Regolamento su [www.saikebon.it](http://www.saikebon.it)



## TACCUINO DI VIAGGIO

### ✓ MILANO

Milano offre molte attrazioni ecologiche e spazi verdi ideali per chi è appassionato di natura, sostenibilità ed ecologia. La Fondazione Prada, oltre a essere un centro culturale, integra l'arte con la natura grazie al giardino esterno, che è progettato per creare un equilibrio tra architettura e ambiente.

Per saperne di più:

[www.fondazioneprada.org/visit/visit-milano/](http://www.fondazioneprada.org/visit/visit-milano/)

---

### ✓ TORINO

Torino offre una varietà di percorsi ecologici che permettono di scoprire la città e i suoi dintorni in modo sostenibile, immersi nella natura. Per chi desidera spingersi fuori dal centro, la collina torinese rappresenta un'opportunità unica per escursioni nella natura. La Riserva Naturale del Parco della Collina di Superga offre sentieri che si snodano tra boschi e vigneti, regalando panorami mozzafiato sulla città e sulle Alpi. Questo ambiente collinare è perfetto per chi ama il trekking o semplicemente per chi cerca un po' di tranquillità a contatto con la natura, pur rimanendo vicino alla città.

Per saperne di più:

[www.parcopopiemontese.it/parco-collina-superga.php](http://www.parcopopiemontese.it/parco-collina-superga.php)

---



**Cornicione  
noioso?  
RISOLTO! ✓**



**ITALPIZZA**  
[www.italpizza.com](http://www.italpizza.com)



DAL 1791  
**Colussi**

la Colazione  
si tinge di  
**Azzurro**

ACQUISTA 2 CONFEZIONI A SCELTA  
TRA I PRODOTTI COLUSSI

- CONSERVA LO SCONTRINO
- VAI SU [WWW.CONCORSOCOLUSSI.IT](http://WWW.CONCORSOCOLUSSI.IT)

Prova a **VINCERE**



Ogni Settimana  
2 Planetarie  
**KitchenAid**



Ogni Giorno  
3 Moka  
**BIALETTI**



Concorso a premi "LA COLAZIONE SI TINGE DI AZZURRO" valido dal 01/10/2024 al 02/12/2024.

Montepremi € 23.787,00 (IVA inclusa).

Acquista 2 prodotti Colussi a scelta. Conserva il documento d'acquisto. Registrati al sito e scopri subito se hai vinto.

Regolamento completo disponibile su [www.concorsocolussi.it](http://www.concorsocolussi.it)

# COLLEZIONA LE RICETTE DI GULLI!



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

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



# A TUTTA ZUCCA

## ANTIPASTO:

## FLAN DI ZUCCA DELICA CON FONDUTA DI GRANA PADANO DOP PERLE DI GULLI



Difficoltà  
**Media**



Preparazione  
**1h 30'**



## Preparazione:

Pulite la Zucca Delica Perle di Gulli, tagliatela a fette uniformi ed eliminate la buccia. Cuocetela in forno preriscaldato a 200° per circa 15/20 minuti con un filo d'Olio extravergine di Oliva Perle di Gulli, un pizzico di sale e i rametti di timo. Successivamente, frullatela insieme al Latte intero Perle di Gulli, le Uova Perle di Gulli, il Grana Padano Grattugiato Dop Perle di Gulli e le spezie fino a ottenere una crema vellutata. Imburrate dei pirottini e versate il composto di zucca lasciando lo spazio di un dito dai bordi. Posizionateli in una teglia con dell'acqua per cuocerli in forno a 180° a bagnomaria per circa 40 minuti. Una volta cotti, preparate la fonduta. In un pentolino dai bordi alti fate sciogliere il Burro Perle di Gulli, versate setacciandola la Farina Tipo 00 Perle di Gulli e mescolate il tutto con una frusta, versate a filo il Latte Intero caldo Perle di Gulli e proseguite la cottura a fuoco basso. Unite infine il Grana Padano Grattugiato

## RICETTA



### Ingredienti per 4 persone

- Zucca Delica Perle di Gulli 500 g
- Uova Perle di Gulli 4
- Latte Intero Perle di Gulli 1 cucchiaio
- Grana Padano Grattugiato Dop Perle di Gulli 100 g
- Cannella q.b.
- Noce moscata q.b.
- Timo q.b.
- Sale e pepe q.b.
- Olio extra vergine di oliva Perle di Gulli q.b.
- Burro Perle di Gulli q.b.

### Per la fonduta:

- Grana Padano Grattugiato Dop Perle di Gulli 200 g
- Latte Intero Perle di Gulli 500 ml
- Burro Perle di Gulli 50 g
- Farina Tipo 00 Perle di Gulli 50 g

Dop e mescolate per farlo amalgamare alla perfezione. Servite i Flan di Zucca Delica ancora tiepidi ricoperti della Fonduta calda.

## PRIMO PIATTO:

# LASAGNA ALLA ZUCCA E GORGONZOLA

Ingredienti per 5 persone

Sfoglie per lasagna fresche 300 g  
Zucca 600 g  
Gorgonzola dolce 150 g  
Latte 200 ml  
Parmigiano grattugiato 80 g  
Burro 40 g  
Farina 40 g  
Noce moscata q.b.  
Sale q.b.  
Pepe q.b.



Difficoltà  
**Facile**



Preparazione  
**1h 30'**



## Preparazione:

Pulite la zucca e tagliatela a cubetti, quindi cuocetela al vapore fino a renderla morbida. Preparate una besciamella sciogliendo il burro in un pentolino, aggiungendo la farina e il latte poco alla volta, mescolando fino a ottenere una crema densa. Aggiustate di sale, pepe e noce moscata. Tagliate a cubetti la zucca e amalgamatela con la besciamella. Iniziate a comporre la lasagna alternando strati di sfoglia, zucca e pezzetti di gorgonzola. terminate con una spolverata di

parmigiano. Infornate a 180°C per 30-35 minuti, fino a doratura.

GULLIVER  
PROPONE

Farina di grano tenero  
Consilia



SALVASPESA

## SECONDO:

# POLPETTE DI ZUCCA E RICOTTA

Ingredienti per 5 persone

Zucca 400 g  
Ricotta 250 g  
Uova 1  
Pangrattato 100 g  
Formaggio grattugiato 60 g  
Prezzemolo q.b.  
Sale q.b.  
Pepe q.b.  
Olio extravergine di oliva q.b.  
Erbe aromatiche a piacere per guarnire



Difficoltà  
**Facile**



Preparazione  
**1h 30'**



## Preparazione:

Cuocete la zucca al vapore e schiacciatela con una forchetta. In una ciotola, mescolate la zucca con la ricotta, l'uovo, il pangrattato, il formaggio grattugiato e il prezzemolo tritato. Aggiustate di sale e pepe, quindi formate delle polpette. Passatele nel pangrattato e disponetele su una teglia rivestita di carta forno. Irrorate con un filo d'olio e cuocete in forno a 200°C per circa 20-25 minuti, fino a doratura. Servite calde, guarnendo a piacere con erbe aromatiche.



**GULLIVER  
PROPONE**

Ricotta fresca  
Perle di Gulli



**DOLCE:**

## TORTA DI ZUCCA E AMARETTI

Ingredienti per 5 persone

Zucca 300 g  
Farina 200 g  
Amaretti 100 g  
Zucchero 150 g  
Uova 3  
Burro 80 g  
Lievito per dolci 1 bustina  
Latte 100 ml  
Zucchero a velo q.b.



Difficoltà  
**Facile**



Preparazione  
**1h 30'**



### Preparazione:

Cuocete la zucca al vapore e riducetela in purea. In una ciotola, montate le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Aggiungete il burro fuso, la purea di zucca e mescolate. Incorporate la farina setacciata con il lievito, gli amaretti sbriciolati e il latte, amalgamando bene il tutto. Versate il composto in uno stampo imburrato e infarinato, quindi cuocete in forno preriscaldato a 180°C per circa 40 minuti. Lasciate raffreddare e spolverizzate con zucchero a velo prima di servire

**GULLIVER  
PROPONE**



Latte intero  
Perle di Gulli





# mini

MINI TENTAZIONI, MASSIMO PIACERE.



## SCOPRI UNA NUOVA DIMENSIONE DEL GUSTO.

Müller Mini è l'incontro perfetto tra la cremosità dello yogurt e l'irresistibile croccantezza del cioccolato. Dimentica il cucchiaino: ogni morso è un viaggio nel piacere, semplice da assaporare in ogni istante. Ideale per le tue pause golose è disponibile nel pratico formato snack da 2x13g nelle irresistibili varianti Yogurt Bianco e Yogurt alla Nocciola. Con Müller Mini, da oggi il piacere ha una nuova forma.



MULLER.IT

Seguici su:  

# COMFORT FOOD D'AUTUNNO

## ANTIPASTO:

## CROSTINI CON CREMA DI FUNGHI E PARMIGIANO

### Ingredienti per 5 persone:

Funghi champignon 400 g  
Pane casereccio 10 fette  
Parmigiano Reggiano 80 g  
Panna fresca 100 ml  
Aglio 1 spicchio  
Erbe aromatiche a piacere per guarnire  
Olio extravergine di oliva q.b.  
Sale q.b.  
Pepe q.b.



Difficoltà  
**Facile**



Preparazione  
**45'**



## Preparazione:

Pulite i funghi e tagliateli a fettine. In una padella, soffriggete l'aglio con un filo d'olio, quindi aggiungete i funghi e cuoceteli per 10-15 minuti. Salate, pepate e lasciate raffreddare leggermente. Frullate i funghi con la panna, tenendone una parte per guarnire, e unite il parmigiano fino a ottenere una crema liscia. Tostate le fette di pane in forno o su una griglia. Spalmate la crema di funghi sui crostini, guarnite con funghi, erbe aromatiche a piacere e servite caldi

**GULLIVER  
PROPONE**

Funghi freschi coltivati  
Consilia





# ZERO

ZUCCHERI AGGIUNTI



## PRIMO PIATTO:

# PIZZETTE BUFALINE PERLE DI GULLI



Difficoltà  
**Facile**



Preparazione  
**40'**



### Preparazione:

Setacciate in una terrina la Farina Tipo 00 Perle di Gulli e mescolatela al lievito istantaneo per pizza. Unite poi 2 cucchiaini di zucchero, 2 cucchiaini di sale, l'Olio extravergine di oliva Perle di Gulli e, poco alla volta, l'acqua a temperatura ambiente amalgamando il tutto con una forchetta. Infine, lavorate l'impasto con le mani fino a formare un panetto elastico. Stendete l'impasto con l'aiuto di un mattarello e formate con l'aiuto di un coppapasta le pizzette. Trasferitele poi su una teglia foderata con carta forno, conditele con il Sugo di Pomodoro e Basilico Perle di Gulli che avrete precedentemente salato e cuocete le pizzette in forno statico preriscaldato a 200° per 10/15 minuti. Alcuni minuti prima di terminare la cottura distribuite sulla superficie delle vostre pizzette dei

## RICETTA



### Ingredienti per 4 persone

- Farina Tipo 00 Perle di Gulli 350 g
- Zucchero q.b.
- Sale q.b.
- Olio extra vergine di Oliva Perle di Gulli 3 cucchiai
- Acqua a temperatura ambiente 200 ml
- Lievito istantaneo per pizza 1 bustina
- Sugo di Pomodoro e Basilico Perle di Gulli q.b.
- Mozzarella di Bufala Perle di Gulli q.b.
- Basilico q.b.

tocchetti di Mozzarella di Bufala Perle di Gulli. Prima di servire guarnite con foglie di basilico fresche.

## SECONDO PIATTO:

# POLLO AL FORNO CON CAROTE E PATATE

Ingredienti per 5 persone

Cosce di pollo 5  
Patate 500 g  
Carote 300 g  
Aglio 2 spicchi  
Olio extravergine di oliva q.b.  
Sale q.b.  
Pepe q.b.  
Erbe aromatiche a piacere



Difficoltà  
**Facile**



Preparazione  
**1h 30'**



## Preparazione:

Pelate le patate e le carote e tagliatele a pezzi grossi. Disponetele in una teglia e conditele con olio, sale, pepe ed erbe aromatiche a piacere. Massaggiate le cosce di pollo con olio, sale e pepe, quindi adagiatele nella stessa teglia delle patate e carote. Aggiungete gli spicchi d'aglio interi. Infornate a 200°C per circa 50-60 minuti, girando le cosce a metà cottura per farle dorare uniformemente. Servite caldo.



**GULLIVER  
PROPONE**

Patate di montagna  
Perle di Gulli



**DOLCE:**

## CRUMBLE DI MELE E CANNELLA

Ingredienti per 5 persone

Mele 5  
Farina 150 g  
Zucchero di canna 100 g  
Burro 100 g  
Cannella in polvere q.b.  
Succo di limone 1 cucchiaino  
Zucchero a velo q.b.



Difficoltà  
**Facile**



Preparazione  
**1h 30'**



### Preparazione:

Sbucciate le mele e tagliatele a pezzetti, mettetele in una ciotola e conditele con succo di limone e una spolverata di cannella. In un'altra ciotola, preparate il crumble lavorando con le mani la farina, lo zucchero di canna e il burro freddo fino a ottenere delle briciole grossolane. Disponete le mele in una pirofila e copritele con il crumble. Infornate a 180°C per 30-35 minuti, fino a quando la superficie sarà dorata. Servite tiepido, con una spolverata di zucchero a velo.

GULLIVER  
PROPONE



Zucchero di canna grezzo  
Consilia



cameo



# Ristorante

PIZZA

## Trova il Cuore di Pizza

Vinci fino a **20.000 €**  
in buoni spesa,  
noi ne doniamo  **SPESA**  
altrettanti a **SOSPESA**



Scopri di più su [www.ristorantecuoredipizza.cameo.it](http://www.ristorantecuoredipizza.cameo.it)

Concorso a premi "TROVA IL CUORE DI PIZZA" valido dal 1 Ottobre al 31 Dicembre 2024, montepremi 75.200 € iva inclusa. Conserva il codice in originale. Regolamento su [www.ristorantecuoredipizza.cameo.it](http://www.ristorantecuoredipizza.cameo.it). Il promotore, inoltre, entro il 31/12/24, destinerà al progetto "SpesaSospesa.org" di Fondazione Lab00 ETS - CF 97868810157 - un importo di 75.200 € per aiutare le persone in difficoltà economica attraverso la distribuzione di beni di prima necessità. La donazione di 75.200 € destinata da cameo spa al progetto SpesaSospesa.org è predefinita e non dipende dalla quantità di prodotti venduti.



# CENA DI FINE OTTOBRE

## ANTIPASTO:

## BOCCONCINI DI PATATE E PANCETTA

Ingredienti per 5 persone

Patate 400 g  
Pancetta a cubetti 100 g  
Pancetta a fetteine 100 g  
Formaggio grattugiato 60 g  
Pangrattato q.b.  
Uova 1  
Rosmarino q.b.  
Sale q.b.  
Pepe q.b.  
Olio extravergine di oliva q.b.



Difficoltà  
**Facile**



Preparazione  
**1h**



## Preparazione:

Tagliate le patate a cubetti e cuocetele in una teglia con un po' d'olio in forno a 180°C per 20 minuti o fino a quando saranno morbide. Schiacciatele con una forchetta e unite l'uovo, il formaggio grattugiato, i cubetti di pancetta, il rosmarino tritato, sale e pepe. Con il composto ottenuto, formate delle piccole polpette e avvolgetele in una fetta di pancetta. Passatele nel

pangrattato e disponetele su una teglia rivestita di carta forno. Cuocete in forno a 200°C per 20 minuti, fino a doratura. Servite calde.

**GULLIVER  
PROPONE**

Pancetta dolce  
a cubetti  
Consilia



## PRIMO PIATTO:

# RAVIOLI AI FUNGHI CON SALSA DI BURRO E SALVIA

### Ingredienti per 5 persone

Sfoglia per ravioli 400 g  
Funghi 500 g  
Ricotta 200 g  
Parmigiano grattugiato 80 g  
Burro 100 g  
Olio extravergine d'oliva q.b.  
Salvia 10 foglie  
Noce moscata q.b.  
Sale q.b.  
Pepe q.b.  
Olio extravergine d'oliva q.b.  
Sale q.b.  
Pepe q.b.



Difficoltà  
**Media**



Preparazione  
**1h**



## Preparazione:

Cuocete i funghi in padella con un giro d'olio, mescolateli con la ricotta, il parmigiano, sale, pepe e una grattata di noce moscata. Con il ripieno ottenuto, farcite i ravioli chiudendoli bene con la sfoglia. Cuocete i ravioli in abbondante acqua salata per pochi minuti. In una padella, sciogliete il burro e aggiungete le foglie di salvia. Scolate i ravioli e saltateli nella salsa di burro e salvia. Servite caldi con una spolverata di parmigiano.

GULLIVER  
PROPONE



Misto funghi con  
porcini Congelato  
Consilia



## SECONDO PIATTO:

# ZUCCHINE RIPIENE

### Ingredienti per 4 persone

Zucchine tonde 5  
Carne macinata di manzo 400 g  
Pomodorini 200 g  
Cipolla 1  
Parmigiano grattugiato 100 g  
Olio extravergine di oliva q.b.  
Sale q.b.  
Pepe q.b.  
Basilico a piacere per guarnire



Difficoltà  
**Facile**



Preparazione  
**1h 15'**



### Preparazione:

Lavate le zucchine e tagliate la parte superiore. Svotatele con un cucchiaio, conservando la polpa. In una padella, scaldate un filo d'olio extravergine di oliva. Aggiungete la cipolla tritata e fatela rosolare. Unite la carne macinata e cuocete fino a doratura. Aggiungete la polpa delle zucchine tritata e i pomodorini tagliati a pezzi. Cuocete per circa 10 minuti. In una ciotola, unite il composto di carne e zucchine. Aggiungete il parmigiano grattugiato, il prezzemolo tritato, sale e pepe a piacere. Mescolate bene. Riempite le zucchine svotate con il ripieno preparato e sistematele in una teglia. Versate un filo d'olio e un po' d'acqua sul

fondo della teglia. Coprite con un foglio di alluminio e cuocete in forno preriscaldato a 180°C per circa 30-35 minuti. Rimuovete il foglio di alluminio e fate cuocere per altri 10-15 minuti fino a doratura. Sfnate e servite le zucchine ripiene calde, guarnendo a piacere con foglie di basilico.

GULLIVER  
PROPONE



Pomodoro di  
Pachino IGP  
Perle di Gulli



# Emilia

*Libera la tua creatività*

*Scopri tutte le ricette!*

INQUADRA QUI



Seguici su  
Zaini.1913



**DOLCE:**

## CUPCAKE DI HALLOWEEN ALLE CAROTE

Ingredienti per 4 persone

Farina 200 g  
Zucchero 150 g  
Carote 200 g  
Uova 2  
Burro 100 g  
Lievito per dolci 1 bustina  
Cannella in polvere q.b.  
Zucchero a velo q.b.  
Cioccolato fondente in gocce 50 g  
Panna fresca 200 ml



Difficoltà  
**Facile**



Preparazione  
**45'**



### Preparazione:

Cuocete le carote e riducetela in purea. In una ciotola, montate le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso, quindi aggiungete il burro fuso, la purea di carote, la farina setacciata con il lievito e un pizzico di cannella. Versate il composto nei pirottini da cupcake e cuocete in forno a 180°C per 20-25 minuti. Lasciate raffreddare. Montate la panna con un po' di zucchero a velo e utilizzatela per decorare i cupcakes. Usate le gocce di cioccolato per creare delle piccole decorazioni a tema Halloween da mettere sui dolcetti.

**GULLIVER  
PROPONE**

Burro  
Perle di Gulli





«LASCIA TEVI INDURRE IN TENTAZIONE»



**BONTÀ**  
CREAZIONI GOLOSE  
**DIVINA**



Sagra del Tartufo bianco di Alba

# SAGRE D'AUTUNNO

## VIAGGIO TRA I SAPORI TRADIZIONALI D'ITALIA

L'autunno in Italia è una stagione magica: le giornate si accorciano, l'aria diventa più fresca e la natura si tinge di colori caldi e avvolgenti. Ma non è solo il paesaggio a trasformarsi: in ogni angolo del Paese, le piazze si animano di **profumi e sapori antichi** grazie alle sagre, feste popolari che celebrano le tradizioni culinarie locali.

Queste ricorrenze rappresentano un'occasione unica per scoprire i prodotti tipici del territorio e immergersi nella cultura enogastronomica italiana.



### **Sagra del Tartufo Bianco di Alba (Piemonte)**

Quando si parla di eccellenza gastronomica autunnale, il tartufo bianco di Alba è senza dubbio il re. Ogni anno, **tra ottobre e dicembre**, la città piemontese ospita la celebre Fiera Internazionale del Tartufo Bianco, un evento imperdibile per appassionati.

Qui, oltre ad acquistare tartufi freschi, è possibile partecipare a **degustazioni, showcooking e cene tematiche** che celebrano questo prezioso fungo. Durante la sagra, si respira l'autenticità della cucina piemontese, con piatti come i **tajarin al tartufo** e l'**uovo in cocotte** che esaltano il sapore unico del tartufo.

Qui attorno si possono anche visitare le colline delle Langhe e del Roero, dove potrai partecipare a escursioni guidate alla ricerca del tartufo, accompagnato dai "trifolau" e dai loro fedeli cani.

### **Sagra della Castagna di Marradi (Toscana)**

L'autunno in Toscana è sinonimo di castagne e una delle sagre più suggestive dedicate a questo frutto si svolge nel borgo di Marradi, sull'Appennino Tosco-Romagnolo.

Durante il mese di **ottobre**, il paese celebra la Sagra delle Castagne, dove è possibile gustare deliziose specialità a base di marroni, come i **castagnacci**, i tortelli di castagne, la marmellata di marroni e le castagne arrosto. Oltre a deliziare il palato, la sagra offre la possibilità di **immergersi nella**

*Le sagre offrono la possibilità di scoprire il territorio e di immergersi nella tradizione locale.*

**tradizione locale**, con stand artigianali, musica e spettacoli folkloristici.

Da non perdere, inoltre, il treno storico a vapore che parte da Firenze e ti porta direttamente a Marradi, un'esperienza che vi farà viaggiare indietro nel tempo, ammirando il panorama toscano.

### **Festa del Vino Novello di Bardolino (Veneto)**

Tra i sapori d'autunno non può mancare il vino e in Italia le sagre dedicate al vino novello sono numerose. Uno degli eventi più noti è la Festa del Vino Novello a Bardolino, sulle rive del Lago di Garda.

Durante la sagra, che si svolge a **novembre**, le cantine locali aprono le loro porte per far assaggiare il primo vino della vendemmia, accompagnato da piatti tradizionali della cucina veneta. Tra gli stand gastronomici è possibile gustare **polenta, salumi, formaggi e dolci tipici**, in un'atmosfera festosa che celebra l'arrivo del nuovo vino.



Dopo averlo degustato è possibile fare una passeggiata sul lungolago di Bardolino, per godere dei panorami mozzafiato offerti dalle colline circostanti.

### **Sagra del Fungo Porcino di Borgotaro (Emilia-Romagna)**

Il fungo porcino è un altro grande protagonista dell'autunno italiano e la Sagra del Fungo Porcino di Borgotaro, in provincia di Parma, è una delle più importanti del Paese. Questo evento, che si tiene ogni anno a **settembre e ottobre**, celebra il pregiato fungo porcino, considerato tra i migliori d'Italia.

Durante la sagra, i ristoranti locali propongono menù a tema dove il fungo è utilizzato in molteplici preparazioni: dalle **tagliatelle ai porcini, alla polenta con funghi, fino ai funghi fritti**.

Dopo la sagra, esplorate i sentieri nei dintorni di Borgotaro per una passeggiata nei boschi, alla caccia di qualche fungo porcino da raccogliere!



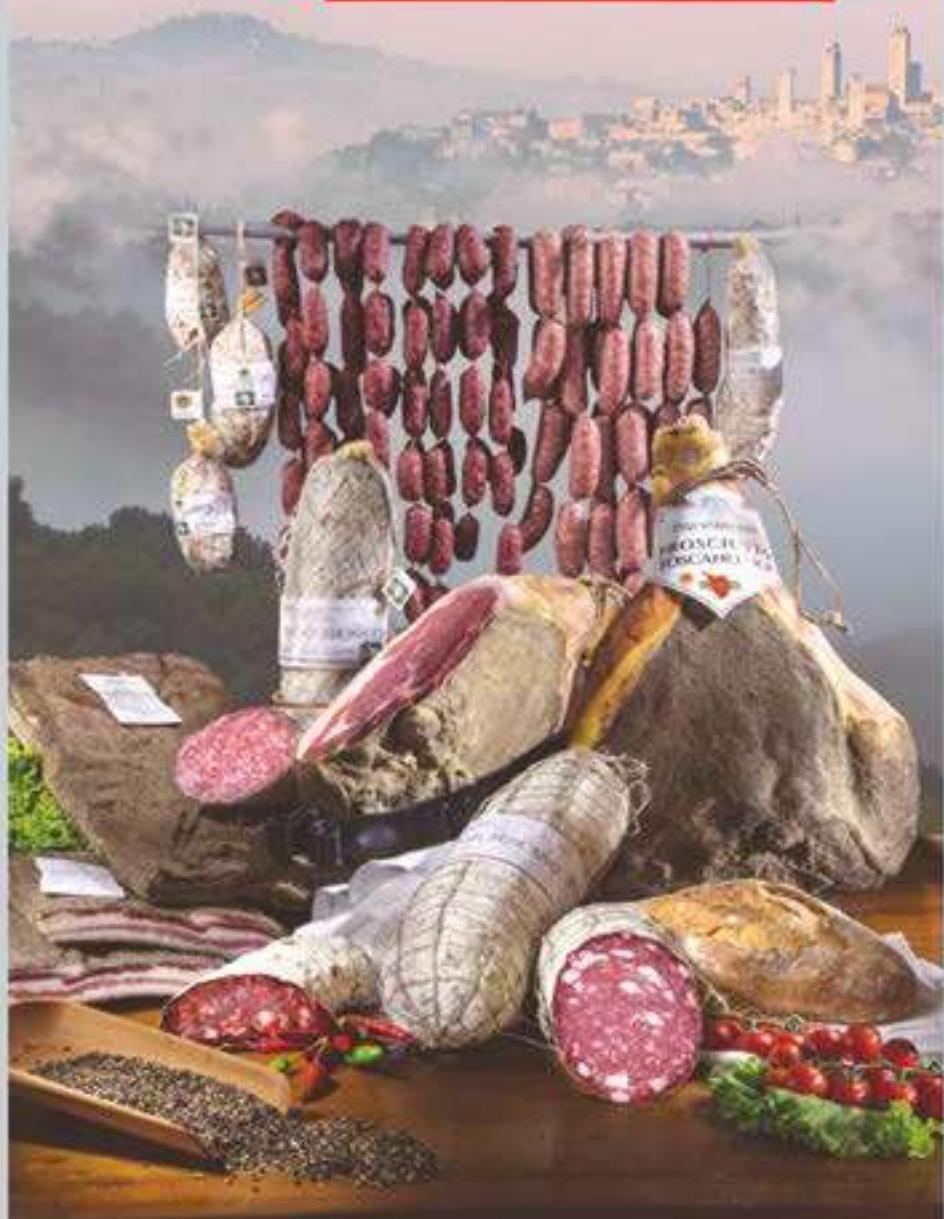
Festa del Vino Novello di Bardolino



SALUMIFICIO

# VIANI

1922



TOSCANA  
PER

TRADIZIONE



*In questa stagione  
si celebrano i frutti  
della terra e del  
lavoro contadino.*

### **Sagra del Cinghiale di Suvereto (Toscana)**

Nella suggestiva cornice del borgo medievale di Suvereto, in Toscana, si svolge a **dicembre** una delle più rinomate sagre dedicate al cinghiale. La Sagra del Cinghiale è un vero e proprio tributo alla selvaggina, con

piatti della tradizione toscana come il **cinghiale in umido** o la **pappardella al sugo di cinghiale**. L'evento attira ogni anno migliaia di visitatori, non solo per la qualità dei piatti, ma anche per l'atmosfera festosa del borgo, con rievocazioni storiche, sfilate in costume e musica popolare.

Da nord a sud, ogni regione offre **esperienze uniche che celebrano i frutti della terra e della fatica contadina**. Partecipare a una sagra significa non solo assaporare piatti deliziosi, ma anche immergersi nella cultura e nella convivialità che rendono l'autunno italiano così speciale.





# DAL 1974 QUALITÀ & GENUINITÀ



## GASTRONOMIA

## ROSTICCERIA

## PASTICCERIA

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

Usiamo materie prime del nostro territorio.

**Più di 500 ricette create e perfezionate**

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

Scopri i nostri Piatti ed i Dolci su [www.lagost.it](http://www.lagost.it)



**Lagost Srl**

Viale Zanotti 80 – 27027

Gropello Cairoli (PV)

Telefono: +39 0382-814560

Mobile: +39 339-4553317

eMail: [info@lagost.it](mailto:info@lagost.it)

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



## RIDURRE LO ZUCCHERO STRATEGIE PER UNA DOLCEZZA NATURALE E SALUTARE

Ridurre il consumo di zucchero è una scelta fondamentale per migliorare la salute e il benessere generale. Lo zucchero raffinato, infatti, può avere effetti negativi sul metabolismo, favorendo l'aumento di peso e incrementando il rischio di malattie croniche come il diabete e le patologie cardiovascolari. Fortunatamente, **esistono diverse strategie** per limitare l'assunzione di zuccheri aggiunti senza rinunciare al piacere della dolcezza.

### **Evitare cibi zuccherati**

Una delle prime mosse per ridurre lo zucchero è imparare a riconoscerlo nelle sue diverse forme. Spesso, lo zucchero è nascosto in alimenti che consumiamo quotidianamente,



ACQUISTA 2 DIXAN

TI RIMBORSIAMO IL

50%

IN BUONI SPESA\*

IN PIÙ, PARTECIPI ALL'ESTRAZIONE  
DI 1.000€ IN BUONI SPESA

Conserva lo scontrino e registrati entro 5 giorni dall'acquisto su [concorsi.donnad.it](https://concorsi.donnad.it) dove trovi il regolamento completo con specifiche ed esclusioni. Concorso misto in collaborazione con ICT Labs valido dal 01/07/2024 al 30/09/2024. Montepremi parte concorso 1.000€ IVA inclusa non scorporabile. Ogni consumatore può partecipare al massimo 1 volta. \*Fino ad un valore massimo di 20,00€.

come salse, cereali, bevande e snack. **Leggere le etichette** e fare attenzione ai nomi meno noti dello zucchero - come sciroppo di mais, destrosio o maltosio - è essenziale per evitare assunzioni inconsapevoli. Una volta individuate le fonti di zuccheri nascosti, è possibile sostituirle con alternative più sane e naturali.

### **Sfruttare le proprietà degli alimenti**

Una delle migliori strategie per mantenere la dolcezza nella dieta, senza fare uso di zuccheri raffinati, è sfruttare le proprietà naturalmente dolci di alcuni alimenti. La frutta, per esempio, è ricca di zuccheri naturali, ma offre anche fibre, vitamine e minerali che ne rendono il consumo molto più salutare rispetto ai dolcificanti artificiali.

**Aggiungere frutta fresca o essiccata** a yogurt, cereali o dolci fatti in casa può dare una dolcezza piacevole, senza i picchi glicemici associati allo zucchero raffinato.



### **L'uso delle spezie**

Anche le spezie possono essere un valido alleato nella riduzione dello zucchero. Cannella, vaniglia e zenzero, per esempio, hanno **un aroma dolce** che può arricchire il sapore dei cibi, riducendo la necessità di aggiungere zucchero. Utilizzare queste spezie per insaporire bevande calde, come tè o caffè, o per preparare dolci casalinghi, è una soluzione semplice e naturale per limitare gli zuccheri aggiunti.

Infine, abituarsi gradualmente a sapori meno dolci può fare una grande differenza. **Riducendo progressivamente** la quantità di zucchero utilizzata nelle ricette o nel caffè, il palato si adatta a sapori meno intensi, rendendo più facile mantenere basso il consumo di zuccheri nel tempo. Sostituire le bevande zuccherate con acqua aromatizzata o tisane non zuccherate può aiutare a ridurre l'assuefazione al gusto dolce.



intimawear



## MUTANDINE MESTRUALI

PROTEZIONE LAVABILE  
E RIUTILIZZABILE

FINO A  
12h

1x

  
COTONE  
BIOLOGICO



FLUSSO MODERATO-  
ABBONDANTE

 **TRITECH**  
PERFORMANCE

PROVALE

E RIACQUISTALE

Acquista 1 Confezione di Mutandine Intimawear by Nuvenia

# RICEVI IN CASSA

## IL BUONO SCONTO

DA **4,00€**

PER L'ACQUISTO DELLA PROSSIMA MUTANDINA\*

\*Ogni Buono è spendibile per il acquisto di 1 confezione di Mutandine Mestruali Intimawear by Nuvenia.

Offerta promozionale "PROVALE E RIACQUISTALE" valida dal 15/05/2023 fino al 31/05/2023 presso punti vendita che partecipano. L'offerta non è cumulabile con altre promozioni ed è valida solo per il primo acquisto. Per conoscere i termini e le condizioni di questa offerta vai su [www.intimawear.it](https://www.intimawear.it) o chiama il numero verde 119 91 021. Intimawear by Nuvenia è un marchio registrato di Intimawear by Nuvenia S.p.A. in Via Quarenghi 11 - Ingenuo (MI).



## COCCOLE D'AUTUNNO

### COME ADATTARE LA TUA ROUTINE SKINCARE AL CAMBIO DI STAGIONE

Con l'arrivo dell'autunno, i cambiamenti climatici e ambientali si fanno sentire non solo nel nostro guardaroba, ma anche sulla nostra pelle. Dopo l'estate, con i suoi raggi solari intensi e le giornate trascorse all'aperto, la pelle si trova spesso **disidratata e stressata**.

Il passaggio verso temperature più fresche e l'aumento dell'umidità impongono quindi un adattamento nella routine di cura della pelle. Ecco alcuni suggerimenti!

#### **Idratazione profonda: la chiave di tutto**

L'autunno segna un momento in cui la pelle ha bisogno di recuperare tutta l'idratazione persa durante i mesi estivi. Il vento fresco e i riscaldamenti interni tendono a seccare la cute, rendendola spenta e a volte anche irritata. Scegli **creme viso e sieri più ricchi e nutrienti**,

**LINES**

presenta

**LA COMBO PERFETTA**  
Glamour



**2 PREMI**

**ACQUISTA 2 PRODOTTI  
LINES E/O TAMPAX, DI CUI 1  
PACCO DI ASSORBENTI  
LINES NOTTE,  
PUOI VINCERE  
LA COMBO PERFETTA!**



**Asciugacapelli  
+ Piastra  
Panasonic**



Per partecipare al concorso far l'acquisto in un unico scontrino val sul sito [www.lines.it](http://www.lines.it) nella sezione del concorso, scegli la Combo Perfetta per te, carica i dati dello scontrino e scegli subito se hai vinto. Conferma lo scontrino in originale e la prova d'acquisto dei prodotti fino al 31/07/2025 per convalidare l'eventuale vincita. Ogni scontrino dà diritto ad una sola partecipazione e può giocare max 20 scontrini. Concorso valido dal 20/07/24 al 28/02/25. Eventuale estrazione di recupero il 30/04/2025. Montepremi: 27.120 €. Premi in palio: 50 (di cui n. 15 Asciugacapelli e Piastra per capelli Panasonic). Scopri i premi e tutte i dettagli sul regolamento e informativa privacy su [www.lines.it](http://www.lines.it)

che siano a base di acido ialuronico, ceramidi o burri naturali come il burro di karité. Questi ingredienti aiutano a trattenere l'umidità, formando una barriera protettiva contro gli agenti atmosferici.

### **Esfoliazione delicata**

Dopo l'estate, la pelle può presentare impurità ed è importante quindi esfoliarla regolarmente, ma con delicatezza, per eliminare le cellule morte e **stimolare il rinnovamento cellulare**. Evita esfolianti troppo aggressivi: opta per formule a base di enzimi naturali, come quelli di papaya o zucca, o esfolianti chimici delicati come l'acido lattico, che rimuovono le cellule morte senza irritare la pelle. Un'esfoliazione costante aiuta anche a preparare la pelle a ricevere meglio i trattamenti idratanti.

### **Protezione solare**

Anche se il sole d'autunno sembra meno intenso, i raggi UV continuano a colpire la pelle, e sono tra i principali responsabili dell'**invecchiamento cutaneo**. È quindi fondamentale continuare a utilizzare una protezione solare, specialmente nelle giornate di sole o se trascorri molto tempo all'aperto. Una crema idratante con SPF 30 è ideale per proteggere la pelle senza appesantirla troppo.

### **Maschere nutrienti settimanali**

Per dare una marcia in più alla tua skincare autunnale, concediti coccole extra con maschere viso nutrienti e idratanti. Le maschere **a base di miele, avocado o acido ialuronico** sono perfette per ripristinare la luminosità e

fornire alla pelle l'idratazione di cui ha bisogno.

Con pochi accorgimenti e i prodotti giusti, puoi affrontare il cambio di stagione con una pelle nutrita, protetta e luminosa. Non dimenticare di ascoltare le necessità della tua pelle!





Entro il 2030 implementeremo  
pratiche di Agricoltura Rigenerativa  
su 1 milione di ettari di terreni agricoli.



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



## COME PRENDERSI CURA DEI TESSUTI? PER PULIRE E MANTENERE DIVANI, TAPPETI E TENDE IN OTTIMO STATO

La cura dei tessuti d'arredo è fondamentale per mantenere divani, tappeti e tende in ottimo stato nel tempo. Questi elementi non solo arricchiscono lo stile della casa, ma sono anche soggetti a usura, polvere e macchie. Una pulizia regolare e una **manutenzione adeguata** possono prolungarne la vita e preservarne l'aspetto originale.

### **I divani**

Per quanto riguarda i divani, è importante aspirare la superficie almeno una volta alla settimana per eliminare polvere e sporco. I cuscini e le parti rimovibili possono essere scossi all'aperto per rimuovere i detriti accumulati. **Le macchie devono essere trattate**



# MAESTRI DI PULITO

Combatti con noi l'abbandono scolastico

Acquista 10€ di prodotti

## TI RIMBORSIAMO 5€

Inoltre SC Johnson sostiene  
**MAESTRI DI STRADA ONLUS**



Glade  
Assorbiodori  
Assortiti



Duck  
Fresh Discs  
Base



Duck  
Fresh Discs  
Ricarica



Duck  
Liquido  
Biodegradabile



Mr Muscle  
Biodegradabile



Mr Muscle  
Idraulico  
Gel



Mr Muscle  
Scioglie Capelli



Oust  
Spray 3 in 1  
Assortiti



Pronto  
Spray Legno  
Classic



Pronto  
Legno Pulito  
Classic



Shout  
Scioglimacchia  
Liquido



Per scoprire di più inquadra  
il codice QR o vai su  
[www.scjconcorsi.it](http://www.scjconcorsi.it) e clicca  
sul banner dell'iniziativa

Cashback "MAESTRI DI PULITO" valido dal 09/09 al 10/11/24 nei punti vendita che espongono l'apposito materiale pubblicitario. Conserva il documento d'acquisto (unico), accedi al sito [www.scjconcorsi.it](http://www.scjconcorsi.it) e clicca sul banner dell'iniziativa. Registrati entro 5 giorni di calendario dall'acquisto e completa la procedura. Puoi richiedere un solo rimborso di massimo 5€ nel periodo. Per info e prodotti coinvolti leggi Termini&Condizioni.



**immediatamente** con detergenti specifici o soluzioni casalinghe, come acqua e aceto, evitando di strofinare troppo per non danneggiare il tessuto. In caso di rivestimenti sfoderabili, è consigliabile seguire le istruzioni di lavaggio del produttore e lavare i copridivani con cicli delicati e a basse temperature.

### **I tappeti**

Anche i tappeti richiedono una manutenzione costante per mantenere la loro bellezza. Aspirarli regolarmente è essenziale per rimuovere polvere e particelle che potrebbero annidarsi tra le fibre. Per una pulizia più approfondita, **è utile utilizzare un battitappeto o rivolgersi a professionisti almeno una volta all'anno**. Le macchie sui tappeti devono essere trattate con attenzione: tamponare subito con un panno umido è la soluzione migliore. Inoltre, è possibile utilizzare soluzioni specifiche per tappeti o, in alternativa, bicarbonato di sodio per assorbire gli odori e ravvivare le fibre.

### **Le tende**

Le tende, spesso trascurate, accumulano polvere che può influire sulla qualità dell'aria in casa. Lavare le tende **ogni sei mesi**, seguendo le indicazioni riportate sull'etichetta, permette di mantenerle fresche e pulite. Alcuni tessuti possono essere lavati in lavatrice, mentre altri, più delicati, richiedono un lavaggio a secco. Durante il lavaggio, è importante evitare temperature troppo elevate per non restringere i tessuti o scolorirli. Se non si vogliono togliere le tende, è utile spolverarle regolarmente con un'aspirapolvere dotato di un accessorio a setole morbide.

Infine, prevenire l'accumulo di sporco e polvere è la chiave per ridurre la frequenza delle pulizie profonde. Utilizzare **coperture protettive** per i divani o tappeti nelle zone più trafficate della casa può aiutare a mantenerli in condizioni migliori. Seguendo questi semplici accorgimenti, è possibile preservare a lungo la bellezza e la funzionalità dei tessuti d'arredo.

# Gillette®



ACQUISTA 2 USA E GETTA + 1 SCHIUMA e/o GEL\*

# TI RIMBORSIAMO IL 100%\*\*

\*\*FINO AD UN MASSIMO DI 15€



**ACQUISTA** 2 rasoi Usa e Getta della linea Blue3 e/o Sensor3 e/o Skinguard + 1 Schiuma e/o Gel da barba



**FOTOGRAFA** lo scontrino e chiedi il rimborso su [www.gillettecashbackusagetta.pgperite.it](http://www.gillettecashbackusagetta.pgperite.it)



**OTTIENI** il tuo rimborso del 100%

\*Iniziativa "GILLETTE CASHBACK USAGETTA" valida dal 01/07 al 31/12/24 a fronte dell'acquisto in unico scontrino di n.2 rasoi Usa e Getta della linea Blue3 e/o Sensor3 e/o Skinguard + 1 Schiuma e/o Gel da barba. 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 €15,00. Prodotti coinvolti, Termini e condizioni su [www.gillettecashbackusagetta.pgperite.it](http://www.gillettecashbackusagetta.pgperite.it)



## SPORT E BENESSERE MENTALE

### COME L'ATTIVITÀ FISICA AIUTA A COMBATTERE LO STRESS

Le pressioni sul lavoro, le responsabilità familiari e le sfide quotidiane possono accumularsi e compromettere il nostro benessere mentale. Una delle strategie più efficaci per combattere lo stress è l'attività fisica. Non solo lo sport aiuta a mantenere il corpo in forma, ma è anche un **potente alleato per la salute mentale**.

#### **L'effetto dello sport sul cervello**

L'esercizio fisico non si limita a rafforzare i muscoli e a migliorare la resistenza fisica; ha un impatto diretto sul cervello. Durante l'attività fisica, il corpo rilascia **endorfine**, spesso chiamate "ormoni della felicità". Questi neurotrasmettitori aiutano a migliorare l'umore, alleviando sintomi di ansia e depressione: la produzione di endorfine durante l'attività fisica



# Prevenire prolunga la vita dei denti



Dal 1° settembre al 30 novembre 2024  
acquista 10€ di prodotti Mentadent di cui  
almeno 1 **PROTECT+** in un unico scontrino  
e vai su [mesedellaprevenzionementadent.it](http://mesedellaprevenzionementadent.it)



in più partecipi all'estrazione finale di

RICEVI  
IN REGALO  
**20€**

PREMIO  
CERTO



[volagratis.com](http://volagratis.com)

# 10 ANNI DI VIAGGI

10 voucher da 2.000€

Manifestazione a premi mista valida dal 1° settembre al 30 novembre 2024,  
dalle ore 8:00 alle 24:00. Montepremi relativo al concorso 20.000€.  
Regolamento su [mesedellaprevenzionementadent.it](http://mesedellaprevenzionementadent.it).  
Ogni consumatore ha diritto a ricevere un solo premio Volagratis  
nell'intero periodo promozionale.

può essere paragonata a una sorta di "analgescico naturale", che riduce la percezione del dolore e genera una sensazione di benessere.

### **Sport come valvola di sfogo per lo stress**

Lo stress accumulato può portare a una serie di sintomi fisici e psicologici, come tensione muscolare, insonnia, irritabilità e difficoltà di concentrazione. Lo sport rappresenta un modo efficace per scaricare questa tensione. Attività come il jogging, il nuoto, il ciclismo e persino lo yoga consentono al corpo di liberarsi della tensione fisica accumulata, migliorando al contempo la respirazione e **rilassando la mente**. Il movimento fisico aiuta anche a "staccare la spina" dai pensieri negativi. Molte persone trovano che fare sport sia un modo per mettere da parte le preoccupazioni quotidiane e concentrarsi solo sul proprio corpo e sulla propria performance.

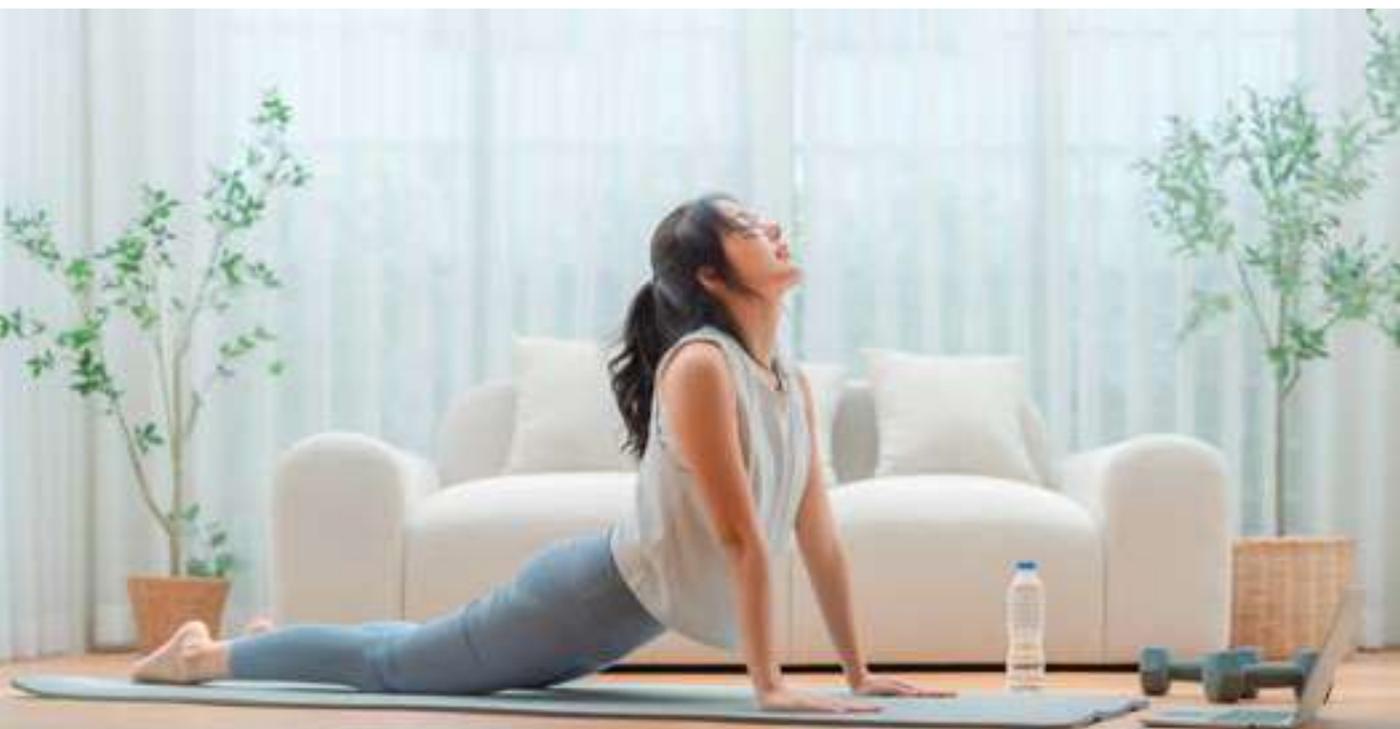
### **La connessione tra corpo e mente**

La mente e il corpo sono strettamente collegati. Quando pratichiamo sport, ci prendiamo cura non solo del nostro fisico ma anche della nostra mente.

**La consapevolezza del proprio corpo**, tipica di discipline come lo yoga e il pilates, favorisce una maggiore connessione con le proprie emozioni.

Anche l'interazione sociale durante attività come il calcio, la pallavolo o il basket, è utile a favorire lo sviluppo di competenze relazionali, aumentando anche il senso di appartenenza a un gruppo, riducendo la solitudine e migliorando l'autostima.

Quindi, la prossima volta che ti senti sopraffatto, indossa le scarpe da ginnastica o stendi il tappetino da yoga: il tuo corpo e la tua mente ti ringrazieranno.



**EIAH**

*frutour*





# AUTUNNO A COLORI

## LAVORETTI CREATIVI CON FOGLIE E MATERIALI NATURALI

L'autunno è una stagione magica e questa è l'occasione perfetta per raccogliere materiali naturali e dare vita a progetti creativi che possono decorare la casa o diventare **momenti di divertimento per i bimbi e tutta la famiglia**.

In questo articolo esploreremo alcune idee per realizzare lavoretti con foglie e altri elementi naturali, facili da fare e pieni di colore.

### **Ghirlande autunnali**

Una delle decorazioni più semplici e affascinanti da creare in autunno è la **ghirlanda di foglie**. Ecco come procedere:

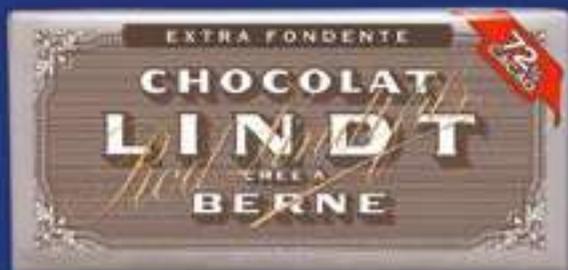
#### **> Materiali**

Foglie secche (rosse, gialle, arancioni), rametti, spago, colla.

#### **> Procedimento**

Raccogliete un buon numero di foglie di varie dimensioni: potete pressarle sotto un libro

# Lindt



ACQUISTA 3 PRODOTTI LINDT,  
DI CUI ALMENO 2 TAVOLETTE

**PUOI VINCERE**

**100€**   
DI SPESA

E AD ESTRAZIONE FINALE  
**UN WEEKEND  
DA SOGNO**

Concorso valido dal 1.09.24 al 31.12.24. Scopri come partecipare sul sito [www.vinciconletavolette.it](http://www.vinciconletavolette.it). Conserva lo scontrino per partecipare, ti saranno richiesti i dati presenti in esso.

Estrazione finale ed eventuale estrazione a recupero dei premi non assegnati nella fase instant win entro il 31.01.25. Montepremi complessivo € 5.000,00 (iva esclusa ove dovuta). Regolamento completo disponibile sul sito gioco e sul sito [www.lindt.it](http://www.lindt.it).

per qualche giorno, così da renderle più piatte. Legate i rametti insieme per creare la base della ghirlanda. Poi, attaccate le foglie con la colla o fissate con lo spago, alternando i colori per ottenere un effetto armonioso. Potete anche aggiungere pigne, bacche o piccole ghiande per dare un tocco in più!



### **Quadri di foglie**

Le foglie autunnali sono perfette per creare dei veri e propri **quadri naturali**. I colori intensi e le forme uniche delle foglie possono trasformarsi in splendidi elementi artistici.

#### **> Materiali**

Foglie di varie forme e dimensioni, carta o cartoncino, colla, cornici.

#### **> Procedimento**

Dopo aver raccolto e asciugato le foglie, potete incollarle su un foglio di carta o cartoncino creando un motivo. Potete dare libero sfogo alla fantasia: disegnare un paesaggio, creare animali stilizzati o semplicemente organizzare

le foglie in modo geometrico. Quando il lavoro è completato, inserite il foglio in una cornice e avrete un bellissimo quadro autunnale da appendere.

### **Segnalibri naturali**

Un altro lavoretto creativo e utile è il **segnalibro con foglie**. Perfetto per gli amanti dei libri, questo progetto è semplice e veloce, ma il risultato è sorprendente.

#### **> Materiali**

Foglie piatte, nastro adesivo trasparente, forbici, cartoncino.

#### **> Procedimento**

Selezionate le foglie più sottili e dalle forme più interessanti, coprittele con nastro adesivo trasparente su entrambi i lati e poi ritagliate con cura i bordi in eccesso. Potete anche incollare la foglia su un cartoncino colorato per dare maggiore stabilità al segnalibro.

Le foglie, con i loro colori caldi e variegati, offrono infinite possibilità di creazione, mentre pigne, bacche e ramoscelli aggiungono un tocco rustico e naturale ai lavoretti. Questi lavoretti faranno innamorare i piccoli di casa e non solo!



# BONOMELLI

INTEGRATORI BOTANICI

LA NUOVA GAMMA DI INTEGRATORI  
PRONTI DA BERE



## I PUNTI DI FORZA DEGLI INTEGRATORI BOTANICI BONOMELLI

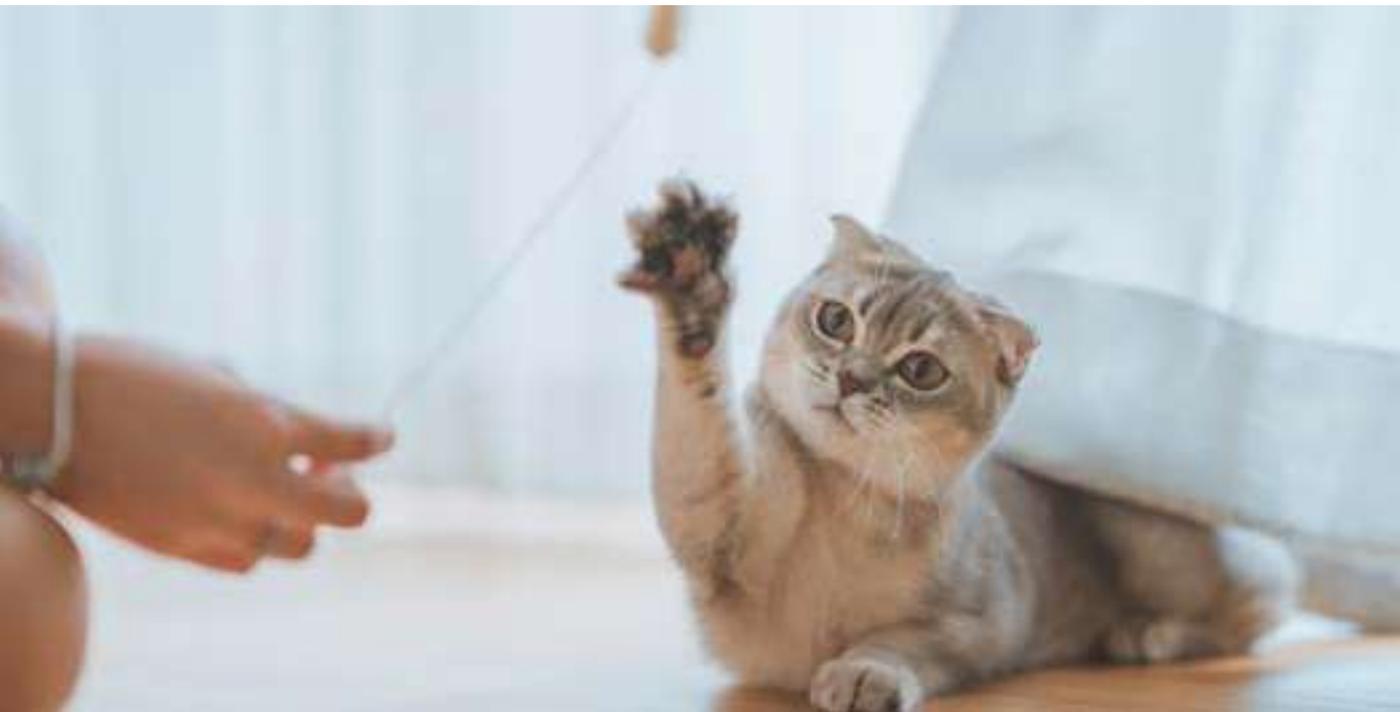
**VITALITY** con Tè Matcha e Guaranà che sono tonici per la stanchezza fisica e mentale.

**DIGESTIVE** con Finocchio e Zenzero che favoriscono la funzione digestiva.

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



  
MONODOSI  
STRAPPA  
E BEVI



# IL LINGUAGGIO SEGRETO DEI GATTI

## IL LINGUAGGIO SEGRETO DEI GATTI

I gatti sono creature affascinanti, misteriose e indipendenti, che spesso sembrano vivere in un mondo tutto loro. Tuttavia, proprio come gli esseri umani, anche loro comunicano attraverso **un complesso linguaggio fatto di gesti, suoni e comportamenti.**

Interpretare correttamente i segnali del nostro felino può migliorare il nostro legame, aiutandoci a capire meglio le sue esigenze, emozioni e stati d'animo.

### **Movimenti della coda**

La coda di un gatto è un indicatore potente del suo stato emotivo:

#### **> Coda dritta e leggermente inclinata verso l'alto**

Questo è un segnale positivo, che indica che il gatto è contento e si sente sicuro nel suo ambiente. Spesso accompagna un comportamento amichevole, soprattutto quando si avvicina a voi.

whiskas®

NUTRIAMOLI  
CON AMORE

Pedigree



Acquista 5€  
di prodotti tra i marchi indicati,  
conserva lo scontrino  
e vai su world-animal-day.it

**PROVA A VINCERE  
100€ IN GIFT CARD**



più

**UNA FORNITURA  
DI PRODOTTI  
PER IL TUO  
GATTO O CANE\***



\*La fornitura sarà composta da prodotti per l'alimentazione e/o l'igiene orale del gatto o del cane. Ulteriori dettagli sul regolamento  
Clicca sui premi riservati al regolamento valido dal 22/03/24 al 24/11/24. Estrazione premi entro il 12/12/24.  
Montepremi €11.500,00 iva inclusa. Regolamento disponibile su [www.world-animal-day.it](http://www.world-animal-day.it)

### > Coda gonfia e sollevata

Quando un gatto gonfia la coda, generalmente è spaventato o si sente minacciato. Questo comportamento è un modo per sembrare più grande e spaventare eventuali pericoli.

### > Coda che si muove rapidamente da un lato all'altro

Un movimento veloce della coda può indicare frustrazione o irritazione. Se il gatto si agita e scuote la coda in questo modo, è meglio lasciarlo tranquillo.

### > Coda abbassata o nascosta

Una coda bassa spesso significa che il gatto è insicuro, spaventato o sottomesso. È un segnale di stress o di disagio.

## Posizione delle orecchie

Anche le orecchie dei gatti giocano un ruolo importante nella comunicazione. Sono incredibilmente espressive e variano a seconda dello stato emotivo.

### > Orecchie dritte e rivolte in avanti

Quando le orecchie sono in questa posizione, il gatto è rilassato e attento. Sta monitorando il suo ambiente con interesse, ma senza particolari preoccupazioni.

### > Orecchie inclinate all'indietro o appiattite

Questo è un segnale di difesa o di aggressività. Il gatto potrebbe sentirsi minacciato o infastidito. Se il gatto tiene le orecchie in questa posizione, è meglio dargli spazio.

### > Orecchie che si muovono in continuazione

Se il gatto muove rapidamente le orecchie in diverse direzioni, sta cercando di captare suoni o è in allerta. Potrebbe essere curioso o un po' nervoso.

Comprendere il linguaggio segreto dei gatti richiede osservazione e pazienza, ma una volta imparato a riconoscere i segnali, il rapporto con il nostro felino diventa più profondo e armonioso. I gatti comunicano costantemente attraverso il loro corpo, i suoni e i comportamenti e interpretare correttamente questi messaggi ci permette di rispondere meglio alle loro esigenze e di rafforzare il legame.

Ogni gatto è unico e sviluppa un proprio modo di comunicare con chi si prende cura di lui. Imparare a conoscerlo meglio renderà la convivenza più piacevole e soddisfacente per entrambi.



ADOZIONE  
CUCCIOLI



Cuccioli d'autunno in arrivo... tra poco la mamma finirà di allattarli e potranno trovare una casa piena di amore tutta, per loro.

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

# CONCERTO?

PROVA A VINCERE UN GIFT VOUCHER

ticketone.it DA 100€

ACQUISTANDO 2 PRODOTTI A SCELTA  
TRA COLORAZIONE PER CAPELLI E/O STYLING  
IN PALIO 3 PREMI AL GIORNO!



IN ESTRAZIONE FINALE  
UN WEEKEND DI MUSICA PER 2 PERSONE\*

Palette

Schwarzkopf  
BRILLANCE

Schwarzkopf  
Natural & Easy

ROOT  
RETOUCH

Schwarzkopf  
taft

Per partecipare conserva lo scontrino e registrati su [concorsi.donnad.it](https://concorsi.donnad.it) completando la procedura. Concorso valido dal 20/09/2024 al 31/12/2024. Montepremi complessivo €33.100,00 Iva inclusa non scorponabile. \*viaggio + soggiorno 1 notte + 3 gift voucher TicketOne.it da € 200 cad. Ogni consumatore potrà vincere massimo 1 premio instant-win per tutta la durata del concorso.

## CONSIGLI DI LETTURA



### UNA CONQUISTA FUORI MENÙ

FELICIA KINGSLEY

CASA EDITRICE NEWTON COMPTON

**Cartaceo: 10,00€ | eBook: 5,99€**

Tra gli agenti speciali dell'FBI, Dwight Faraday è il migliore: anticonformista, dal fascino ribelle, detiene il record imbattuto di indagini risolte sotto copertura. È anche un cuoco provetto, dunque è l'ideale per infiltrarsi nella brigata del ristorante italiano che appartiene alla famiglia Villa, sospettata di avere legami con la malavita di New York. Dwight, però, non ha fatto i conti con Julia Villa, la figlia del proprietario: ragazza tosta e determinata a guidare gli "affari" di famiglia, lo detesta sin dal loro primo, tempestoso incontro ed è intenzionata a fargli capire chi comanda.



### I MIEI GIORNI ALLA LIBRERIA MORISAKI

SATOSHI YAGISAWA

CASA EDITRICE FELTRINELLI

**Cartaceo: 16,00€ | eBook: 8,99€**

Jinbōchō, Tokyo. Il quartiere delle librerie e delle case editrici, paradiso dei lettori. Un angolo tranquillo e fuori dal tempo, a pochi passi dalla metropolitana e dai grandi palazzi moderni. È qui che si trova la libreria Morisaki, un negozio di appena otto tatami in un vecchio edificio di legno, con una stanza al piano superiore adibita a magazzino. È il regno di Satoru, l'eccentrico zio di Tatako. Entusiasta e un po' squinternato, dedica la sua vita ai libri e alla Morisaki, soprattutto da quando la moglie lo ha lasciato. Tra discussioni sempre più appassionante sulla letteratura moderna giapponese, si scoprirà pian piano un modo di comunicare e di relazionarsi che parte dai libri per arrivare al cuore.



# Tutto®



Prova **Tutto Cucina Style**, il nuovo asciugatutto nato nella famiglia Tutto, impreziosito con un grazioso decoro per apparecchiare e decorare con praticità ed eleganza la tua tavola. Progettato con la **nuova tecnologia HI-PER**, nata nei laboratori Lucart, si caratterizza per **assorbenza**, **resistenza** e **performance**. Un'assorbenza\* maggiorata, per asciugare perfettamente ogni genere di liquido senza lasciare tracce. Elevata resistenza\* da asciutto e da bagnato, ottima performance\*, grazie ad una carta migliorata. E per concludere, strappi con dimensione maggiorata\*!



Seguici su [tuttoxtutto.it](https://www.tuttoxtutto.it)



\* Rispetto al prodotto Tutto Cucina Plus.



**ASCOLTA LEGGI GUARDA**

**SERIE TV**



### **OUTER BANKS 4**

**Genere:** Azione

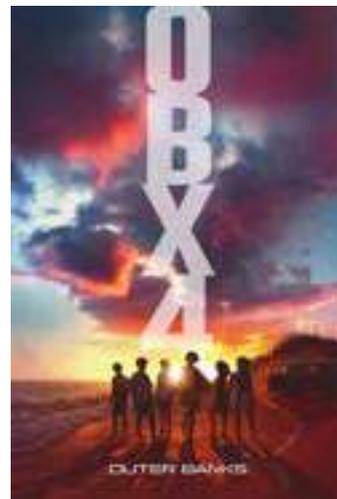
**Produzione:** Netflix

**Cast:** Chase Stokes, Madelyn Cline, Madison Bailey, Jonathan Daviss, Rudy Pankow, Austin North, Drew Starkey

**Episodi:** 10

Dopo il flash-forward di 18 mesi della scorsa stagione che mostrava la proposta di Wes Genrette ai Pogues di trovare il tesoro di Barbanera, la stagione 4 ci riporta indietro nel tempo, alla vigilia di quel momento.

Dopo aver trovato l'oro a El Dorado, i Pogues tornano all'OBX e si impegnano ad avere una vita "normale". Ma dopo alcuni problemi finanziari, John B, Sarah, Kiara, JJ, Pope e Cleo accettano l'offerta di Wes, trascinati di nuovo nel gioco "G" per un'avventura completamente nuova. Ma prima che se ne accorgano, sono ben oltre le loro possibilità, con nuovi pericolosi nemici alle calcagna che li inseguono per raggiungere il tesoro. Nel frattempo, i loro problemi non fanno che aumentare e sono costretti a mettere in discussione il loro passato, presente e futuro.



### **CITADEL: DIANA**

**Genere:** Azione

**Produzione:** Amazon Prime Video

**Cast:** Lorenzo Cervasio, Maurizio Lombardi, Julia Piaton, Thekla Reuten, Giordana Faggiano, Daniele Paoloni, Bernhard Schütz, Filippo Nigro

**Episodi:** 6

Milano, 2030: otto anni fa l'agenzia indipendente di spionaggio Citadel è stata distrutta da una potente organizzazione rivale, Manticore. Da allora, Diana Cavalieri, spia di Citadel sotto copertura, è rimasta sola, intrappolata tra le linee nemiche come infiltrata in Manticore. Quando finalmente le si presenta l'occasione di uscirne e sparire per sempre, l'unico modo per farlo è fidarsi del più inaspettato degli alleati, Edo Zani, l'erede di Manticore Italia e figlio del capo dell'organizzazione, Ettore Zani, in lotta per la supremazia contro le altre famiglie europee.



UNO SMALTO DANNEGGIATO  
PUÒ ESSERE CAUSA DI CARIE E SENSIBILITÀ

# Biorepair®

O R A L C A R E

**DEPOSITA NUOVO SMALTO  
SU TUTTA LA SUPERFICIE DEI DENTI**  
CON L'USO QUOTIDIANO\*

L'UNICO CON  
**microRepair®**  
BREVETTATO



\*Con uso continuativo 2 volte al giorno. Test in vitro. Azione di riparazione riferita alla ricopertura di microRepair® delle microscalfitture superficiali dello smalto (non lesioni cariose o denti scheggiati)

## DISCHI IN USCITA



### MANNING FIREWORKS

#### MJ LENDERMAN

Oltre a una discreta dose di disagio, gli Appalachi americani ci portano il nuovo album di MJ Lenderman, Manning Fireworks, approdato sulla storica label ANTI. Il chitarrista, già attivo da tempo con gli amati Wednesday, continua la sua fertile carriera solista e sceglie le montagne per confezionare il suo disco della consacrazione, carico di nostalgia dell'alternative americana anni '90 e di deliziose note sgangherate, con testi fatti di personaggi sfortunati, familiari più per le loro disgrazie che per i successi, e osservazioni acute sulla vita e sulla cultura. Il suono di "Manning Fireworks" è crudo e mescola elementi di rock, blues e folk, un'opera contagiosa e senza tempo, che suona benissimo oggi e continuerà a farlo tra dieci anni.



### ENSOULMEN

#### THE THE

In pochi avrebbero scommesso sul ritorno dei The The dopo il ritiro qualche tempo fa del loro leader Matt Johnson, causato da problemi di salute mentale e crisi artistica. C'è voluto lo shock della pandemia e un difficile intervento chirurgico alla gola per riaccendere la fiamma di Johnson fino a questo "Ensolment" che ne conferma stile e talento smisurato, in un eccentrico e poco etichettabile frullato alternative rock. L'album è un crocevia tra intense diatribe politiche e riflessioni più personali, marchio di fabbrica della band che qui risalta ancora di più. Nonostante i toni oscuri e disperati, questo album alla fine funziona come un rimedio calmante per le nostre preoccupazioni collettive, grazie anche alla stupenda voce ritrovata da Johnson dopo l'esilio forzato che si era autoimposto.



# Tenderly®



La carta igienica **Tenderly Kilometrica** edizione **Save The Children** nasce per accogliere al meglio le tue esigenze: maxi-rotoli lunghissimi, morbidi e delicati. Gli strappi sono più alti (rispetto agli standard Tenderly), per un maggior comfort durante i tuoi intimi momenti di relax. Inoltre, supporta ed offre visibilità a Spazio Mamme e Focchi in ospedale, due progetti di Save The Children Italia che hanno lo scopo di accompagnare i genitori durante la nascita e crescita dei figli e promuovere l'inclusione sociale dei bambini da 0 a 6 anni che vivono in contesti complessi e vulnerabili.

Seguici su [tenderly.it](https://www.tenderly.it)



# AGENDA APPUNTAMENTI

## **BARBIE: A CULTURAL ICON EXHIBITION** **SETTEMBRE 2024 - 19 GENNAIO 2025, MILANO**

Negli spazi della Next Exhibition Area, questa mostra si propone di esplorare l'impatto culturale di Barbie, un simbolo che per oltre sessantacinque anni ha influenzato generazioni. Con una collezione esclusiva di oltre centocinquanta bambole, la mostra offre un viaggio affascinante attraverso le epoche, presentando l'evoluzione della moda, dal debutto di Barbie nel 1959 fino alle edizioni speciali per il suo 65esimo anniversario. Per l'occasione, gli spazi espositivi si trasformeranno in un mondo incantato, ricreando gli ambienti più rappresentativi dell'universo Barbie, dalla leggendaria Dreamhouse alla sua inconfondibile auto decapottabile rosa.



Per maggiori informazioni  
[www.nextexhibition.net/en/work/barbie/](http://www.nextexhibition.net/en/work/barbie/)

## **LUCCA COMICS & GAMES** **30 OTTOBRE - 3 NOVEMBRE 2024, LUCCA**

È più di un festival multidisciplinare: novella Enterprise, è una nave in esplorazione al centro della convergenza dei linguaggi contemporanei. Fumetto, gioco, videogioco, cinema, TV e illustrazione compongono una galassia che LC&G percorre in ogni dimensione, tramite eventi, progetti, iniziative educative e di partecipazione. Le ultime novità editoriali nelle proposte di 700 espositori da tutto il mondo, le anteprime cinematografiche, le mostre, centinaia di eventi tra incontri, spettacoli teatrali e concerti, le community dei cosplayer. In uno dei più affascinanti centri storici medievali italiani, tutti "possono essere eroi, anche solo per cinque giorni".



Per maggiori informazioni  
[www.luccacomicsandgames.com](http://www.luccacomicsandgames.com)



## OROSCOPO DI GULLI

# OTTOBRE 2024



### Ariete

Ottobre si apre con una grande carica di energia per voi. Marte spinge verso nuove iniziative, specialmente sul fronte lavorativo. È il momento perfetto per mettervi in gioco.



### Toro

Questo mese porta un bisogno di stabilità e sicurezza. Sul lavoro però potreste sentire la necessità di rivedere alcune scelte fatte nei mesi precedenti.



### Gemelli

Un mese di trasformazione: Mercurio, il pianeta dominante, sprona a cercare nuovi stimoli, sia personali che professionali.



### Cancro

Parola d'ordine: "introspezione". La Luna, che governa il vostro segno, vi invita a prestare attenzione ai vostri bisogni emotivi.



### Leone

Le stelle vi spingono a brillare sia sul lavoro che nelle relazioni personali. È il momento giusto per portare avanti progetti ambiziosi.



### Vergine

Mercurio in buona posizione vi aiuta a riorganizzare le vostre priorità, soprattutto sul lavoro, dove potrebbero esserci nuove opportunità di crescita.



### Bilancia

Buon compleanno, Bilancia! Ottobre è il vostro mese e le stelle sono dalla vostra parte. Venere in posizione favorevole vi regala fascino e magnetismo.



### Scorpione

Questo sarà un mese intenso e trasformativo. Con il Sole che entra nel vostro segno alla fine del mese, sentirete un forte impulso a cambiare aspetti della vostra vita.



### Sagittario

Ottobre vi porta un grande desiderio di esplorare nuove possibilità. Potreste sentire l'impulso di pianificare viaggi o di cercare nuove esperienze.



### Capricorno

Per i nati sotto il segno del Capricorno, ottobre sarà un mese di riflessione. Sentirete il bisogno di mettere ordine nella vostra vita, soprattutto sul piano professionale.



### Acquario

Ottobre per l'Acquario sarà un mese all'insegna dell'innovazione. In amore, però, potrebbe esserci qualche incertezza: sentirete il bisogno di maggiore indipendenza.



### Pesci

Sarà importante evitare situazioni stressanti e dedicare tempo a riflettere su ciò che desiderate veramente. In amore, la dolcezza sarà protagonista.

# TUTTI I MERCOLEDÌ SOLO PER OVER 60



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

SCARICA L'APP  
E SOTTOSCRIVI  
LA GULLI CARD



## EXTRA 10% CASHBACK

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

Valido fino al 31.12.2024, salvo proroga. Leggi il regolamento su [supergulliver.it](http://supergulliver.it)

**Gulliver** SUPERMERCATO

DAL 20 SETTEMBRE 2024 AL 7 GENNAIO 2025

# DESIGN IN *Cucina*

COLLEZIONA L'ESCLUSIVA LINEA DI COLTELLI FIRMATA PININFARINA

*pininfarina*  
KITCHEN DESIGN



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

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

**Un bollino ogni  
10€ di spesa**

(scontrino unico, multipli inclusi)

**Gulliver** SUPERMERCATO  
Viaggio nella Qualità