COPIA OMAGGIO
ANNO IX - N° 97

Gulli®

VIAGGIO NELLA QUALITÀ

Gulliver SUPERMERCATO

LA COLOMBA

NOVITÀ DI GULLIVER
GULLIVER RINNOVA IL PUNTO VENDITA DI OVADA

IN VIAGGIO CON GUSTO
PASQUA ITINERANTE: FIERE E SAGRE GASTRONOMICHE DA NON PERDERE AD APRILE

IL SOMMELIER DI GULLI
COME CONSERVARE IL VINO: TEMPERATURA, UMIDITÀ E POSIZIONE

UNIVERSO BIMBI
PASQUA CREATIVA: LAVORETTI E RICETTE DA FARE CON I BAMBINI

LE OFFERTE DI Gulli VIAGGIO NELLA QUALITÀ

SCOPRI ALL'INTERNO LE OFFERTE SPECIALI DEL MESE A PAG 32, 34, 36 E 38

APRILE 2025

A TAVOLA CON GULLI | PIANETA SPORT | BEAUTY | OROSCOPO

CASHBACK 10%
Solo per i possessori di
Gulli card CARGNITA

Avena Drink Bio Consilia

Conf. 1l

1,39€

Un vero talento, anche nel prezzo.

Offerta valida
fino al 30 aprile

Consilia
il nostro miglior consiglio

Editoriale

Aprile porta con sé rinnovamento e tutta l'energia della primavera! Questo mese vi raccontiamo il restyling del punto vendita di Via Nuova Costa a Ovada, progettato per offrire al cliente un'esperienza più efficiente, sostenibile e di qualità, con ambienti e spazi ottimizzati. Tra le novità, anche due nuove linee di prodotti parte della famiglia Consilia: Vivibene, ideale per chi cerca alimenti senza glutine, e Più Pro, per gli amanti del fitness e delle proteine.

Con la Pasqua alle porte, è il momento di lasciarsi ispirare da idee creative per riciclare la Colomba, il cioccolato e rendere ancora più speciale la tavola delle feste. Non mancano consigli pratici per la conservazione del vino, spunti per tre menù di stagione e un approfondimento sulle nuove frontiere dell'agricoltura, tra tecniche idroponiche, coltivazioni verticali e metodi rigenerativi.

Un nuovo look per il punto vendita di Ovada

Chi ha voglia di partire, troverà suggerimenti per scoprire cinque borghi affascinanti, perfetti per una fuga dalla città, oltre ad un calendario delle sagre e delle fiere enogastronomiche più interessanti del mese. Spazio anche alla cura di sé, con consigli per un'idratazione ottimale, suggerimenti per affrontare al meglio le maratone di primavera e idee make-up per le cerimonie di stagione. Per chi ama il fai-da-te, non mancano spunti per decorare la casa con creatività e coinvolgere i più piccoli in lavoretti pasquali. E per chi ha amici a quattro zampe, un approfondimento sulle piante da evitare per garantire la loro sicurezza.

Il Direttore

Ladispoli, Castello Palo Odescalchi

Sommario

Gulliver

EDITORIALE
A cura del Direttore.
3

LE NOVITÀ DI GULLIVER
Gulliver rinnova il punto vendita di Ovada: efficienza e modernità al servizio dei clienti.
7

I PARTNER DI GULLI
Nutri il tuo benessere con gusto ed energia: Vivi Bene Senza Glutine e Più Pro.
10

Food e dintorni

I PRODOTTI DEL MESE
La colomba si trasforma, consigli per gustare la colomba in modo rivisitato.
13

MOMENTI DI GUSTO
Cioccolato di Pasqua: idee creative per riciclarlo in cucina.
16

IL SOMMELIER DI GULLI
Come conservare il vino: temperatura, umidità e posizione.
19

INTORNO ALLO STIVALE
I borghi più belli d'Italia, 5 mete imperdibili per una fuga dalla città.
30

L'ESPERTO DI FOOD
La sperimentazione vegetale da AVUS, come si costruisce un menù attorno ai prodotti vegetali.
23

A TUTTO GREEN
L'agricoltura del futuro: idroponica, verticale e rigenerativa.
27

A TAVOLA CON GULLI
Il menù di Pasqua perfetto
Picnic soleggiato
Sapori di primavera
41 INSERTO DA STACCARE

IN VIAGGIO CON GUSTO
Pasqua itinerante: fiere e sagre gastronomiche da non perdere ad aprile.
61

Benessere

BENESSERE A TAVOLA

Acqua e idratazione Quanta e quale bere per sentirsi in forma.

67

BEAUTY

Make-up per le cerimonie di primavera: idee per matrimoni, battesimi ed eventi speciali.

71

UNIVERSO BIMBI

Pasqua creativa: lavoretti e ricette da fare con i bambini.

83

AMICI A 4 ZAMPE

Animali e giardinaggio: piante tossiche da evitare per la sicurezza dei nostri pet.

87

Tempo libero

ASCOLTA LEGGI GUARDA

Tutte le novità del mese.

91

OROSCOPO

L'oroscopo di Aprile.

98

Stare insieme

CASA E CONSIGLI

Idee creative per apparecchiare la tavola, come sorprendere i propri ospiti.

75

PIANETA SPORT

Maratone e mezze maratone di primavera: come prepararsi al meglio.

79

LEGGI IL VOLANTINO ONLINE

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

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

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

Gulli VIAGGIO NELLA QUALITÀ

www.supergulliver.it
Numero Verde: 800753346

Gulliver SUPERMERCATO

Magazine dei Supermercati Gulliver

Copia Omaggio | Anno IX - numero 97 - 2025 - Aprile

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

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

DAL 6 FEBBRAIO AL 28 MAGGIO 2025

URBANSTYLE

DETTAGLI CHE DEFINISCONO UNO STILE UNICO: IL TUO!

pininfarina

DESIGN COLLECTION

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

TESSUTO E FODERA 100% RPET

1 BOLLINO OGNI 10 € DI SPESA

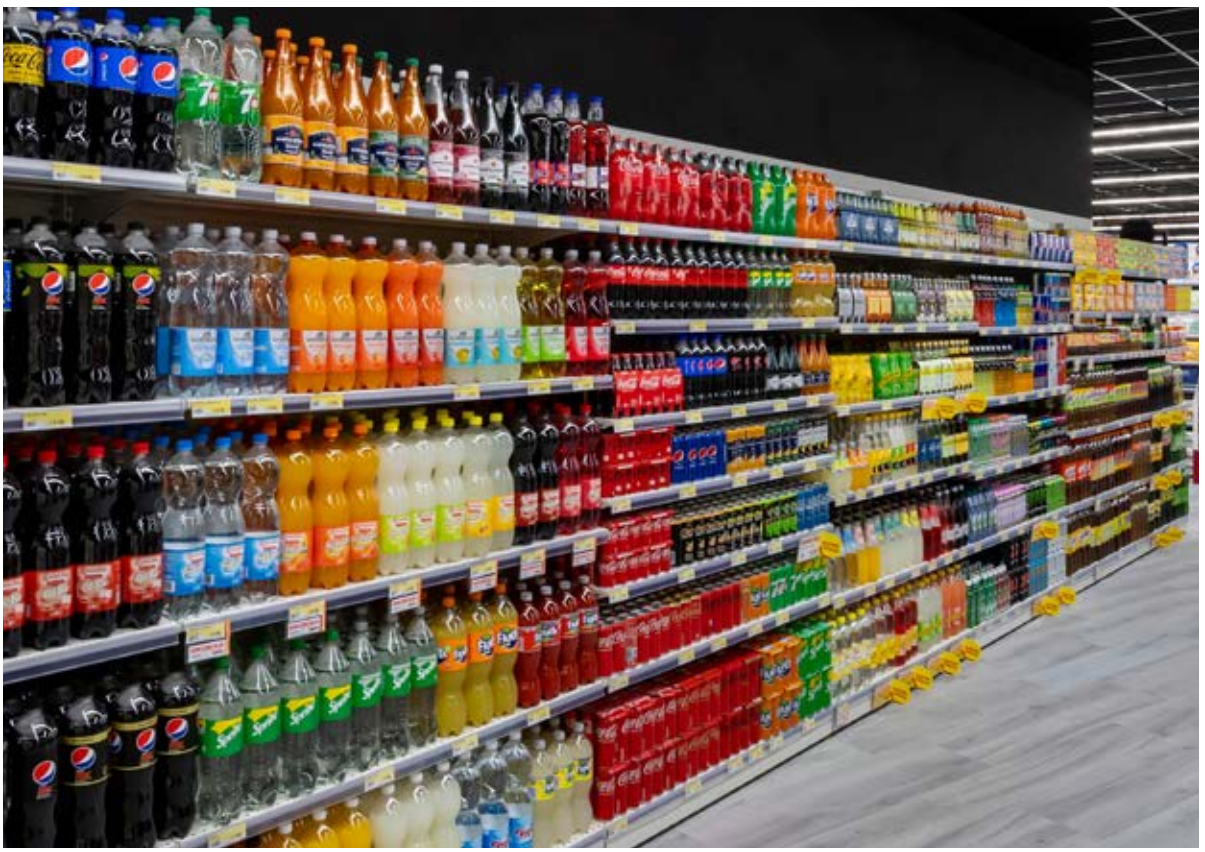
SCONTRINO UNICO, MULTIPLI INCLUSI

SUPERMERCATO Gulliver®

Viaggio nella Qualità

Il Regolamento completo è disponibile presso i punti vendita aderenti all'iniziativa che espongono il materiale promo-pubblicitario e sul sito www.supergulliver.it.
Termine ultimo richiesta premi: 11 Giugno 2025.

GULLIVER RINNOVA IL PUNTO VENDITA DI OVADA:
EFFICIENZA E MODERNITÀ AL SERVIZIO DEI CLIENTI



Gulliver continua ad investire nel miglioramento della propria rete di supermercati con la **ristrutturazione del punto vendita di Via Nuova Costa a Ovada**. Il negozio, il secondo presente nella cittadina piemontese e noto per la sua vicinanza alla comunità, ha goduto di un cambiamento significativo per garantire un ambiente più **moderno, efficiente e sostenibile** e migliorare l'esperienza d'acquisto dei clienti. La ristrutturazione si è concentrata su diversi aspetti chiave, tra cui l'aggiornamento delle attrezzature, il miglioramento dell'efficienza energetica e l'ottimizzazione degli

UN GIGANTE PER AMICO

L'Associazione un Gigante per Amico, senza scopo di lucro, intende aiutare economicamente o con benefici di altro genere, i dipendenti Gulliver svantaggiati per condizioni fisiche, psichiche, economiche, sociali o familiari. Un piccolo aiuto che per alcuni ha la forza di un Gigante.

SUPERMERCATO Gulliver®

www.supergulliver.it

DONA IL TUO 5x1000 Se condividi il nostro progetto, puoi contribuire a realizzarlo con donazioni spontanee o destinandoci il 5xmille.

spazi espositivi. Abbiamo parlato con il **Direttore del punto vendita Igor Gallimberti e il capo zona Andrea Salvaneschi** per scoprire nel dettaglio le novità introdotte.

Un restyling necessario per un negozio più funzionale

"Il nostro punto vendita necessitava di una ristrutturazione, di una rinfrescata a livello estetico e funzionale", spiega Gallimberti. L'obiettivo principale dell'intervento è stato **migliorare l'efficienza energetica e ampliare l'offerta di prodotti** per i clienti. "Abbiamo sostituito gli scaffali dello scatolame, rinnovato completamente e ampliato i banchi frigo, i reparti dei freschi e dei surgelati, introducendo soluzioni più moderne ed efficienti dal punto di vista energetico", aggiunge Salvaneschi.

Efficienza energetica e sostenibilità

Una delle principali innovazioni riguarda proprio l'efficientamento energetico: "Abbiamo sostituito il vecchio impianto di illuminazione al neon con moderne **luci a LED**. Inoltre, i nuovi frigoriferi saranno tutti provvisti di antina, consentendo un maggiore recupero del freddo e un notevole risparmio energetico", sottolinea Gallimberti. Questi interventi, oltre a **ridurre i consumi**, migliorano anche la qualità dell'esperienza d'acquisto per i clienti.

GLI ORARI DEL PUNTO VENDITA DI VIA NUOVA COSTA, OVADA

Dal lunedì al sabato:
dalle 8:00 alle 20:00

Domenica:
dalle 8:30 alle 13:00

Un layout ottimizzato per una spesa più comoda

Dal punto di vista dell'organizzazione interna, i reparti rimangono invariati, ma la disposizione dei reparti e dei prodotti è stata rivista per rendere più **chiara e accessibile** l'esperienza d'acquisto. "Abbiamo lavorato sulla piantina del negozio per garantire una migliore leggibilità dell'assortimento, rendendo più semplice per il cliente trovare ciò di cui ha bisogno", spiega Salvaneschi.

Con questa iniziativa, Gulliver conferma il proprio impegno nel migliorare l'esperienza d'acquisto dei clienti, garantendo **qualità, efficienza e attenzione alla sostenibilità**.

NUTRI IL TUO BENESSERE CON GUSTO ED ENERGIA

VIVI BENE SENZA GLUTINE E PIÙ PRO

Un'ampia scelta per chi deve evitare il glutine

La linea **Vivi Bene Senza Glutine** è pensata per chi soffre di celiachia o ha un'intolleranza al glutine, offrendo un assortimento vario e sicuro. Dalla pasta al pane, dai dolci ai surgelati, ogni prodotto è garantito dalla Spiga Barrata, marchio dell'Associazione Italiana Celiachia. **Un'alimentazione senza glutine può essere gustosa e variegata**, senza rinunciare alla sicurezza. Gli amanti della pasta non devono rinunciare al piacere di un buon piatto grazie alla linea Vivi Bene Senza Glutine. **Dalle Penne Rigate agli Spaghetti**, ogni formato è studiato per **garantire un'esperienza di gusto autentica**. Realizzati con ingredienti selezionati, questi prodotti sono perfetti per chi cerca una soluzione sicura e saporita. Per chi desidera un pasto veloce senza compromessi,

Vivi Bene Senza Glutine offre un assortimento di surgelati, dalla **croccante Pizza Margherita alle deliziose Ciabattine senza glutine**. Anche i dolci, come i Biscotti ripieni di gelato, regalano un'esperienza di gusto irresistibile. Frollini, Plum-cake, Muffin e Fette Biscottate: la linea Vivi Bene Senza Glutine propone una gamma di dolci che soddisfa ogni palato. Ogni prodotto è pensato per **garantire un momento di dolcezza senza preoccupazioni**, con il gusto autentico delle migliori ricette.

Più energia con Più Pro

Per gli sportivi e chi desidera un'alimentazione ricca di proteine, la linea **Più Pro** offre soluzioni ideali per ogni momento della giornata. **Dai Fiocchi di avena ai Pancake proteici**, ogni prodotto aiuta a **mantenere il giusto apporto energetico** e favorisce lo sviluppo muscolare. Per pranzi e cene nutrienti, Più Pro propone soluzioni gustose come le **Penne di ceci bio e i Sedanini di lenticchie rosse bio**. Ricchi di proteine, questi prodotti sono perfetti per chi vuole mantenere un'alimentazione equilibrata e sana. Gli snack Più Pro offrono una carica di energia immediata: **perfetti per uno spuntino veloce prima o dopo l'allenamento**, sono una scelta pratica e gustosa. Anche il dessert può essere un'ottima fonte di proteine grazie ai prodotti Più Pro. Il gusto incontra la nutrizione, senza rinunciare al piacere.

Risparmiare con il Cashback Consilia

Acquistando i prodotti Vivi Bene Senza Glutine e Più Pro, si entra nella famiglia Consilia e si accede a un vantaggio esclusivo: **il 10% di Cashback su ogni acquisto**. Una scelta conveniente che permette di seguire un'alimentazione attenta e di qualità, risparmiando sulla spesa.

Delicius®

Se senti il mare, è Delicius.

www.delicius.it

@delicius_official

LA COLOMBA SI TRASFORMA

CONSIGLI PER GUSTARE LA COLOMBA IN MODO RIVISITATO

La **colomba** pasquale è il simbolo per eccellenza della **Pasqua** italiana. Questo dolce soffice e profumato, con la sua inconfondibile glassa di mandorle e zucchero, rappresenta la tradizione e la convivialità delle festività primaverili. Spesso, dopo i giorni di festa, avanza qualche fetta che rischia di restare inutilizzata. Perché non trasformarla? Una possibilità potrebbe essere quella di glassare la vostra colomba classica con del **cioccolato** e una granella di mandorle o **pistacchi**. Perché non provare?

SEA-FISH s.p.a. via Trento 53, Ospiate di Bollate - Milano

Il Salmone

APPREZZATO E RICERCATO

SALMONE **NORVEGESE**

dal gusto uniforme, dalla carne delicata
e dal sapore inconfondibile.

SEA-FISH®

Prodotti Ittici Selezionati di Qualità

Come glassare una colomba pasquale con cioccolato e granella di pistacchi

La glassatura della colomba pasquale con cioccolato e granella di pistacchi è un'ottima variante golosa per rendere ancora più speciale questo dolce tradizionale. Ecco come farlo in pochi semplici passaggi.

COLOMBA PASQUALE CON GLASSA AL CIOCCOLATO E GRANELLA DI PISTACCHI

Ingredienti

- 1 colomba pasquale (già pronta)
- 200 g di cioccolato fondente o al latte
- 50 g di burro
- 80 g di granella di pistacchi o di mandorle
- 30 g di zucchero a velo (opzionale, per decorazione)

Difficoltà: Facile

Tempo: 20'

Preparazione

Trita il cioccolato in piccoli pezzi e scioglilo a bagnomaria insieme al burro, mescolando delicatamente fino a ottenere una crema liscia e senza grumi. Se preferisci, puoi usare il microonde: scalda a intervalli di 20 secondi, mescolando ogni volta per evitare che il cioccolato si bruci. Posiziona la colomba su una gratella con un vassoio sotto per raccogliere il cioccolato in eccesso. Versa la glassa sulla superficie, distribuendola in modo uniforme con una spatola o un cucchiaio. Assicurati di coprire bene la parte superiore e, se desideri, lascia che coli leggermente sui lati per un effetto più scenografico. Prima che il cioccolato si solidifichi, cospargi la superficie con la granella di pistacchi o di mandorle, premendo leggermente per farla aderire bene. Lascia riposare la colomba a temperatura ambiente fino a quando il cioccolato inizia a solidificarsi. Se vuoi accelerare il processo, puoi metterla in frigorifero per circa 30 minuti. Una volta pronta, spolverizza leggermente con zucchero a velo per un tocco ancora più elegante. Ora la tua colomba glassata è pronta per essere servita e gustata!

CIOCCOLATO DI PASQUA:
IDEE CREATIVE PER RICICLARLO IN CUCINA

Le festività pasquali portano con sé dolci e golosità, tra cui l'immancabile cioccolato. Uova e coniglietti di cioccolato invadono le nostre case, ma spesso ne avanza in grandi quantità. Invece di lasciarlo in dispensa a lungo, perché non trasformarlo in deliziose ricette? Riciclare il cioccolato non è solo un'**idea antispreco**, ma anche un'ottima occasione per sperimentare in cucina e creare dolci unici e irresistibili.

Torte e brownies golosi
Il cioccolato avanzato può diventare l'ingrediente perfetto per una torta soffice o dei brownies super cioccolatosi. Basta scioglierlo a bagnomaria e aggiungerlo all'impasto di una classica torta al cioccolato o utilizzarlo per rendere più **intensi** i brownies, magari arricchiti con noci o nocciole.

Mousse e creme vellutate
Con il cioccolato di Pasqua si può preparare una mousse leggera e golosa: basta scioglierlo e incorporarlo a panna montata o albumi a neve per un dessert semplice ma **irresistibile**. Un'alternativa è utilizzarlo per creare una crema pasticcera al cioccolato, perfetta per farcire torte o bignè.

Cioccolata calda e frappè
Per le ultime serate fresche di primavera, il cioccolato avanzato può essere usato per una densa e avvolgente cioccolata calda. Basta scioglierlo nel latte con un po' di amido di mais per ottenere una consistenza **cremosa e ricca**. Oppure, nelle giornate più calde, può essere frullato con latte e ghiaccio per un frappè rinfrescante.

Biscotti e barrette fatte in casa
Il cioccolato può arricchire l'impasto dei biscotti fatti in casa, magari insieme a fiocchi d'avena o frutta secca. Oppure, si possono creare barrette energetiche mescolandolo con cereali e frutta disidratata. Un'idea originale è realizzare biscotti al doppio cioccolato, unendo cacao amaro e pezzetti di cioccolato avanzato, per un risultato **extra goloso**.

Fonduta di cioccolato
Un'idea divertente è sciogliere il cioccolato avanzato per una fonduta, perfetta per intingere frutta fresca, biscotti o marshmallow e **trasformare una merenda in un momento speciale**. Per una versione ancora più golosa, si può aromatizzare con un pizzico di peperoncino o un goccio di liquore, rendendola ideale anche per un dopocena tra amici.

Grazie a queste idee, il cioccolato di Pasqua non andrà sprecato e potrà diventare protagonista di ricette irresistibili. **Sperimentare in cucina** è un modo creativo e goloso per riutilizzare gli avanzi, trasformandoli in nuovi dolci capaci di conquistare il palato di grandi e piccini!

MORGANA®

eXtremely juicy

Ti inonda di gusto!

SEGUICI SU MELINDA.IT

COME CONSERVARE IL VINO
TEMPERATURA, UMIDITÀ E POSIZIONE

La giusta temperatura per ogni bottiglia
Uno degli aspetti più importanti per la corretta conservazione del vino è la temperatura. Un vino mal conservato può perdere le sue caratteristiche organolettiche e compromettere il piacere della degustazione. La **temperatura** ideale varia in base alla tipologia: i **vini rossi** prediligono un ambiente **tra i 12 e i 18°C**, mentre **i bianchi e gli spumanti** richiedono temperature più basse, **tra i 6 e i 12°C**.

L'importanza dell'umidità nell'ambiente
Oltre alla temperatura, anche il livello di umidità gioca un ruolo essenziale nella conservazione del vino. Un'umidità troppo bassa rischia di seccare i tappi di sughero, permettendo all'ossigeno di entrare nella bottiglia e rovinare il vino. Il valore ottimale si

Perle di Gulli®

Viaggio nella qualità italiana

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

SUPERMERCATO Gulliver®

aggira **tra il 60% e l'80%**. Un ambiente troppo secco può causare la perdita di elasticità del tappo, mentre un'umidità eccessiva favorisce la formazione di muffe sulle etichette e sui tappi. Per mantenere il giusto equilibrio, si può utilizzare un **umidificatore** o posizionare una **bacinella d'acqua nella cantina**.

La posizione ideale delle bottiglie
Anche la posizione in cui vengono disposte le bottiglie è determinante per una buona conservazione. Le bottiglie devono essere **conservate in posizione orizzontale** per mantenere il tappo umido ed evitare infiltrazioni d'aria. Questo accorgimento è fondamentale per i vini **con tappo in sughero**, mentre per quelli con tappo a vite non è necessario. Inoltre, è preferibile sistemare le bottiglie in un **luogo buio**, lontano da fonti luminose e vibrazioni, che potrebbero alterare la maturazione del vino.

Luce e vibrazioni: nemiche del vino
Un altro fattore spesso sottovalutato nella conservazione del vino è l'esposizione alla luce e alle vibrazioni. **I raggi UV possono danneggiare il vino, alterandone il colore e il gusto**. Per questo motivo, è importante conservarlo in un luogo buio o in bottiglie di vetro scuro, che offrono una protezione maggiore. Anche le **vibrazioni** possono essere dannose, in quanto disturbano il processo di invecchiamento e possono provocare la precipitazione dei sedimenti.

Dove conservare il vino in casa
Non tutti dispongono di una cantina, ma esistono soluzioni alternative per conservare correttamente il vino in casa. Una **cantinetta climatizzata** è la scelta ideale per mantenere le condizioni ottimali e proteggere il vino dagli sbalzi termici. In assenza di questa, si può optare per un **ripostiglio fresco e lontano** da fonti di calore, come la cucina o il soggiorno.

ASPROCARNE: TUTTO IL GUSTO DI UNA QUALITÀ SUPERIORE

LA CARNE SENZA SEGRETI

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

Viaggio nella qualità italiana

LA SPERIMENTAZIONE VEGETALE DA AVUS

COME SI COSTRUISCE UN MENÙ ATTORNO AI PRODOTTI VEGETALI

AVUS nasce a settembre 2024 dalla necessità dei proprietari, **Alex Saros**, chef, e **Sara Moretti**, responsabile di sala, di riportare a casa le conoscenze acquisite in giro nelle loro esperienze lavorative nell'ambito della ristorazione. Il ristorante ha aperto a Marino, città natale di Sara nella provincia di Roma, nello spazio che originariamente gestivano i suoi nonni come norcineria. "La dimensione familiare e accogliente per noi è fondamentale, essere a Marino, casa mia, è l'unico modo per non sentirmi a mia volta ospite", ci dice lei. Il menù di AVUS non è vegetariano, ma sfrutta al massimo tutte le potenzialità dei prodotti vegetali. Ne abbiamo parlato con Sara Moretti.

Come nasce il vostro interesse per i prodotti vegetali?
"Alex è sempre stato interessato alla cucina vegetale, fin dalla sua infanzia e poi nel suo percorso lavorativo. La nostra chiave di lettura della cucina è sicuramente vegetale, anche

I FORMAGGI CON IL PIEMONTE NEL CUORE

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

ceucasale.com

FORMAGGI DI FAMIGLIA

FORMAGGI Botalla BIELLA 1947

www.botallaformaggi.com

se non siamo vegetariani. Lavoriamo i prodotti vegetali in diverse cotture e marinature, di modo che con un singolo ingrediente si possa creare un piatto con diverse consistenze e texture. È anche una questione di sostenibilità: usiamo le bucce che diventano polveri, gli scarti di lavorazione che diventano gelati, non buttiamo via nulla".

Che tipo di cotture prediligete?
"Alex ha sviluppato nel corso del tempo la propria tecnica da chef, usiamo le tecniche più disparate, dalla cottura alla brace ai sottoli. La fermentazione per noi è molto importante, cerchiamo di conservare gli ingredienti a lungo senza congelare niente. È essenziale che le materie prime vegetali siano fresche, acquistiamo gli ingredienti quasi giorno per giorno. Portiamo in tavola la nostra esperienza e le nostre tradizioni culinarie".

Come selezionate le materie prime?
"La selezione delle materie prime è fondamentale. Cuciniamo il giusto per non buttare via nulla. Selezioniamo piccoli produttori locali che vendono a kilometro zero. Per noi è importante affidarci ai produttori locali, perché ci dà il termometro dell'offerta territoriale e stagionale. Cambiamo spesso i piatti nel nostro menù proprio sulla base di ciò che troviamo e che ci offre la terra, non a prescindere dalla produzione. Se un prodotto è disponibile lo utilizziamo, viceversa cambiamo il menù".

1892

DEL ZOPPO

BRESAOLA DELLA VALTELLINA I.G.P.

Genuinità e tradizione... racchiuse in una sola fetta!

- Bresaola igp da taglio
- Bresaola Chiavennasca da taglio
- Bresaola Slinzega intera
- Bresaola equina da taglio
- Fiocco della Valtellina da taglio

Seguici!

facebook.com/BresaoleDelZoppo

www.delzoppo.it

L'AGRICOLTURA DEL FUTURO
IDROPONICA, VERTICALE E RIGENERATIVA

Idroponica: coltivare senza terra
L'agricoltura idroponica rappresenta una delle soluzioni più innovative per la produzione di cibo. Questa tecnica permette di **coltivare le piante senza l'uso del suolo, sfruttando soluzioni nutritive a base d'acqua**. Grazie a sistemi controllati, si riduce drasticamente il consumo di acqua rispetto all'agricoltura tradizionale, **ottimizzando la crescita delle piante** e **aumentando la produttività**. Inoltre, l'assenza di suolo elimina il rischio di parassiti del terreno e l'uso eccessivo di pesticidi, rendendo questa tecnica più sostenibile.

SAIKEBON con PECHINO EXPRESS

TI FA VINCERE

1 ZAINO OGNI GIORNO

1 VIAGGIO DI GRUPPO PER DUE PERSONE A ESTRAZIONE FINALE

ACQUISTA ALMENO 5€ DI PRODOTTI SAIKEBON e PROVA A VINCERE!

CARICA LO SCONTRINO SU WWW.SAIKEBON.IT

L'immagine dello zaino è a scopo puramente illustrativo. Concorso a premi promosso da Star Stabilimento Alimentare S.p.a.
Validità del concorso dal 01/03/2025 al 20/04/2025.
Valore indicativo del montepremi: €14.000 iva esclusa. Eventuale estrazione a recupero entro il 30/05/2025.
Conserva lo scontrino originale. Regolamento su www.saikebon.it

Agricoltura verticale: massimizzare lo spazio

Un'altra innovazione rivoluzionaria è l'agricoltura verticale, che consente di coltivare in ambienti urbani e ridurre l'uso di suolo agricolo. Le piante vengono disposte in **strutture sovrapposte, sfruttando al massimo lo spazio e garantendo una produzione costante** durante tutto l'anno. Questo metodo, spesso combinato con tecnologie idroponiche o aeroponiche, **riduce il consumo di acqua e minimizza l'impatto ambientale**. Inoltre, permette di coltivare vicino ai centri abitati, accorciando la filiera alimentare e riducendo le emissioni legate al trasporto.

Agricoltura rigenerativa: ripristinare l'ecosistema

L'agricoltura rigenerativa è un approccio sostenibile che mira a migliorare la salute del suolo e dell'ambiente. Attraverso tecniche

come **la rotazione delle colture, il compostaggio e il pascolo controllato**, si favorisce la **biodiversità** e si aumenta la **fertilità del terreno**. Questo metodo non solo riduce l'uso di fertilizzanti chimici, ma contribuisce anche alla cattura del carbonio, aiutando a contrastare i cambiamenti climatici.

I benefici di un'agricoltura sostenibile

Le nuove tecniche agricole offrono numerosi vantaggi, sia in termini di efficienza che di impatto ambientale. L'idroponica, l'agricoltura verticale e quella rigenerativa **riducono il consumo di risorse e migliorano la qualità degli alimenti prodotti**. Questi sistemi sono fondamentali per garantire la sicurezza alimentare globale, soprattutto in un contesto di crescente urbanizzazione e cambiamenti climatici. Investire in metodi innovativi significa assicurare un futuro più verde e sostenibile per le prossime generazioni.

INTORNO ALLO STIVALE

GIRARE L'ITALIA...

I BORGHI PIÙ BELLI D'ITALIA
5 METE IMPERDIBILI PER UNA FUGA DALLA CITTÀ

L'incanto senza tempo di Civita di Bagnoregio
Situata nel cuore del Lazio, Civita di Bagnoregio è conosciuta come **"la città che muore"** per via della sua posizione su un fragile sperone di tufo. Passeggiare tra le sue stradine di pietra significa **immergersi in un'atmosfera fiabesca, lontana dal caos cittadino**. Accessibile solo attraverso un ponte pedonale, Civita offre scorci mozzafiato sulla Valle dei Calanchi e un centro storico intatto, con case in pietra e piazzette che sembrano uscite da un'altra epoca. Qui si possono gustare **piatti tipici** come le pappardelle

Civita di Bagnoregio

LE OFFERTE DEL Gulli

VIAGGIO NELLA QUALITÀ

Offerte dal **1°** al **30** Aprile 2025

CREMA DI YOGURT BIANCO **MÜLLER**
125g x8 (al kg € 2,79)
2,79 €

FONTAL NAZIONALE **INALPI**
200g (al kg € 12,45)
2,49 €

AFFETTATI SNELLO **ROVAGNATI**
100g (al kg € 22,90)
2,29 €

PROSCIUTTO COTTO DI ALTA QUALITÀ GRAN TENERONE **GRANTERRE**
110g (al kg € 20,82)
2,19 €

BEVANDE VEGETALI **ALPRO**
1lt
1,99 €

RICCOTTA **VALCOLATTE**
250g (al kg € 5,56)
1,39 €

SPINACINE GRANCROCCANTI **AIA**
360g (al kg € 11,08)
3,99 €

SUGO PRONTO ALLE COZZE **ESCA**
450g (al kg € 8,87)
3,99 €

STECCHI GELATO MINI **GRUVI**
225g 6 pz (al kg € 17,56)
3,95 €

ACQUA NATURALE/ FRIZZANTE **SAN BENEDETTO**
1,5lt (al lt € 0,23)
0,34 €

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

BIRRA IN BOTTIGLIA FILTRATA A FREDDO **MORETTI**
500ml (al lt € 1,98)
0,99 €

BIRRA IN LATTINA **BECK'S**
500ml (al lt € 2,02)
0,89 €

LONDON DRY GIN **BOMBAY**
700ml (al lt € 22,41)
15,69 €

ORIGINAL IRISH CREAM **BAILEY'S**
700ml (al lt € 16,41)
11,49 €

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

al cinghiale nei piccoli ristoranti a conduzione familiare. Inoltre, il borgo ospita eventi culturali e mostre d'arte, rendendo ogni visita un'occasione per scoprire qualcosa di nuovo. Non mancano anche **botteghe artigianali** dove acquistare prodotti locali, come ceramiche, tessuti e specialità gastronomiche.

San Gimignano: il borgo delle torri medievali

Nel cuore della Toscana, San Gimignano è celebre per le sue imponenti torri medievali che svettano sul paesaggio collinare. **Il suo centro storico, patrimonio UNESCO, è un vero e proprio museo a cielo aperto**, ricco di palazzi storici e botteghe artigianali. Tra le tappe imperdibili ci sono la **Piazza della Cisterna**, la **Collegiata di Santa Maria Assunta** con i suoi affreschi straordinari e la **Rocca di Montestaffoli**, da cui si gode di una vista panoramica sulle colline toscane. Da non perdere anche un assaggio della **Vernaccia di San Gimignano**, il vino bianco locale, perfetto da accompagnare con i pecorini tipici della zona. Il borgo, inoltre, offre numerosi eventi enogastronomici, ideali per chi desidera approfondire la tradizione culinaria toscana. Per gli amanti della storia, vale la pena visitare anche il Museo della Tortura e il Museo Civico, che custodisce affreschi e opere d'arte di grande valore.

Castellabate: il fascino del Cilento

Affacciato sul mare della Campania, Castellabate è un borgo incantevole che coniuga bellezze storiche e paesaggi marini mozzafiato. **Con le sue stradine acciottolate, gli archi**

San Giminiano

LE OFFERTE DEL Gulli

VIAGGIO NELLA QUALITÀ

Offerte dal **1°** al **30** Aprile 2025

CAPSULE DI CAFFÈ COMPATIBILI CON NESPRESSO
LAVAZZA
57g, 10 caps
(al kg € 50,70)

2,89 €

TISANA DELLA BUONANOTTE
ROYAL TEA
32g (al kg € 71,56)

2,29 €

CROISSANT
MOTTA
50g x6 (al kg € 8,97)

2,69 €

CONFETTURE EXTRA 70% FRUTTA
LE CONSERVE DEL TRENTINO
340g (al kg € 6,44)

2,19 €

CAMOMILLA CON MELATONINA
SOGNI D'ORO
64g (al kg € 40,47)

2,59 €

TAVOLETTE DI CIOCCOLATO
MILKA
100g (al kg € 16,90)

1,69 €

OLIO DI OLIVA
SASSO
1050ml (al lt € 6,57)

6,90 €

OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA PER LA CUCINA DELICATA
MONINI
750ml (al lt € 6,65)

4,99 €

PASTA DI SEMOLA
LA MOLISANA
500g (al kg € 1,78)

0,89 €

FILETTI DI TONNO ALL'OLIO DI OLIVA
RIZZOLI
200g (al kg € 19,95)

3,99 €

TONNO LEGGERO
MAREBLU
60g x3 (al kg € 13,83)

2,49 €

FARINA DI GRANO TENERO TIPO "00"
MOLINO SPADONI
1kg

1,09 €

DETERSIVO LANA E CASHMERE
CHANTECLAIR
900ml, 18 lavaggi

2,49 €

DETERSIVO IN POLVERE
SPUMA DI SCIAMPAGNA
2kg, 45 lavaggi

5,49 €

DETERSIVO LIQUIDO PER LAVATRICE
SOLE
1845ml, 41 lavaggi

5,99 €

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

Monte Isola, Lago d'Iseo

medievali e le terrazze panoramiche, è il luogo perfetto per un weekend di relax e cultura. Il **Castello dell'Abate** domina il borgo e offre una vista spettacolare sul Golfo di Salerno. Non mancano spiagge incantevoli nelle vicinanze, come quelle di **Santa Maria di Castellabate**, dove il mare cristallino regala momenti di pura serenità. Il borgo, famoso per essere stato set del film "Benvenuti al Sud", è anche noto per la sua gastronomia: piatti a base di pesce freschissimo e la celebre mozzarella di bufala sono solo alcune delle delizie locali da provare. Inoltre, ogni estate si svolgono festival culturali e musicali che animano il borgo, rendendolo ancora più vivace e accogliente.

Monte Isola: l'isola incantata del Lago d'Iseo

Nel cuore del Lago d'Iseo, Monte Isola è una delle perle nascoste della Lombardia, un luogo dove il tempo sembra scorrere più lentamente. Senza auto e con un'atmosfera autentica, il borgo offre **un'esperienza unica tra natura e tradizione**. Il **Santuario della Madonna della Ceriola**, situato sulla sommità dell'isola, regala una vista spettacolare sul lago. Monte Isola è anche famosa per la produzione di reti da pesca e per il salame tipico, che si può gustare nelle trattorie locali accompagnato da un buon bicchiere di Franciacorta. Inoltre, l'isola ospita numerose sagre e feste tradizionali, tra cui la celebre **Festa di Santa Croce**,

LE OFFERTE DEL Gulli

VIAGGIO NELLA QUALITÀ

Offerte dal **1°** al **30** Aprile 2025

sc johnson

PROTEZIONE CONTRO GLI INSETTI

Baygon Scarafaggi & Formiche **5,49 €**

Raid Mosche & Zanzare **3,69 €**

Raid Esca Formiche **3,49 €**

AMMORBIDENTE CONCENTRATO **FELCE AZZURRA** 900ml, 45 lavaggi

2,49 €

TABS PER LAVASTOVIGLIE **WINNI'S** 24pz

4,95 €

SGRASSATORE DISINFETTANTE **CITROSIL** 650ml

2,99 €

PROFUMATORE PER BAGNO **AMBIPUR**

3,99 €

PROTEGGI SLIP **NUVENIA** 22pz

1,00 €

PANNOLINI PROGRESSI **PAMPERS** 21pz

9,09 €

SALVIETTE **PAMPERS** 63pz

2,99 €

BAGNODOCCIA **DOVE** 450ml

2,49 €

DETERGENTE INTIMO **I PROVENZALI** 200ml

2,89 €

BURRO DI KARITÈ **I PROVENZALI** 100ml

6,99 €

BALSAMO LABBRA BIOLOGICO **I PROVENZALI** 5ml

2,79 €

CARTA IGIENICA PURA E DELICATA **SCOTTEX** 4 rotoli

2,89 €

FAZZOLETTI BALSAMICI **KLEENEX** 10pz

1,59 €

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

durante la quale il borgo si riempie di decorazioni floreali e luminarie, creando un'atmosfera magica. Chi ama le passeggiate può percorrere i numerosi sentieri panoramici che attraversano l'isola, ideali per escursioni nella natura incontaminata.

Specchia: il gioiello nascosto del Salento

Nel cuore del Salento, Specchia è un borgo affascinante che conserva un'anima autentica e un fascino senza tempo. Passeggiare per il centro storico significa **scoprire vicoli bianchi, cortili fioriti e antiche dimore nobiliari che raccontano secoli di storia**. Tra i luoghi più suggestivi ci sono **il Castello Risolo, le chiese barocche e gli antichi frantoi ipogei**, testimonianza della storica produzione di olio d'oliva. Specchia è anche un'ottima base per esplorare le spiagge paradisiache del Salento, a pochi chilometri di distanza. Per chi ama la cultura e la tradizione, il borgo ospita eventi folkloristici con musica e danze tipiche, come la pizzica, che rendono l'esperienza ancora più coinvolgente. Inoltre, il borgo si distingue per la sua cucina tradizionale: dalle friselle condite con pomodorini e olio d'oliva ai piatti a base di pesce, ogni pasto diventa un viaggio nei sapori autentici del Sud Italia.

Un viaggio tra bellezza e tradizione

I borghi più belli d'Italia rappresentano una fuga perfetta dalla frenesia della città, offrendo panorami spettacolari, storia e cultura. Ognuno di questi luoghi ha **un'anima unica, fatta di tradizioni, sapori autentici e atmosfere magiche**. Visitare questi borghi significa immergersi in una realtà autentica, dove il tempo sembra rallentare e ogni angolo racconta una storia affascinante.

Specchia

LE OFFERTE DEL PER LA PASQUA

Gulli
VIAGGIO NELLA QUALITÀ

Offerte dal **1°** al **30** Aprile 2025

SELEZIONE
DI FORMAGGI FRANCESI
ENTREMONT
300g (al kg € 16,63)
4,99 €

FORMAGGIO
LE CAMEMBERT
PAYSAN BRETON
250g (al kg € 11,96)
2,99 €

MINI JAMÒN CURADO
CON TAGLIERE
E COLTELLO
TELLO
1kg
19,90 €

SALMONE NORVEGESE
AFFUMICATO
LE ROI FUMÈE
150g (al kg € 41,27)
6,19 €

PIASTRA FUET IBÉRICO
CON COLTELLO
SÀNCHEZ MONTERO
155g (al kg € 25,74)
3,99 €

PASTA SFOGLIA
RETTANGOLARE
BUITONI
230g (al kg € 8,22)
1,89 €

INSALATA RUSSA
LA GASTRONOMIA LIGURE
600g (al kg € 8,32)
4,99 €

INSALATA CAPRICCIOSA
VOGLIAZZI
1kg
3,99 €

DELIZIE DI MARE
SENZA COZZE
DIDIO
1kg
14,90 €

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

TACCUINO DI VIAGGIO

✓ MONTE ISOLA E IL SANTUARIO DELLA MADONNA DELLA CERIOLA

Monte Isola è una delle perle nascoste della Lombardia, un luogo dove il tempo sembra scorrere più lentamente. Il Santuario della Madonna della Ceriola è un luogo imperdibile per chi ama l'architettura e la visita dei luoghi simbolici di una città. Vi consigliamo di visitarlo.

Per saperne di più: **www.visitmonteisola.it/arte-e-cultura/chiesa-di-san-severino/**

✓ SPECCHIA E IL CASTELLO RISOLO

Specchia è un borgo affascinante che conserva un'anima autentica e un fascino senza tempo. **Passeggiare per il centro storico significa scoprire vicoli bianchi, cortili fioriti e antiche dimore nobiliari che raccontano secoli di storia**. Tra i luoghi più suggestivi c'è il Castello Risolo, un castello di origine medievale nel cuore del borgo. Non perdete la sua struttura e le sue pareti affrescate.

Per saperne di più: **www.belsalentospecchia.it/specchia/**

✓ SAN GIMIGNANO: IL BORGO DELLE TORRI MEDIEVALI

Nel cuore della Toscana, San Gimignano è celebre per le sue imponenti torri medievali che svettano sul paesaggio collinare. Il suo centro storico, patrimonio UNESCO, è un vero e proprio museo a cielo aperto, ricco di palazzi storici e botteghe artigianali. Tra le tappe imperdibili ci sono la Piazza della Cisterna, la Collegiata di Santa Maria Assunta con i suoi affreschi straordinari e la Rocca di Montestaffoli, da cui si gode di una vista panoramica sulle colline toscane.

Per saperne di più:
https://www.toscana.info/siena/provincia/san-gimignano/

Santa Maria di Castellabate

San Giovanni

la tradizione italiana

Capitelli

CARNE SUINA ITALIANA FRESCA

San Giovanni è privo di:

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

I MENÙ DI GULLIVER

IL MENÙ DI PASQUA PERFETTO
PICNIC SOLEGGIATO
SAPORI DI PRIMAVERA

STACCA E CONSERVA

Giovanni Rana

RANA BUONA PASQUA

www.giovannirana.it

@giovannirana @giovanniranaita

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'inserto ricette
presente all'interno di tutti i numeri Gulli

IL MENÙ DI PASQUA PERFETTO

ANTIPASTO:

TORTINO DI ASPARAGI E RICOTTA

Difficoltà **Bassa**

Preparazione **35'**

Ingredienti per 4 persone

Asparagi 300 g
Ricotta 250 g
Uova 2
Parmigiano grattugiato 50 g
Pangrattato q.b.
Pomodorini 100 g
Burro q.b.
Noce moscata q.b.
Sale e pepe q.b.

Preparazione:

Lavate gli asparagi, eliminate la parte legnosa e lessateli in acqua bollente per 5 minuti. Scolateli e tagliateli a pezzetti. In una ciotola, mescolate la ricotta con le uova, il parmigiano, un pizzico di noce moscata, sale e pepe. Aggiungete gli asparagi e pomodorini e amalgamate bene. Imburrate degli stampini da muffin e cospargeteli di pangrattato. Versate il composto e cuocete in forno preriscaldato a 180°C per circa 20 minuti, fino a doratura. Servite tiepidi.

GULLIVER PROPONE

Ricotta fresca
Perle di Gulli

PRIMO PIATTO:

LASAGNE AL RAGU' BIANCO DI AGNELLO

Difficoltà **Media**

Preparazione **1h**

Ingredienti per 4 persone

Pasta fresca per lasagne 250 g
Macinato di agnello 400 g
Porro 1
Carota 1
Sedano 1 gambo
Vino bianco 100 ml
Besciamella 500 ml
Parmigiano grattugiato 80 g
Olio extravergine d'oliva q.b.
Sale e pepe q.b.

Preparazione:

Tritate finemente porro, carota e sedano, poi soffriggeteli in una padella con un filo d'olio. Aggiungete la carne d'agnello e rosolatela, sfumate con il vino bianco e lasciate cuocere per 15 minuti a fuoco medio, regolando di sale e pepe. In una pirofila unta d'olio, alternate strati di pasta, ragù bianco e besciamella, spolverando ogni strato con parmigiano. Cuocete in forno a 180°C per circa 30 minuti. Servite calde.

GULLIVER PROPONE

SALVASPESA

Sfoglie rustiche per lasagne Consilia

SECONDO:

COSTOLETTE DI AGNELLO AL FORNO CON PATATE

Difficoltà **Bassa**

Preparazione **50'**

Ingredienti per 4 persone

Costolette di agnello 8
Patate 500 g
Aglio 2 spicchi
Rosmarino q.b.
Olio extravergine d'oliva q.b.
Sale e pepe q.b.

Preparazione:

Lavate e tagliate le patate a spicchi, poi conditele con olio, sale, pepe e rosmarino. Disponetele su una teglia e infornatele a 180°C per 20 minuti. Nel frattempo, massaggiate le costolette con olio, aglio tritato, sale e pepe. Adagiatele sulle patate e cuocete per altri 15-20 minuti fino a doratura. Servite calde.

GULLIVER PROPONE

Patate tonde pronte da cuocere Consilia

DOLCE:

PASTIERA NAPOLETANA

Difficoltà **Media**

Preparazione **2h + tempo di riposo**

Ingredienti per 4 persone

Per la frolla:
Farina 250 g
Burro 125 g
Zucchero 100 g
Uovo 1
Scorza di limone grattugiata 1 cucchiaino

Per il ripieno:
Grano cotto 150 g
Latte 100 ml
Ricotta 250 g
Zucchero 150 g
Uova 2
Canditi misti 50 g
Acqua di fiori d'arancio 1 cucchiaio
Cannella q.b.

Preparazione:

Preparate la frolla lavorando farina, burro, zucchero, uovo e scorza di limone fino a ottenere un impasto omogeneo. Fatelo riposare in frigo per 30 minuti. Nel frattempo, cuocete il grano con il latte fino a ottenere una crema densa. Lasciate raffreddare, poi mescolate con ricotta, zucchero, uova, canditi, acqua di fiori d'arancio e cannella. Stendete la frolla in una tortiera, versate il ripieno e decorate con strisce di pasta. Cuocete in forno a 170°C per circa 50 minuti. Servite fredda.

GULLIVER PROPONE

Farina di grano tenero tipo "0"
Perle di Gulli

CHIODO FORMAGGI: la nuova interpretazione del latte

Una storia di tradizione, passione, genuinità

Tradizione, passione, genuinità: sono questi i valori che ispirano e guidano la ditta Chiodo Formaggi. Da tre generazioni passione e tradizione si tramandano da padre in figlio, una tradizione iniziata nel 1954 e che continua oggi attraverso Andrea e Stefano Chiodo ad accompagnare questa eredità di famiglia. Alla sapienza artigianale e alla tradizione familiare si è unita quella dell'innovazione basata sui più moderni criteri produttivi e distribuitivi che sono diventati fondamentali per rispondere al meglio alle esigenze di una moderna evoluzione del commercio.

La scrupolosa ricerca della qualità

Da sempre Chiodo Formaggi è orientata a garantire la massima qualità di tutta la filiera produttiva, offrendo solo prodotti genuini, di qualità e tanta tradizione.
La gamma dei suoi prodotti spazia da formaggi prodotti con latte vaccino a quelli prodotti con latte di pecora, capra, bufala e una linea di formaggi senza lattosio a garanzia della salute dei consumatori intolleranti al lattosio.

Attraverso tradizione, idee innovative e ricette esclusive Chiodo Formaggi si propone con una sua forte e nuova interpretazione del latte. Formaggi che si distinguono per bontà, genuinità e originalità sviluppati in stretta collaborazione con caseifici di fiducia che fanno parte della "rete" Chiodo collocati in Lombardia, Toscana e Sardegna. Formaggi capaci di raccontare e interpretare ognuno attraverso aromi e profumi il meglio della tradizione casearia italiana.

CHIODO
www.chiodoformaggi.it

CHIODO FERRANTE srl
Via A. De Gasperi, 14/C - Ripalta Cremasca (CR)
T. 0373 68296 - 688939
chiodo@chiodoformaggi.it

Il nuovo progetto, una nuova sfida!
Produrre il latte come una volta e valorizzare formaggi prodotti con solo latte di Vacca Bruna

Un progetto che vede in prima linea l'imprenditorialità giovanile della nuova generazione Chiodo, partita dal presupposto di tornare a produrre il latte come una volta e a valorizzare formaggi prodotti con solo latte di vacca Bruna, la miglior razza da latte, alimentata con solo fieno.

Qui è concentrata tutta la filiera: dall'allevamento degli animali, alla mungitura del latte, dalla produzione del formaggio alla stagionatura ogni passaggio e ogni singola fase di lavorazione viene eseguita attraverso valori che continuano a raccontare il lavoro dell'uomo, degli animali, della natura con un continuo rinnovamento da un lato e il rispetto della tradizione dall'altro. Un progetto che sottolinea attraverso tradizione, passione ed innovazione valori che guidano da oltre 60 anni il lavoro quotidiano della famiglia Chiodo.

PICNIC SOLEGGIATO

ANTIPASTO:

UOVA ALLA MONACHINA PERLE DI GULLI

Difficoltà **Media**

Preparazione **50'**

Preparazione:

Mettete le uova in una pentola, copritele con acqua fredda e portate a ebollizione. Fate cuocere per circa 7-8 minuti. Scolatele, passatele sotto acqua fredda per raffreddarle, quindi sgusciatele e tagliatele a metà. In una casseruola, fate sciogliere il burro. Aggiungete la farina e mescolate con un cucchiaio di legno per formare un roux. Unite il latte caldo e mescolate fino a ottenere una crema densa. Aggiustate di sale e pepe e lasciate raffreddare. Estraete i tuorli dalle uova sode e schiacciateli con una forchetta. Aggiungete la besciamella ormai fredda, mescolando fino ad ottenere un composto omogeneo. Riempite gli albumi con il composto di tuorli e besciamella, poi richiudeteli delicatamente. Preparate la panatura. Passate ogni uovo prima nella farina, poi nelle uova sbattute, infine nel pangrattato. Friggete in olio di semi ben caldo fino a che non risulteranno dorate. Servitele ancora calde, perfette come antipasto o finger food.

RICETTA Perle di Gulli

Ingredienti per 4 persone

- Uova Perle di Gulli 6
- Latte Intero Perle di Gulli 200 ml
- Burro Perle di Gulli 20 g
- Farina 00 Perle di Gulli 20 g
- Sale e pepe q.b.

Per la panatura:

- Uova Perle di Gulli 2
- Pangrattato q.b.
- Farina 00 q.b.
- Olio di semi per friggere

CORTE dei SALUMI

Alta qualità in tavola

La linea di affettati
di alta qualità "Corte dei Salumi"
racchiude le migliori
tipicità italiane.
Sono proposte in comode vaschette
che valorizzano le fette
esaltandone la freschezza.

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

in esclusiva solo da

SUPERMERCATO Gulliver®

PRIMO PIATTO:

MINI QUICHE AGLI SPINACI E FETA

Difficoltà **Bassa**

Preparazione **40'**

Ingredienti per 4 persone:

Pasta brisée 1 rotolo
Spinaci freschi 200 g
Feta 100 g
Uova 2
Panna fresca 100 ml
Parmigiano grattugiato 30 g
Olio extravergine d'oliva q.b.
Sale e pepe q.b.

Preparazione:

Saltate gli spinaci in padella con un filo d'olio fino a che saranno appassiti. Tagliate la feta a cubetti. In una ciotola, sbattete le uova con la panna, il parmigiano, sale e pepe. Unite gli spinaci e la feta. Ritagliate la pasta brisée in piccoli dischi e foderate degli stampini da muffin. Versate il ripieno e cuocete in forno a 180°C per 20-25 minuti. Servite tiepidi o freddi.

GULLIVER PROPONE

Olio extravergine di oliva
Perle di Gulli

SECONDO PIATTO:

INSALATA DI FARRO CON VERDURE CROCCANTI

Difficoltà **Bassa**

Preparazione **30'**

Ingredienti per 4 persone

Farro 250 g
Zucchine 1
Peperone rosso 1
Pomodorini 150 g
Olive nere 50 g
Basilico fresco q.b.
Olio extravergine d'oliva q.b.
Sale e pepe q.b

Preparazione:

Cuocete il farro in acqua bollente salata secondo le indicazioni. Scolatelo e lasciatelo raffreddare. Tagliate zucchine e peperone a dadini e saltateli in padella con un filo d'olio per pochi minuti. Tagliate i pomodorini a metà. Unite tutto in una ciotola con le olive, il basilico spezzettato e condite con olio, sale e pepe. Servite fredda.

GULLIVER PROPONE

Pomodoro di Pachino IGP
Perle di Gulli

DOLCE:

TORTA SOFFICE ALLE CAROTE

Difficoltà **Facile**

Preparazione **50'**

Ingredienti per 4 persone

Farina 200 g
Carote grattugiate 200 g
Mandorle tritate 80 g
Zucchero 120 g
Uova 2
Olio di semi 80 ml
Lievito per dolci 1 bustina
Scorza d'arancia grattugiata 1 cucchiaino

Preparazione:

Montate le uova con lo zucchero, poi unite l'olio e la scorza d'arancia. Aggiungete la farina setacciata con il lievito, le carote e le mandorle. Amalgamate il tutto e versate in una teglia imburrata. Cuocete in forno a 180°C per circa 35 minuti. Servite a fette, perfetta anche per il picnic.

GULLIVER PROPONE

Lievito per dolci
Consilia

mojoli
Specialisti in Salumi

Vero piacere

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

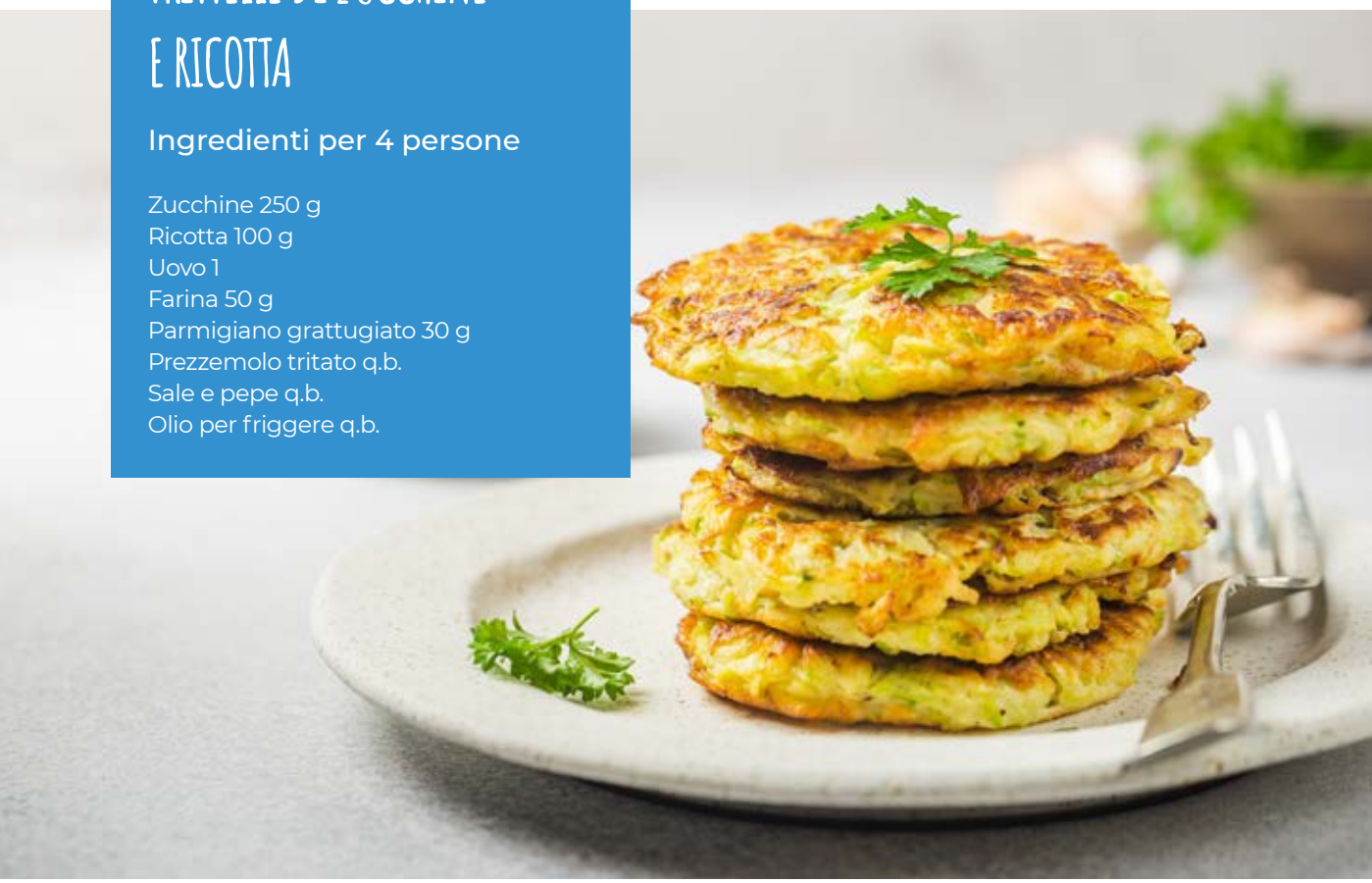
SAPORI DI PRIMAVERA

ANTIPASTO:

FRITTELLE DI ZUCCHINE E RICOTTA

Difficoltà **Bassa**

Preparazione **30'**



Ingredienti per 4 persone

Zucchine 250 g
Ricotta 100 g
Uovo 1
Farina 50 g
Parmigiano grattugiato 30 g
Prezzemolo tritato q.b.
Sale e pepe q.b.
Olio per friggere q.b.

Preparazione:

Grattugiate le zucchine e strizzatele per eliminare l'acqua. Mescolatele con la ricotta, l'uovo, la farina, il parmigiano, il prezzemolo, sale e pepe. Formate delle frittelle e friggetele in olio caldo fino a doratura. Scolatele su carta assorbente e servite calde o tiepide.

GULLIVER PROPONE

4 uova fresche
Perle di Gulli

PRIMO PIATTO:

RISOTTO AGLI ASPARAGI E LIMONE

Difficoltà **Media**

Preparazione **40'**

Ingredienti per 4 persone

Riso Carnaroli 320 g
Asparagi 300 g
Brodo vegetale 1 litro
Cipolla 1
Vino bianco 100 ml
Burro 30 g
Parmigiano grattugiato 50 g
Scorza di limone grattugiata 1 cucchiaino
Sale e pepe q.b.

Preparazione:

Pulite gli asparagi e tagliateli a pezzetti. In una padella, soffriggete la cipolla tritata con un po' di burro, poi aggiungete il riso e tostatelo. Sfumate con il vino bianco, poi unite gli asparagi e il brodo poco alla volta. A fine cottura, mantecate con burro, parmigiano e scorza di limone. Decorate con qualche gambo dell'asparago messo precedentemente da parte e servite caldo.

GULLIVER PROPONE

Vino bianco
Consilia

SECONDO PIATTO:

POLLO MARINATO AGLI AGRUMI

Difficoltà **Facile**

Preparazione **50'**

Ingredienti per 4 persone

Petto di pollo 400 g
Succo di arancia 100 ml
Succo di limone 50 ml
Miele 1 cucchiaio
Aglio 1 spicchio
Timo q.b.
Olio extravergine d'oliva q.b.
Sale e pepe q.b.

Preparazione:

Prendete le fette di petto di pollo e marinatele con succo d'arancia, succo di limone, miele, aglio schiacciato, timo, sale e pepe per almeno 30 minuti.
Cuocete il pollo in padella con un filo d'olio fino a doratura. Unite il succo, insieme alle fette di limone e arancia e lasciate sobbollire. Servite caldo.

GULLIVER PROPONE

Miele di fiori delle Alpi
Perle di Gulli

SALUMIFICIO

VIANI

1922

TOSCANA PER TRADIZIONE

DOLCE:

CROSTATA DI FRAGOLE E CREMA PASTICCERA

Difficoltà **Media**

Preparazione **1h**

Ingredienti per 4 persone

Per la frolla:
Farina 250 g
Burro 125 g
Zucchero 100 g
Uovo 1

Per la crema:
Latte 300 ml
Tuorli 2
Zucchero 60 g
Amido di mais 30 g
Vaniglia q.b.

Per decorare:
Fragole fresche 200 g
Gelatina per dolci q.b.

Preparazione:

Preparate la frolla impastando farina, burro, zucchero e uovo. Fatela riposare in frigo per 30 minuti. Nel frattempo, preparate la crema pasticcera scaldando il latte con la vaniglia e mescolandolo ai tuorli montati con zucchero e amido. Cuocete fino a che si addensa. Stendete la frolla in una tortiera, cuocetela in bianco a 180°C per 20 minuti. Farcite con la crema, decorate con le fragole e spennellate con la gelatina.

GULLIVER PROPONE

Amido di mais Consilia

VALVERDE
SALUMI PREGIATI
DELL'OLTREPO PAVESE

CARNE 100% ITALIANA

Il salumificio Valverde è situato nel cuore dell'Oltrepo Pavese, zona di antica tradizione nella produzione di ottimi insaccati, grazie anche al particolare microclima che ne favorisce la stagionatura e la maturazione.
Dotato di moderne tecnologie per la lavorazione delle materie prime accuratamente selezionate, garantisce una produzione di salumi tipici di elevata qualità nel rispetto delle ricette originali e delle antiche usanze.

IL SALAME DI VARZI DOP è una

Denominazione di Origine Protetta ai sensi del Regolamento (CE) n° 1107/96

È garantito dal

MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE ALIMENTARI E FORESTALI

ai sensi dell'art. 14 del Regolamento (CE) n° 510/06

È certificato da:

IPQ

ISTITUTO PARMA QUALITA'

Il consumatore deve sapere che il Salame di Varzi DOP è solo quello accompagnato dal seguente marchio

parchi ottenuto secondo quanto stabilito dall'antico e rigido disciplinare di produzione

Per tutti i prodotti garantisce:
- ASSENZA DI GLUTINE E SUOI DERIVATI
- ASSENZA DI PROTEINE DEL LATTE
- ASSENZA DI LATTOSIO

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

I PRODOTTI DEL MESE

CARNE 100% ITALIANA

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.

PASQUA ITINERANTE:
FIERE E SAGRE GASTRONOMICHE DA NON PERDERE AD APRILE

Aprile è un mese ricco di eventi dedicati alla gastronomia, con sagre e fiere che celebrano le eccellenze del territorio e i sapori della tradizione. Con l'arrivo della primavera, le piazze italiane si animano di **profumi e colori,** offrendo agli appassionati di buon cibo un'ampia scelta di manifestazioni dove assaporare prodotti tipici e scoprire le usanze locali.

Dai prodotti della terra ai dolci artigianali, passando per i vini pregiati e le specialità casearie, aprile è il momento perfetto per partire alla scoperta dei **sapori autentici d'Italia**. Ecco alcune delle fiere e sagre da non perdere.

Sagra del Carciofo di Ladispoli (Roma)
Uno degli eventi più attesi del Lazio, la Sagra del Carciofo di Ladispoli celebra **il carciofo romanesco** con stand gastronomici, degustazioni e piatti tradizionali come la **pasta con carciofi e le frittelle croccanti**. Durante la manifestazione si tengono anche spettacoli folkloristici, sfilate e show cooking per valorizzare l'utilizzo di questo ortaggio in cucina.

Oltre alla sagra, Ladispoli offre diverse attrazioni per chi desidera esplorare la zona. Situata sul litorale laziale, la cittadina vanta spiagge perfette per una passeggiata primaverile e la Riserva Naturale di Torre Flavia, un'area protetta dove è possibile avvistare numerose specie di uccelli.

A pochi chilometri di distanza si trova anche **Cerveteri**, con la famosa Necropoli della Banditaccia, patrimonio UNESCO, perfetta per un tuffo nella storia etrusca. Inoltre, chi visita Ladispoli può approfittare della sua vicinanza a Roma per un'escursione nella capitale, visitando luoghi iconici come il Colosseo, la Fontana di Trevi e Piazza San Pietro.

Riserva naturale di Torre Flavia

Cerveteri, necropoli di Banditaccia

Vinitaly (Verona)
Dal 1967, Vinitaly è la fiera di riferimento per il mondo del vino. Ogni anno, a Verona, produttori, esperti e appassionati si incontrano per **degustazioni, masterclass e incontri dedicati alle migliori etichette italiane e internazionali**. Un'occasione imperdibile per scoprire nuovi vini, conoscere le tendenze del settore e partecipare a eventi esclusivi.

Verona, però, non è solo vino: è una città ricca di storia e fascino. Durante la visita a Vinitaly, vale la pena prendersi del tempo per ammirare l'**Arena di Verona**, uno degli anfiteatri romani meglio conservati, o passeggiare per il centro storico, tra Piazza delle Erbe e Piazza dei Signori. Imperdibile anche la **Casa di Giulietta**, con il celebre balcone che richiama la tragica storia d'amore di Shakespeare.

Per chi desidera immergersi in un'atmosfera suggestiva, il **Ponte Pietra** e il **Teatro Romano** offrono scorci indimenticabili sul fiume Adige. Inoltre, Verona è anche un ottimo punto di partenza per esplorare il Lago di Garda, con le sue incantevoli località come Sirmione, Bardolino e Malcesine, perfette per una gita all'insegna della natura e del relax.

SUPERMERCATO Gulliver®

1964 ANNIVERSARIO 2024

LA SPESA
corre a casa tua

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

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

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

TARIFFE
6,50€ per spesa fino a 50€
5,50€ per spesa da 51€ a 100€
GRATUITA per spesa oltre 100€
e per disabili presentando certificazione

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

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

PROVINCIA DI CUNEO
ALBA Via Generale Dalla Chiesa, 13 ... tel. 0173.240270

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

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

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

Fiera del Cioccolato Artigianale (Firenze)
Per gli amanti del cioccolato, Firenze ospita ogni anno una fiera interamente dedicata ai **maestri cioccolatieri**. Qui si possono assaggiare praline, tavolette e dolci artigianali realizzati con cacao di altissima qualità. Non mancano laboratori per imparare le tecniche di lavorazione del cioccolato e abbinamenti con vini e liquori.

Firenze è una città straordinaria che merita di essere esplorata oltre la fiera. Dal **Duomo di Santa Maria del Fiore**, con la sua imponente cupola del Brunelleschi, fino a Ponte Vecchio, ogni angolo della città è intriso di storia e bellezza. Gli **Uffizi e la Galleria dell'Accademia** sono tappe imprescindibili per gli amanti dell'arte, mentre una passeggiata nel Giardino di Boboli regala momenti di relax immersi nel verde.

Infine, non si può lasciare Firenze senza aver gustato un buon piatto di pappa al pomodoro o una bistecca alla fiorentina in una delle storiche trattorie. Per chi vuole scoprire un lato meno turistico della città, il quartiere di Santo Spirito offre un'atmosfera autentica, con botteghe artigiane e locali tipici dove provare la vera cucina toscana.

Come vivere al meglio queste fiere e sagre
Partecipare a una sagra o a una fiera gastronomica è un'**esperienza unica**, ma per godersela al meglio è bene seguire alcuni consigli: arrivare presto per evitare la folla, assaggiare i piatti tipici del luogo e approfittare delle degustazioni per scoprire nuove specialità.

Inoltre, molte manifestazioni offrono anche eventi collaterali, come spettacoli e mercatini artigianali, che rendono l'esperienza ancora più interessante.

Non resta che scegliere l'evento che fa per voi e partire per un viaggio all'insegna della **tradizione** e della **buona cucina**!

Firenze, Duomo di Santa Maria del Fiore

Sogni d'oro PLUS

MELATONINA

CAMOMILLA + 1 mg di MELATONINA

N°1 IN ITALIA*

Sogni d'oro camomilla con Melatonina,
tutto il gusto della camomilla con 1 mg di melatonina per addormentarti più in fretta.

*Fonte dati Nielsen Vendite a Valore Italia 2023 - categoria camomilla.

IL GUSTO DI ADDORMENTARSI PIÙ IN FRETTA

LE TISANE Sogni d'oro

PROVA LE NOVITÀ

ACQUA E IDRATAZIONE

QUANTA E QUALE BERE PER SENTIRSI AL MEGLIO

L'importanza dell'idratazione per il benessere

L'acqua è un elemento essenziale per il corretto funzionamento dell'organismo. Mantenere un buon livello di idratazione aiuta a **regolare la temperatura corporea, supporta la digestione e favorisce l'eliminazione delle tossine**. Una scarsa idratazione può causare affaticamento, difficoltà di concentrazione e problemi digestivi. Bere regolarmente durante la giornata è fondamentale per sentirsi energici e in salute.

Quanta acqua bere ogni giorno?

Il fabbisogno idrico varia in base a diversi fattori, come età, peso, attività fisica e condizioni climatiche. I**n media, si consiglia di bere almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno** per garantire il

Ventura®

Bontà e Benessere

Fatti sorprendere dalla bontà del benessere!

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

@venturafruttasecca

corretto funzionamento dell'organismo. Tuttavia, chi pratica sport o vive in ambienti caldi potrebbe aver bisogno di una quantità maggiore per compensare la perdita di liquidi attraverso la sudorazione.

Quale acqua scegliere per idratarsi al meglio

Non tutte le acque sono uguali e la loro composizione minerale può influenzare il benessere. **Le acque oligominerali** sono ideali per il consumo quotidiano, mentre quelle **ricche di minerali** possono essere utili in caso di carenze specifiche. Ad esempio, un'acqua con un buon contenuto di calcio può supportare la salute delle ossa, mentre un'acqua ricca di magnesio può favorire il rilassamento muscolare e la funzione nervosa.

Acqua e alimentazione: un binomio vincente

L'idratazione non dipende solo dall'acqua che beviamo, ma anche dagli alimenti che consumiamo. Frutta e verdura, **come cetrioli, anguria e arance**, sono ricchi di acqua e **contribuiscono all'idratazione quotidiana**. Integrare questi alimenti

nella dieta aiuta a mantenere un buon equilibrio idrico e fornisce vitamine e sali minerali essenziali per l'organismo.

Bere acqua nel modo giusto

Per ottenere il massimo beneficio dall'idratazione, è importante distribuire l'assunzione di acqua nell'arco della giornata. **Bere piccole quantità con regolarità** aiuta l'organismo a mantenere un'idratazione costante, evitando di sovraccaricare i reni. Preferire acqua a temperatura ambiente e ridurre il consumo di bevande zuccherate o gassate contribuisce a migliorare la salute generale e il benessere quotidiano.

Benessere & Incontinenza a 360°

Una campagna promossa da LINES SPECIALIST

Benessere & Alimentazione

OGNI MESE PUOI VINCERE* UNA FRIGGITRICE AD ARIA

Ariete
il genio della casa

12 IN PALIO AL MESE

ACQUISTA ALMENO UN PRODOTTO LINES SPECIALIST • **VAI SUL SITO lines-specialist.it** • **SCEGLI IL PREMIO PER CUI PARTECIPARE** • **CARICA LO SCONTRINO** • **CLICCA SU "PARTECIPA" E PROVA A VINCERE**

*Registrati al sito www. lines-specialist.it, carica lo scontrino e scopri subito se hai vinto. Conserva sempre lo scontrino in originale e la prova d'acquisto del prodotto (solo se lo scontrino non è «parlante») fino al 31/12/2025 per convalidare l'eventuale vincita mensile. Ogni scontrino dà diritto ad una sola partecipazione. Puoi partecipare con un solo account fino ad un max di 30 partecipazioni totali. Concorso valido dal 14/03/2025 al 14/07/2025 con estrazioni istantanee mensili. Eventuale estrazione di recupero entro il 30/09/2025. Premi in palio: 100 (n.48 Friggitrice ad aria ARIETE 4636, n. 32 Smartbox Digitale Lusso e Relax, n. 20 Ellittica Getfit Elite 604). Montepremi € 32.776,80. Regolamento e informativa privacy su www.lines-specialist.it

MAKE-UP PER LE CERIMONIE DI PRIMAVERA

IDEE PER MATRIMONI, BATTESIMI ED EVENTI SPECIALI

La primavera è la stagione delle cerimonie per eccellenza: matrimoni, battesimi, comunioni ed eventi speciali riempiono le agende, e il make-up diventa un elemento **fondamentale** per esaltare la propria bellezza in queste occasioni.

Il trucco perfetto per le cerimonie primaverili deve essere **elegante, luminoso e duraturo**, capace di resistere alle emozioni e alle lunghe giornate di festa. Ecco alcuni **suggerimenti** per sfoggiare un look impeccabile in ogni occasione speciale.

SYOSS

EST. OSAKA, JAPAN 1977

BY Palette

PARTECIPA ORA

PROVALO GRATIS

Acquista un prodotto a scelta tra **Palette**, **Root Retouch** e **Brow** per ottenere il

RIMBORSO DEL 100%

in buoni spesa

Per partecipare conserva lo scontrino e registrati entro 5 giorni dall'acquisto su concorsi.donnad.it completando la procedura. Operazione a premio in collaborazione con ICT Labs. Valida dal 01.04.2025 al 31.07.2025. Regolamento completo su concorsi.donnad.it. Sono inclusi i prodotti Palette, Root Retouch e Brow di Syoss e Schwarzkopf; sono esclusi Schwarzkopf Palette tubi da 60ml e Palette Intensive Creme Color.

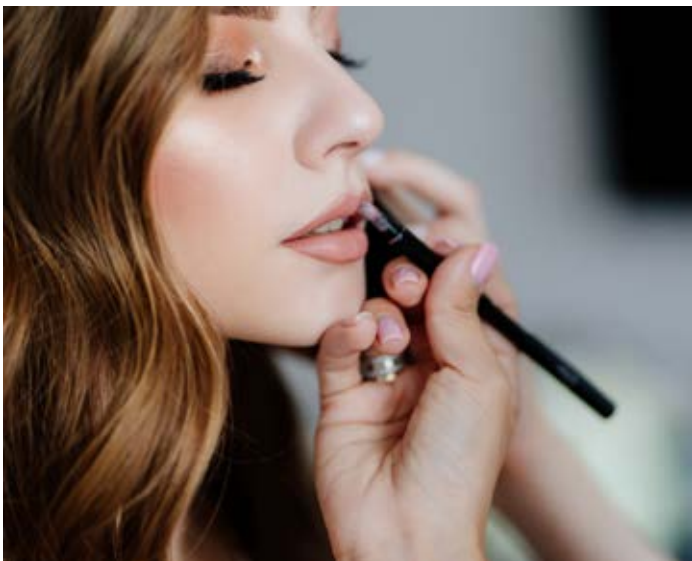
Base viso: naturale e luminosa
Il primo passo per un trucco da cerimonia perfetto è una base impeccabile. La pelle deve risultare **fresca e radiosa**, quindi è fondamentale partire da una buona **skincare** con idratazione e primer illuminante. Per la scelta del fondotinta, meglio optare per formule leggere e a lunga tenuta, come quelle a base d'acqua o effetto seconda pelle.

Occhi: delicatezza e sofisticatezza
Il trucco occhi per le cerimonie di primavera deve essere raffinato ed elegante. Le tonalità più indicate sono quelle **neutre e pastello**: champagne, rosa cipria, pesca e bronzo dorato sono perfette per un look fresco e primaverile. Uno **smokey eyes** leggero nelle sfumature del marrone o del taupe può donare profondità allo sguardo senza risultare eccessivo. Per un effetto sofisticato, l'eyeliner può essere applicato in modo sottile lungo la rima cigliare, mentre un tocco di mascara allungante e incurvante renderà le ciglia più definite e lo sguardo più aperto.

Labbra: tonalità romantiche e sofisticate
Le labbra per le cerimonie primaverili devono essere curate e ben idratate. Prima di applicare il rossetto, è consigliabile esfoliarle delicatamente e stendere un **balsamo nutriente**. Le nuance ideali **spaziano dai nude rosati ai rosa pesca, fino ai coralli delicati**. Per un effetto più deciso e raffinato, il color ciliegia o un rosso dal sottotono caldo possono essere perfetti.

Blush e illuminante: un tocco di freschezza
Un buon blush è fondamentale per donare un aspetto sano e radioso. I colori più adatti per la primavera sono **il rosa tenue, il pesca e il malva delicato**. L'illuminante va applicato con moderazione sui punti strategici del viso, come gli zigomi e l'angolo interno dell'occhio, per un **effetto glow** naturale e sofisticato.

Scegliere i colori giusti, puntare su prodotti a lunga tenuta e mantenere un effetto fresco e luminoso permetterà di affrontare ogni evento con eleganza e sicurezza.



SC Johnson
A family company
at work for a better world

Baygon

Raid

PROTEZIONE CONTRO GLI INSETTI

Baygon Polvere	Baygon Scarafaggi & Formiche Spray	Raid Esca Formiche	Raid Mosche & Zanzare Spray	Raid Tarme Gel

IDEE CREATIVE PER APPARECCHIARE LA TAVOLA

COME SORPRENDERE I PROPRI OSPITI

Il colore come protagonista
Scegliere la palette giusta per la tavola è fondamentale per creare l'atmosfera desiderata. **Abbinare colori complementari o giocare con contrasti eleganti** può rendere ogni pasto un'esperienza speciale. Per un effetto raffinato, tonalità neutre e pastello sono ideali, mentre per un tocco vivace si possono usare tovaglie e accessori in colori accesi.

Centrotavola originali per ogni occasione
Un bel centrotavola può trasformare la mise en place in un vero spettacolo. **Fiori freschi, candele profumate o composizioni con elementi naturali** aggiungono

Neutro med®

SENSITIVE SKIN EXPERT

PER UNA PELLE PROTETTA, SANA, RADIOSA IN OGNI MOMENTO

Da sempre noi di **NEUTROMED ci prendiamo cura delle pelli più sensibili**, con l'obiettivo di mantenerle **sane e idratate**.

I nostri ricercatori sviluppano le migliori formule per **detergere delicatamente e proteggere l'equilibrio naturale della pelle**.

APPROVATO DALL'ASSOCIAZIONE ITALIANA DONNE MEDICO

- ✓ **DERMATOLOGICAMENTE TESTATI SU PELLI SENSIBILI**
- ✓ **NICHEL, CROMO e COBALTO TESTED**
- ✓ **PROFUMI SENZA ALLERGENI***

* In accordo con il regolamento (UE) 2023/1545

Sutter

personalità e calore alla tavola. Per le cene eleganti, si possono utilizzare alzate con frutta o candele in vetro, mentre per un pranzo informale una semplice composizione di erbe aromatiche sarà perfetta.

Il fascino dei dettagli personalizzati
Piccoli accorgimenti possono fare la differenza nel rendere una tavola accogliente e unica. **Segnaposto creativi, tovaglioli piegati in modo originale e piccoli gadget per gli ospiti** aggiungono un tocco di cura e attenzione. Un'idea semplice ma d'effetto è scrivere i nomi degli invitati su cartoncini decorati o su piccole lavagnette riutilizzabili.

L'importanza dell'illuminazione
La luce ha un ruolo essenziale nell'atmosfera della tavola. **Candele, lanterne e luci soffuse** creano un ambiente intimo e rilassante, perfetto per una cena speciale. Per una tavola festosa, si possono utilizzare lucine decorative o candele galleggianti in eleganti contenitori di vetro.

Stili diversi per ogni evento
Dalla cena formale all'aperitivo tra amici, lo stile della tavola deve adattarsi all'occasione. Un'apparecchiatura classica con piatti in porcellana e bicchieri di cristallo è perfetta per un evento elegante, mentre una tavola rustica con elementi in legno e tessuti naturali si adatta a un'atmosfera più informale. **Sperimentare con materiali e accessori** permette di rendere ogni pasto un momento speciale e memorabile.

Perle di Gulli®

Viaggio nella qualità italiana

Ecco la nostra novità estiva: il gelato Perle di Gulli. Il nostro gelato è preparato con latte fresco di Alta Qualità 100% italiano. Morbido, cremoso e curioso. Un viaggio gustoso alla scoperta di 5 gusti straordinari: Caramello Salato, Stracciatella, Cioccolato, Fior di Latte e Liquirizia. Perle di Gulli è attenta alla sostenibilità. I nostri gelati sono interamente confezionati con carta FSC 100% riciclabile.

SUPERMERCATO Gulliver®

MARATONE E MEZZE MARATONE DI PRIMAVERA

COME PREPARARSI AL MEGLIO

Con l'arrivo della primavera, il calendario podistico si riempie di maratone e mezze maratone in tutta Italia e nel mondo. Tuttavia, affrontare una gara di questo tipo richiede una **preparazione adeguata** per migliorare le prestazioni ed evitare infortuni.

Ecco alcuni **consigli** su come arrivare al giorno della gara nelle migliori condizioni fisiche e mentali.

Pianificazione dell'allenamento
La preparazione per una maratona o una mezza maratona deve iniziare **almeno 8-12 settimane prima della gara**. È importante seguire un programma strutturato che

affinity ultima

Piace al tuo gatto, conviene a te!

ACQUISTA 10€ DI PRODOTTI GATTO

TI RIMBORSIAMO

IL 100%

Iniziativa "PIACE AL TUO GATTO, CONVIENE A TE!" valida dal 15/4 al 15/05/25 nei punti vendita della G.D.O. che espongono l'apposito materiale pubblicitario. Conserva il documento d'acquisto (unico) e chiedi il rimborso entro 5 giorni di calendario dall'acquisto completando la procedura. Ciascun partecipante può chiedere un solo rimborso di massimo 10€ nel corso dell'iniziativa. Per partecipare, info e prodotti coinvolti leggi il Termini&Condizioni su www.ultimapiacealtuogatto.it"

alterni sessioni di corsa lunga, ripetute, esercizi di potenziamento muscolare e giorni di recupero. Fondamentale è anche l'ascolto del proprio corpo: se si avvertono dolori persistenti, meglio concedersi un giorno di riposo per evitare infortuni.

Alimentazione: il carburante giusto
Un'alimentazione equilibrata è essenziale per supportare gli allenamenti e garantire le giuste energie in gara. Nei mesi precedenti l'evento, è importante **bilanciare carboidrati, proteine e grassi sani**. Anche l'**idratazione** gioca un ruolo chiave: bere acqua regolarmente ed eventualmente integrare con sali minerali nei giorni più caldi aiuta a mantenere il corpo efficiente.

Scelta dell'attrezzatura
Indossare **l'abbigliamento e le scarpe giuste** può fare la differenza in una maratona o mezza maratona. Le scarpe da corsa devono essere adatte alla propria biomeccanica e già testate durante gli allenamenti per evitare problemi ai piedi durante la gara. Anche l'abbigliamento deve essere traspirante e adatto alle condizioni climatiche del giorno dell'evento.

Strategia di gara e gestione del ritmo
Partire troppo velocemente è uno degli errori più comuni nelle gare di lunga distanza. È importante **mantenere un ritmo controllato** nelle prime fasi per non esaurire le energie prima del traguardo. Utilizzare un orologio GPS o seguire i pacer ufficiali può aiutare a tenere sotto controllo il ritmo di gara.

Recupero post-gara
Dopo aver tagliato il traguardo, il recupero è fondamentale per ridurre il rischio di infortuni e accelerare la rigenerazione muscolare. Nei giorni successivi alla gara, meglio preferire **attività leggere** come camminate o stretching e **reintegrare liquidi e nutrienti** persi durante la corsa. Massaggi sportivi e bagni freddi possono aiutare a ridurre l'infiammazione muscolare.

Con la giusta preparazione, correre in primavera diventerà un'esperienza entusiasmante e gratificante, capace di regalare emozioni uniche e il piacere di superare i propri limiti.

Perle di Gulli®

Viaggio nella qualità italiana

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

Gulliver SUPERMERCATO®

PASQUA CREATIVA

LAVORETTI E RICETTE DA FARE CON I BAMBINI

La Pasqua è un'occasione perfetta per trascorrere del tempo di qualità con i bambini, coinvolgendoli in attività creative e divertenti. Tra **lavoretti colorati e ricette golose**, ci sono tanti modi per stimolare la loro fantasia e rendere speciale questa festività.

Lavoretti pasquali: manualità e fantasia

Uova decorate: decorare le uova è una tradizione intramontabile. I bambini possono dipingerle con tempere, usare pennarelli colorati o decorarle con adesivi e glitter. Per

Acquista 2 prodotti tra quelli coinvolti

vai su
www.risparmiacontempo2025.it

Ti rimborsiamo il più caro*!

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

un effetto marmorizzato, si possono immergere in acqua e smalto per un risultato sorprendente. Un'altra tecnica semplice è quella della carta velina: basta avvolgere l'uovo con pezzi di carta velina umida per ottenere decorazioni colorate.

- **Coniglietti e pulcini di cartoncino**: con del cartoncino colorato, forbici e colla si possono creare simpatici coniglietti e pulcini da appendere o usare come segnaposto per il pranzo di Pasqua. Un'alternativa è realizzare marionette da dito ritagliando sagome di coniglietti e decorandole con ovatta per la coda.

- **Ghirlande pasquali**: realizzare una ghirlanda pasquale è semplice e divertente. Basta un cartone da riciclare come base, su cui incollare fiori di carta, ovetti e fiocchetti colorati per un tocco festoso.

- **Barattoli porta dolci**: riciclando barattoli di vetro, si possono creare graziosi contenitori pasquali, decorandoli con adesivi, nastri e orecchie da coniglio fatte di cartoncino. Riempiti con ovetti di cioccolato o caramelle colorate, diventano un perfetto regalo pasquale.

Ricette semplici e golose per i più piccoli

- **Biscotti pasquali**: i biscotti a forma di coniglio, pulcino o uovo di Pasqua sono facili da preparare e divertenti da decorare con glassa colorata e zuccherini. Si possono realizzare con la pasta frolla classica o con una versione al cacao per un tocco ancora più goloso.

- **Nidi di cioccolato**: mescolando cereali e cioccolato fuso, si possono creare deliziosi nidi di cioccolato in cui adagiare ovetti di zucchero colorati. Per una variante croccante, si possono usare corn flakes o riso soffiato, creando una texture irresistibile.

- **Muffin di Pasqua**: preparare muffin soffici e decorarli con crema colorata e codette zuccherate è un'attività perfetta per coinvolgere i bambini. Un'idea originale è aggiungere all'impasto carote grattugiate e noci per ottenere dei muffin dal sapore simile alla torta di carote.

Tra lavoretti e ricette, la Pasqua diventa un'occasione per divertirsi in famiglia e creare ricordi speciali con i più piccoli. Queste attività non solo stimolano la **creatività**, ma rendono la festività ancora più magica e indimenticabile!

Mese dell'igiene ORALE

Pedigree

©2025 Mars or Affiliates

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

Vai sul sito
pedigree.it/meseigieneorale

Richiedi una
consulenza veterinaria gratuita per il tuo cane *

*In collaborazione con AniCura

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

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

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

*Concorso a premi valido dal 17/03/2025 al 18/05/2025. Estrazione riserve entro il 30/05/2025.
Montepremi € 6.300,00 IVA inclusa ove presente. Dettagli partecipazione e premi come da regolamento disponibile su **pedigree.it/meseigieneorale**

SUPERARE IL CAMBIO DI STAGIONE

PIANTE TOSSICHE DA EVITARE PER LA SICUREZZA DEI NOSTRI PET

Avere piante in casa e in giardino è un piacere per gli occhi e per l'anima, ma chi vive con un animale domestico deve prestare **attenzione** alla scelta delle specie vegetali. Alcune piante, infatti, possono essere tossiche per cani e gatti, causando disturbi più o meno gravi. Ecco un elenco delle principali piante da evitare per garantire la **sicurezza** dei nostri amici a quattro zampe.

UN SUPER REGALO
PER LA NUOVA RACCOLTA PUNTI

1 Scarica l'App Coccole Pampers

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

3 Ricevi subito 500 punti omaggio di benvenuto!

PUNTI 500 OMAGGIO

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

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

Giglio e Azalea
I gigli sono altamente tossici per i gatti: anche una piccola quantità ingerita può causare insufficienza renale acuta. Le azalee, invece, sono pericolose sia per cani che per gatti, provocando vomito, diarrea e problemi cardiaci.

Oleandro
Pianta ornamentale molto diffusa nei giardini, l'oleandro è estremamente tossico per cani e gatti. Tutte le parti della pianta contengono glicosidi cardiotossici, che possono causare disturbi gastrointestinali, aritmie e persino la morte.

Aloe Vera
Nonostante le sue proprietà benefiche per gli esseri umani, l'aloe è tossica per gli animali domestici. Se ingerita, può causare vomito, diarrea e letargia.

Tulipani e Narcisi
I bulbi di queste piante contengono sostanze tossiche che possono causare problemi digestivi, convulsioni e disturbi cardiaci nei cani e nei gatti.

Edera
L'edera, molto diffusa nei giardini e come pianta rampicante, può provocare vomito, diarrea e difficoltà respiratorie nei pet se ingerita.

Ciclamino
Il ciclamino contiene saponine che, se ingerite in grandi quantità, possono causare sintomi gravi come convulsioni e aritmie cardiache.

Dieffenbachia e Filodendro
Queste piante d'appartamento contengono cristalli di ossalato di calcio, che possono irritare la bocca e la gola degli animali, provocando dolore, gonfiore, salivazione e difficoltà a deglutire.

Come proteggere i nostri pet?
Per garantire la sicurezza degli animali domestici, è importante scegliere piante non tossiche e posizionare quelle potenzialmente pericolose fuori dalla loro portata. Se si sospetta un'intossicazione, contattare immediatamente il veterinario.

Creare un ambiente sicuro è fondamentale per la serenità dei nostri amici a quattro zampe. Con un po' di attenzione nella scelta delle piante, possiamo avere un giardino **rigoglioso** senza rischi per la loro salute.

ADOZIONE CUCCIOLI

Pluto è un cucciolo di due mesi, dolce e curioso, che sogna una famiglia tutta per sé. Camilla, piccina e affettuosa, ha 4 mesi e mezzo ed è pronta a riempire la tua casa di amore! Chi apre loro il cuore?

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

Perle di Gulli®

Viaggio nella qualità italiana

Il nostro viaggio nella qualità continua e porta sulle vostre tavole la Tradizione Italiana. Fragrante, ben lievitata, stesa e farcita a mano con farina, pomodori e mozzarella 100% italiani. Prova la sfiziosità della Pizza Ortolana e poi... prova Lei. La Regina di tutte le pizze: la Pizza Margherita. Un'esplosione di sapori da non perdere e da gustare in compagnia!

SUPERMERCATO Gulliver®

CONSIGLI DI LETTURA

L'ARTE DELLA GIOIA
GOLIARDA SAPIENZA
CASA EDITRICE:
Cartaceo: 12,80 € | eBook: 8,99 €

Da questo capolavoro riscoperto della letteratura è stata appena tratta una bella serie TV. Diviso in quattro parti, racconta della vita di Modesta, a partire dall'infanzia fino all'età matura, e del suo modo di trascorrerla fuori dagli schemi. È un testo imperdibile per chi ama la letteratura del Novecento e vuole recuperare un classico per troppo tempo scomparso dai radar dell'editoria.

LA CATASTROFICA VISITA ALLO ZOO
JOËL DICKER
CASA EDITRICE:
Cartaceo: 19,00 €| eBook: 11,99 €

Alla vigilia di Natale, una visita scolastica allo zoo si trasforma in una catastrofe. Cosa è successo esattamente? Diversi anni dopo, Joséphine, diventata adulta, decide di raccontare in un libro cosa è accaduto durante quella visita di classe e nei giorni che l'hanno preceduta. Joséphine e i suoi compagni sapevano dal primo momento che non poteva essere stato un incidente, ma durante la loro indagine scoprono che una catastrofe non arriva mai da sola.

I SISTEMI DI CPR: DAL CONTADINO AL SUPERMERCATO E RITORNO

CASSETTE RIUTILIZZABILI: LO FACCIAMO PER L'AMBIENTE

850 tonnellate CO2eq*

RISPARMIATE RISPETTO ALL'USO DI CASSETTE IN PLASTICA A PERDERE

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

SUPERMERCATO Gulliver

SERIE TV

BLACK MIRROR, STAGIONE 7

Genere: Distopico, fantascienza
Distribuzione: Netflix
Cast principale: Osy Ikhile, Rashida Jones, Siena Kelly, Billy Magnussen, Rosy McEwen, Cristin Milioti, Chris O'Dowd

Esce il 10 aprile 2025 l'attesissima settima stagione della serie antologica Black Mirror, uno dei titoli più amati di sempre della piattaforma di streaming creato dalla mente di Charlie Brooker. La serie descrive scenari distopici al confine tra realtà e finzione, facendo domandare allo spettatore se il futuro non sia già qui fra noi. Dopo il successo delle precedenti stagioni e il fortunato spin off Bamdersnatch, arrivano sei nuovi episodi tra cui anche un sequel dell'avventura di fantascienza USS Callister. Black Mirror è pronta a stupirci ancora una volta con un racconto futuristico e di denuncia sociale.

YOU, STAGIONE 5

Genere: Thriller
Distribuzione: Netflix
Cast principale: Eduardo Scarpetta, Vanessa Scalera, Massimiliano Caiazzo, Cristiana Dell'Anna, Gaia Weiss

Aprile è il mese del gran finale di You, una delle serie Netflix più amate dal pubblico di tutto il mondo. Esce il 24 aprile l'ultima stagione di uno dei casi seriali più interessanti del cinema recente. Tratta dal romanzo di Caroline Kepnes "Tu. Cosa faresti per amore?", YOU è pronta a tornare sulla pattaforma di streaming con il suo capitolo finale chiudendo per sempre la storia del serial killer Joe Goldberg interpretato da Penn Badgley. In un'epica quinta e ultima stagione Joe Goldberg ritorna a New York per godersi il lieto fine dopo il finale della quarta stagione, ma poi la sua vita perfetta è minacciata dai fantasmi del passato e da oscuri desideri.

GEOMAR

SPENDI e riprendi

Acquista **1 prodotto** corpo Geomar*

TI RIMBORSIAMO IL 70%**

INQUADRA QUI

Cashback "Geomar spendi e riprendi" valido dal 01/02/25 al 30/04/25 presso i punti vendita fisici che espongono l'apposito materiale promozionale. Conserva il documento d'acquisto ed entro 5 giorni di calendario dall'acquisto chiedi il rimborso completando la procedura.*Per prodotti coinvolti ed info, leggi il Termini&Condizioni su www.geomarspendieriprendi.it.
**Puoi chiedere un solo rimborso fino ad un massimo di 6,00 euro.

DISCHI IN USCITA

EL GALACTICO
BAUSTELLE

Dopo aver annunciato un grande festival a Firenze l'1 e 2 giugno, i Baustelle hanno confermato che le celebrazioni per il loro 25° anniversario proseguiranno con il nuovo album. Intitolato El Galactico, proprio come il nome della kermesse che debutterà a giugno, il disco sarà pubblicato il 4 aprile 2025 (via BMG). Anticipato dal singolo Spogliami, l'album è un'esplorazione di atmosfere ispirate al Messico, all'America Centrale e al cinema di Nanni Moretti. Il pre-order dell'album è già disponibile.

VOLEVO ESSERE UN DURO
LUCIO CORSI

"Questo disco parla d'infanzia, di amicizia e d'amore. È un disco di fantasia con i piedi per terra. In questo album ho cercato di trovare il sogno non fuggendo nel cielo ma strisciando sui marciapiedi, passando sotto i tavoli da pranzo o nascondendomi negli armadi. È un disco di ricordi personali mescolati a storie di altra gente. Ci sono molti personaggi in queste canzoni, da Rocco, il bullo della scuola media, al Re del rave, una sagoma romantica e sgangherata, fino a Francis Delacroix, mio grande amico (forse immaginario, ma non importa)", ha detto Lucio Corsi in un'intervista a proposito del suo nuovo album. Forse non è necessario aggiungere altro per invitarvi all'ascolto.

Perle di Gulli®

Viaggio nella qualità italiana

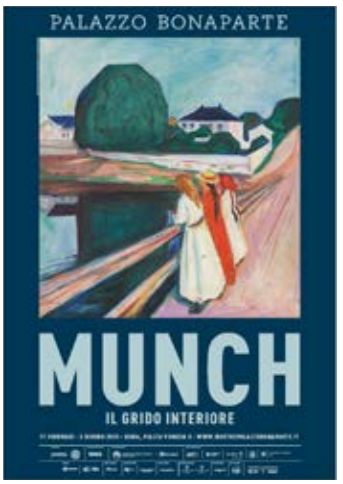
Un vero e proprio "viaggio" nei sapori autentici e genuini del nostro paese. Trofie di Sori, Mezzelune di magro e Pansoti, entrambi con grano e ricotta 100% italiani e Ravioli alla carne con carne di Fassona Piemontese, tutto in un pratico formato da 250g. Gusta la Pasta Fresca Perle di Gulli scoprendo l'inconfondibile sapore dato dal loro forte legame con il territorio.

SUPERMERCATO Gulliver®

AGENDA APPUNTAMENTI

MUNCH, IL GRIDO INTERIORE
ROMA, PALAZZO BONAPARTE, FINO AL 2 GIUGNO 2025

Munch. Il grido interiore è una mostra che celebra il grande pittore norvegese Edvard Munch in occasione dell'80° anniversario della sua morte. La cura è affidata a Patricia Gray Berman (1956), storica dell'arte e curatrice museale americana che è una delle più grandi studiose al mondo di Munch. Per l'occasione collaborerà con Costantino D'Orazio, storico dell'arte romano e direttore della Galleria Nazionale dell'Umbria. L'esposizione narra tutto l'universo di Edvard Munch, il suo percorso umano e la sua produzione artistica attraverso 100 opere. Tra queste segnaliamo una delle versioni litografiche custodite a Oslo de L'urlo (1895).



Per maggiori informazioni

www.mostrepalazzobonaparte.it/mostra-munch

IMPRESSIONISTI E LA PARIGI FIN DE SIÈCLE
NAPOLI, FINO AL 27 APRILE 2025

La mostra "Impressionisti e la Parigi fin de siècle", del tutto inedita, è incentrata sugli artisti che hanno partecipato alle otto mostre ufficiali, a partire da quella storica del 1874, presso lo studio del fotografo Nadar. Arricchita da un nucleo di opere provenienti direttamente dalla prestigiosa collezione privata di Vittorio Sgarbi, la mostra presenta ben oltre 150 opere tra dipinti, sculture, acquerelli, disegni, ceramiche, incisioni, opere grafiche, oltre a fotografie, documenti, libri e materiali di corredo. L'esposizione esplora le ricerche tra colori, segni e disegni dei protagonisti dell'avventura impressionista e la loro importante eredità, con opere da Toulouse-Lautrec a Renoir, da Monet a Bonnard, Cezanne, Degas e Paul Gauguin e Pissarro.

Per maggiori informazioni

www.polopietrasanta.it/impressionisti-e-la-parigi-fin-de-siecle/

OROSCOPO DI GULLI

APRILE 2025

Ariete
La sosta di Venere nel tuo segno amplifica i sentimenti e favorisce i progetti di coppia. Approfitta di questo periodo per rafforzare le tue relazioni amorose.

Toro
Grazie a transiti planetari favorevoli, vivi un equilibrio perfetto in amore. Goditi i piaceri della vita di coppia con naturalezza e serenità.

Gemelli
Nonostante Saturno contrario, Giove ti dona leggerezza e fascino. Sfrutta queste qualità per superare le difficoltà nelle relazioni e mantenere l'armonia.

Cancro
Marte ti rende sensuale e creativo, mentre Giove da giugno in poi aumenta la tua socievolezza. È il momento ideale per flirtare e vivere nuove avventure amorose.

Leone
Sei il segno più fortunato in amore nel 2025. Venere e Giove a favore ti rendono tenero e affettuoso, pronto a vivere relazioni appassionate e coinvolgenti.

Vergine
Saturno e Giove non favoriscono l'abbandono emotivo. Potresti sentirti più solitaria e dedicata ai tuoi interessi personali, mettendo in secondo piano le relazioni amorose.

Bilancia
Marte, Venere e Giove sfavorevoli riducono la tua naturale amorevolezza. Evita i compromessi e focalizzati sulle tue esigenze per ritrovare l'equilibrio nelle relazioni.

Scorpione
Transiti planetari ti rendono sensuale e responsabile nei progetti a lungo termine. Approfitta di questo periodo per consolidare le tue relazioni e vivere momenti intensi.

Sagittario
La prima metà dell'anno è dedicata a te stesso, ma da giugno in poi Giove aumenta la tua voglia di coinvolgimento. Preparati a nuove avventure amorose e sociali.

Capricorno
Marte, Giove e Venere sfavorevoli ti rendono più concentrato sul lavoro che sull'amore. L'empatia e le coccole potrebbero passare in secondo piano in questo periodo.

Acquario
Giove e la sosta di Venere ti rendono particolarmente affettuoso e aperto alle nuove conoscenze. Sfrutta questo periodo per vivere l'amore in modo giocoso e spensierato.

Pesci
Saturno e Giove ti spingono a riflettere sulle tue esigenze amorose. Potresti sentirti più serioso e meno incline agli amori folli, preferendo relazioni più stabili e profonde.

CASHBACK 10%
Solo per i possessori di
Sulli card CARDETTA

Gel Lavastoviglie Tutto in Uno - Limone Consilia

Conf. 650ml

2,99€

Un vero talento, anche nel prezzo.

Offerta valida
fino al 30 aprile

Consilia
il nostro miglior consiglio

SUPERMERCATO Gulliver®

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

Leggi il regolamento su supergulliver.it