

# Gulli

VIAGGIO NELLA QUALITÀ

Gulliver

## AROMATICHE DI APRILE

NOVITÀ DI GULLIVER  
PERLE DI GULLI: ARRIVA LA PASTA FRESCA

IN VIAGGIO CON GUSTO  
UN TOUR TRA LE GROTTI PIÙ SPETTACOLARI

IL SOMMELIER DI GULLI  
LE NUOVE TENDENZE DEL MERCATO VINICOLO

UNIVERSO BIMBI  
I BAMBINI E LA GIORNATA DELLA TERRA

LE OFFERTE DI

Gulli

SCOPRI ALL'INTERNO LE OFFERTE  
SPECIALI DEL MESE A PAG 38, 40 E 42

APRILE  
2024



Dal 1° Febbraio al 5 Giugno 2024

**PENSA, INVENTA E CREA!**  
colleziona gli articoli BLACK+DECKER  
e dai vita ai tuoi progetti



**Un bollino  
ogni 10€  
di spesa**  
(scontrino unico,  
multipli inclusi)



Il Regolamento completo è disponibile presso i punti vendita aderenti all'iniziativa che espongono il materiale promo-pubblicitario e sul sito [www.supergulliver.it](http://www.supergulliver.it). Termine ultimo richiesta premi: 19 Giugno 2024.



## Editoriale

**Q**uesto numero di Gulli ci porta il profumo delle erbe di primavera, da utilizzare per dare carattere alle ricette di stagione: come il delizioso risotto che vi proponiamo per il prodotto del mese. Troverete poi anche altri spunti nell'intervista all'Esperto Food, un giovane talento che coltiva il proprio orto di erbe di montagna, che arricchiscono i suoi piatti. Per le novità, arriva la pasta fresca ripiena Perle di Gulli; continua poi con grande successo "Scontatissimi", la speciale promozione di Gulliver al fianco delle famiglie, che ogni venerdì, sabato e domenica permette di acquistare quattro prodotti con una particolare convenienza.



**Festeggiamo  
la Giornata  
della Terra  
coinvolgendo i  
nostri bambini**

*La natura si risveglia! Il 22 aprile non dimentichiamo di festeggiare la Giornata della Terra: trovate consigli e suggerimenti per coinvolgere i vostri bambini, per trasmettere fin da piccoli l'importanza di prendersi cura del nostro ambiente. Facciamo insieme un viaggio alla scoperta delle meraviglie sotterranee, con un tour delle grotte più spettacolari, e poi andiamo a Cremona, dove troviamo affascinante architettura e arte della liuteria.*

*Parliamo anche delle nuove tendenze del mercato vinicolo, di come creare un giardino a bassa manutenzione, di alimenti che favoriscono il buon umore... e di tanto altro, per affrontare al meglio la bella stagione.*

*Il Direttore*





# Sommario

## Gulliver

### EDITORIALE

A cura  
del Direttore.

3

### LE NOVITÀ DI GULLIVER

Grande successo  
per "scontatissimi",  
l'iniziativa Gulliver  
prosegue con nuove  
promozioni.

7

### LE NOVITÀ DI GULLIVER

Perle di Gulli: arriva la  
pasta fresca.

9

### I PARTNER DI GULLI

Royal Tea, sostenibilità  
dal territorio: filiera  
toscana e materie  
prime selezionate.

7

## ◆ Food e dintorni



### I PRODOTTI DEL MESE

Asparagi, delizia di  
primavera.

13



### MOMENTI DI GUSTO

La colomba, tradizione  
e condivisione: un  
dolce perfetto per la  
primavera.

16



### IL SOMMELIER DI GULLI

Le nuove tendenze  
del mercato vinicolo: le  
novità della produzione  
e vendita dei vini in Italia.

19



### INTORNO ALLO STIVALE

Cremona, tra  
architettura e strumenti  
musicali.

30



### L'ESPERTO DI FOOD

Erika Gotta, cucinare  
con le erbe.

23



### A TUTTO GREEN

Come creare un  
giardino a bassa  
manutenzione.

27



### A TAVOLA CON GULLI

Aprile di gusto  
Pranzo all'aperto  
Gusto e leggerezza

41 **INSERTO DA  
STACCARE**



### IN VIAGGIO CON GUSTO

Alla scoperta  
delle meraviglie  
sotterranee, un tour  
tra le grotte più  
spettacolari.

61

## ◆ Benessere



### BENESSERE A TAVOLA

Il buonumore in tavola: come usare la chimica degli alimenti.

67



### UNIVERSO BIMBI

I bambini e la giornata della terra: come insegnare ai più piccoli l'importanza della natura.

83



### BEAUTY

Maschere e scrub fatti in casa, le ricette per una skin-care fai da te.

71



### AMICI A 4 ZAMPE

Cani-eroi, storie di successo dei nostri amici a quattro zampe.

87

## ◆ Stare insieme



### CASA E CONSIGLI

Come creare un angolo relax in cucina.

75



### PIANETA SPORT

Sport per la pace, uno strumento di felicità e diplomazia.

79

### LEGGI IL VOLANTINO ONLINE

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



## ◆ Tempo libero



### ASCOLTA LEGGI GUARDA

Tutte le novità del mese.

91



### OROSCOPO

L'oroscopo di Aprile.

98



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

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

**Gulli**  
VIAGGIO NELLA QUALITÀ

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

**Gulliver**  
SUPERMERCATO

Magazine dei Supermercati Gulliver

Copia Omaggio | Anno VIII - numero 85 - 2024 - Aprile

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

# SCONTATI *ISSIMI* del fine settimana

Solo il 5, 6 e 7 APRILE 2024



VERDURA ITALIANA  
**Finocchi**

**0,89** €  
AL KG



GRANO ITALIANO  
**Biscotti Oro Saiwa, 1kg**

3pz per scontrino

**1,99** €

**OFFERTA SPECIALE**



**Coca-Cola Regular Bipack**  
1350ml x2 al lt 0,74

3pz per scontrino

**1,99** €

**OFFERTA SPECIALE**



**Asciugatutto Asso Ultra Foxy, 2pz**

3pz per scontrino

**0,95** €

**OFFERTA SPECIALE**

# GRANDE SUCCESSO PER "SCONTATISSIMI"

## L'INIZIATIVA GULLIVER PROSEGUE CON NUOVE PROMOZIONI

La nuova iniziativa Gulliver al fianco delle famiglie partita il 15 marzo prosegue con grande successo, aggiungendosi anche alla promozione Salvaspesa (acquistando prodotti Consilia, si continua ad accumulare il 10% del prezzo dei prodotti sullo scontrino, da spendere nella spesa successiva, entro 7 giorni dall'emissione). **Il grande lavoro del team Gulliver continua**, in ottica di ottimizzare la proposta e le quantità disponibili, per andare incontro alle esigenze dei consumatori.

"Siamo davvero molto soddisfatti del grande successo dell'iniziativa e continuiamo a lavorare sulla selezione delle prossime settimane, portando vicino alla casa delle famiglie la convenienza dei nostri supermercati di prossimità, per una spesa comoda e sostenibile - **commenta Gilberto Maioli, Direttore Commerciale Gulliver Supermercati** - È per noi motivo di orgoglio offrire tanti tra i prodotti più amati dai consumatori a prezzi davvero speciali".

**Tra i prossimi prodotti in promozione, anticipiamo** pomodori, asparagi, patate, baguette, latticini, ma anche prodotti per la casa, come asciugatutto, detersivi etc.

Le prossime offerte della promozione saranno segnalate sul volantino, ma anche su affissioni stradali, giornali locali, oltre che all'interno dei supermercati Gulliver, sul sito [www.supergulliver.it](http://www.supergulliver.it) e sui nostri canali social Facebook e Instagram.



*la tua spesa il Nostro Impegno*

# SCONTATI *ISSIMI* del fine settimana

Solo il 12, 13 e 14 aprile 2024



Detersivo per piatti  
Nelsen, 850ml x3

**2,99** €  
**OFFERTA SPECIALE**



Carta Igienica Rotoloni  
Regina, 4pz

3pz per scontrino  
**1,99** €  
**OFFERTA SPECIALE**



PRODOTTO DOP  
  
**Parmigiano Reggiano Dop**  
stagionato oltre 22 mesi  
Parmareggio, 800g al kg 11,13

3pz per scontrino  
**8,90** €  
**OFFERTA SPECIALE**



POMODORO ITALIANO  
  
**Pomodori Costoluto**

**0,99** €  
AL KG



# PERLE DI GULLI: ARRIVA LA PASTA FRESCA

## PER CONTINUARE A VALORIZZARE LE PRODUZIONI DEL TERRITORIO

Continua a crescere la selezione dei prodotti Perle di Gulli, che offre generi alimentari primari con l'ingrediente principale 100% italiano: un vero e proprio "viaggio" nei sapori autentici e genuini del nostro Paese, per valorizzare il territorio e le aziende locali, unendo qualità e convenienza.

Questo mese, in ingresso la pasta fresca: **Trofie di Sori, Mezzelune di magro e Pansoti**, entrambi con grano e ricotta 100% italiani e **Ravioli alla carne**, con carne di Fassona Piemontese, tutti nel pratico formato da 250 g, confezionato in pack trasparente per poter apprezzare già visivamente all'acquisto la qualità del prodotto.



Anche questa volta, per la produzione gli esperti Gulliver hanno selezionato un'azienda con un forte legame con il suo territorio: il **Pastificio Novella** nasce a Sori nel 1903, un **piccolo paese della Riviera Ligure** in provincia di Genova. Con il passare degli anni, partendo da prodotti legati alla tradizione gastronomica locale, la produzione si è incentrata sulla pasta fresca e sulle salse.

### Nuovi prodotti in arrivo

Continua il programma di nuovi inserimenti: anticipiamo a breve anche la pasta secca, come penne rigate, fusilli, spaghetti.





## ROYAL TEA, SOSTENIBILITÀ DAL TERRITORIO FILIERA TOSCANA E MATERIE PRIME SELEZIONATE

Alla sera, dopo una giornata intensa, non c'è niente di meglio di una tisana degustata sul proprio divano per rilassarsi. Tra gli scaffali dei supermercati Gulliver trovate i prodotti Royal Tea, azienda con sede in provincia di Pistoia che fa dello sviluppo e della sostenibilità i propri punti fermi. Ne abbiamo parlato con **Filippo Dodero, Direttore Commerciale Royal Tea.**



### Quali sono i punti d'eccellenza dei vostri prodotti?

“Sicuramente la filiera toscana. Siamo tra le pochissime aziende del settore che usano per ogni fase possibile del processo di produzione ingredienti e materiali che provengono dalla Toscana, che è la regione in cui lavoriamo. Questo non è scontato e ha molte ricadute positive sulla produzione, aumentando anche la qualità del prodotto, che viene da produttori certificati. Questo ci permette di avere numerosi certificati di **sostenibilità biologica e di qualità**”.

### Anche sulla sostenibilità?

“Certo, anche e soprattutto sulla sostenibilità. Usando una **filiera toscana** riduciamo l'impatto sui trasporti delle merci e di conseguenza i consumi. Purtroppo, non è sempre possibile affidarsi ad aziende di prossimità, specie quando ci sono prodotti e componenti che non si trovano in Italia, ma lo facciamo ogni volta che è possibile. Questo non

riguarda soltanto la componente alimentare, ma tutto quello che riguarda il prodotto, dal packaging alla distribuzione, abbassando i costi e i consumi. Per noi sono condizioni imprescindibili della diffusione del prodotto e crediamo sia un nostro punto di forza”.

### Come lavorate sullo sviluppo tecnologico dei vostri prodotti?

“Facciamo molta attenzione allo sviluppo tecnologico. Ad esempio, stiamo investendo in nuove chiusure per le bustine di tè, che migliorano la praticità del prodotto. Stiamo anche lavorando a dei macchinari che migliorano la lavorazione delle foglie degli infusi. **Investire in sviluppo e ricerca è una parte importante del nostro lavoro**. Credo che lo sviluppo tecnologico sia alla base di ogni prodotto che si rispetti e per noi è importante crescere costantemente nel fornire ai nostri clienti i prodotti migliori possibili”.



# 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.



# LE ERBE AROMATICHE DELLA PRIMAVERA

## I SAPORI DI STAGIONE NEL PIATTO

Se è vero che gli ingredienti fanno la sostanza di un piatto, **le erbe sono ciò che lo caratterizza nei dettagli**. L'arrivo della primavera porta con sé il fiorire di tantissime erbe aromatiche nel nostro orto, che possiamo utilizzare a nostro piacere per la preparazione delle nostre ricette. Che sia per condire un primo o per dare sapore a un secondo di carne o di pesce, le erbe aromatiche possono davvero **dare carattere a un piatto**. In questo articolo vi proponiamo la ricetta di un risotto alle erbe aromatiche, semplice da preparare e ottimo per ogni occasione.

# San Giovanni

la tradizione italiana



*San Giovanni è privo di:*

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

## RISOTTO ALLE ERBE AROMATICHE

### Dosi per 4 persone

- Riso Arborio o Carnaroli 320 g
- Cipolla media, tritata finemente 1
- Aglio 2 spicchi
- Brodo vegetale 1,5 l
- Vino bianco secco 100 ml
- Burro 50g
- Formaggio grattugiato (Parmigiano Reggiano o Grana Padano) 50 g
- Olio extra vergine d'oliva 1 cucchiaio
- Erbe aromatiche fresche (prezzemolo, timo, erba cipollina, menta, maggiorana, o altre erbe a scelta) q.b.
- Sale q.b.
- Pepe nero macinato fresco, q.b.



Difficoltà:  
Media



Tempo:  
Preparazione 30'  
Cottura 1.30h

### Procedimento:

In una pentola larga, scaldate l'olio d'oliva a fuoco medio. Aggiungete la cipolla tritata e l'aglio e soffriggete fino a farli diventare morbidi e traslucidi. Aggiungete il riso alla pentola e tostatelo per circa 2-3 minuti, mescolando continuamente, fino a far diventare i chicchi diventano leggermente traslucidi. Sfumate il riso con il vino bianco e lasciate evaporare completamente l'alcol. Iniziate ad aggiungere il brodo vegetale un mestolo alla volta, mescolando il risotto e aggiungendo altro brodo solo al completo assorbimento del precedente. Continuate questo processo per circa 25 minuti. Nel frattempo, tritate finemente le erbe

aromatiche fresche. Aggiungete il burro e il formaggio grattugiato, mescolando bene fino a quando saranno completamente incorporati. Aggiungete le erbe aromatiche tritate al risotto e mescolate bene. Aggiustate di sale e pepe, se necessario. Togliete il risotto dal fuoco e lasciatelo riposare coperto per circa 2 minuti. Servite il risotto alle erbe aromatiche della primavera caldo, guarnendo con un po' di erbe fresche tritate e formaggio grattugiato extra, se desiderato. Questo risotto primaverile è perfetto per celebrare l'arrivo della stagione, con il suo mix fresco e fragrante di erbe aromatiche.





## LA COLOMBA, TRADIZIONE E CONDIVISIONE UN DOLCE PERFETTO PER LA PRIMAVERA

Con l'arrivo della primavera, c'è un dolce tra tutti che spicca e cattura l'essenza della magica stagione: la **colomba**, che è diventata un'icona della Pasqua italiana e quindi della stagione primaverile.

### **Storia e tradizione**

Questo dolce soffice e profumato porta con sé una lunga tradizione di condivisione e **celebrazione**. Grazie alla forma inconfondibile di una colomba in volo, infatti, rappresenta la pace e la gioia che la primavera porta con sé, mentre la glassa bianca e le mandorle intere sulla superficie aggiungono un tocco di eleganza e gusto.

Le sue origini sembrano risalire al tardo **500 d.C.**, quando in epoca Longobarda il re Alboino



conquistò la città di Pavia e ricevette proprio dal popolo un dolce a forma di colomba, come promessa di pace e speranza.

Oltre questa esistono moltissime leggende diverse riguardo la sua nascita: ognuna di esse rende ancor più speciale questo dolce e la sua antica tradizione.

Ovviamente, però, ciò che rende davvero speciale la colomba è il suo **significato simbolico**. Oltre a rappresentare la Pasqua e la primavera, è un simbolo di condivisione e generosità. Spesso viene infatti regalata come segno di affetto e buon auspicio durante le festività pasquali, ma non solo; la colomba può essere un dolce perfetto da portare a una cena tra amici o in famiglia, tramandando quel pensiero di felicità che questo dolce custodisce.

### **Ingredienti e preparazione**

La preparazione della colomba è un'arte che richiede **pazienza e maestria**. Gli

ingredienti di base sono però molto semplici da reperire: farina, burro, uova, zucchero e scorza d'arancia candita, che riescono a dare alla colomba quel sapore distintivo. Dopo un'attenta lavorazione e una lievitazione adeguata, il dolce viene infornato fino a ottenere una crosta dorata e fragrante. La sua consistenza morbida e soffice si scioglie in bocca, lasciando un aroma fresco e delicato: si tratta di un dolce amato da tutti sin dal primo morso. Importante è, senza dubbio, usare ingredienti freschi e di prima scelta, sbizzarrirsi con la creatività decidendo anche di glassare e decorare la colomba una volta sfornata e seguire attentamente la ricetta.

In conclusione, la colomba è molto più di un dolce pasquale. È un simbolo di rinascita, di gioia e di speranza. Condividere una colomba con amici e familiari durante la **primavera** è un modo meraviglioso per celebrare la vita e l'amore che ci circonda.





# Gulliver SUPERMERCATO

## Viaggio nella Qualità!

# LA CARNE SENZA SEGRETI

**Carni tenere, gustose, sicure, tagliate da mani esperte per cucinare i migliori arrostiti, lessi squisiti, costate insuperabili.**

**E'** vero, la carne di bovino adulto che acquisti da Gulliver non ha segreti. Incominciando dalla provenienza: da quasi cinquant'anni selezioniamo unicamente aziende agricole delle nostre zone (Asti, Cuneo, Alessandria, Pavia, Mantova) che garantiscono l'identificazione corretta e puntuale dei capi, il rispetto e il benessere degli animali. Inoltre, su ogni porzione di carne di bovino adulto troverai l'etichetta che riporta tutti i dati del capo da cui proviene la carne, poiché l'azienda ha aderito al sistema di etichettatura volontaria gestito da Asprocarne Piemonte.

Le stalle selezionate da Gulliver:



**Gulliver**



Taglio anatomico  
Razza  
Sesso  
Codice autorizz.  
Luogo di nascita ed età  
Luogo di allevamento  
Azienda agricola  
Luogo di macellazione e sezionamento

**SOPRACRISTO**  
CONDIZIONE DI CARNE  
di animale a 1 kg

**SPC-GENERICO**  
Sott.  
Anatomico  
Razza: IT  
Ingresso in FARM  
Da prodotti agricoli  
Sott.:  
Rivolto a: ITALIA  
Dipartimento: CANTO NORD OVEST QUALITÀ  
Raceto - CI

per mesi  
Selezionato in ITALIA  
CANTO NORD OVEST QUALITÀ  
Italia

È un suo rettangolo che porta il nome della carne UNI EN 14011, ad assicurare la veridicità delle informazioni fornite in etichetta.

Organismo titolare del database con l'elenco di autorizzazioni IT 001 ET che garantisce l'applicazione del disciplinare nelle aziende di produzione, nelle strutture di macellazione e nei punti vendita, garantendo così al consumatore i dati di fine di selezione e controllo su la qualità di carne etichettata e la qualità di carne venduta.

Aspetto 1

€/kg 00,00

Peso netto 0,000 kg

prezzo 00,00€



# LE NUOVE TENDENZE DEL MERCATO VINICOLO SCOPRIAMO INSIEME LE PRINCIPALI NOVITÀ DI PRODUZIONE E VENDITA DEI VINI IN ITALIA



Il mercato vinicolo è **in costante evoluzione**, influenzato da cambiamenti culturali, innovazioni tecnologiche e mutevoli preferenze dei consumatori. Negli ultimi anni, sono emerse diverse tendenze che stanno plasmando il modo in cui produciamo, vendiamo e consumiamo vino. In questa panoramica, ecco alcune delle nuove direzioni che stanno guidando il settore vinicolo.

# LATTERIE INALPI

## LA STRADA GIUSTA



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

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

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



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

LATTERIE  
**inalpi**

## **Sostenibilità e produzione responsabile**

Una delle tendenze più evidenti nel mercato del vino è l'accentuato interesse per la sostenibilità ambientale e la produzione responsabile.

I consumatori sono sempre più consapevoli dell'impatto ambientale delle loro scelte e cercano vini prodotti in modo **eco-friendly**.

Le aziende vinicole stanno rispondendo a questa domanda adottando pratiche agricole sostenibili, riducendo l'uso di pesticidi e fertilizzanti e adottando tecnologie che minimizzano il consumo di acqua ed energia.

## **Esplorazione di nuove varietà e terroir**

I consumatori sono sempre alla ricerca di nuove esperienze e sapori unici. Di conseguenza, stanno emergendo **nuove varietà di uve e regioni vinicole meno tradizionali**. Le aziende vinicole stanno sperimentando con varietà di uve autoctone e meno conosciute, offrendo una vasta gamma di opzioni per i consumatori avventurosi.

## **Vino naturale e basso intervento**

Un'altra tendenza significativa è il crescente interesse per il vino naturale e a basso intervento. Questi vini sono prodotti con un minimo di additivi e manipolazioni, permettendo alle **caratteristiche naturali dell'uva e del terroir** di emergere pienamente. I consumatori sono attratti dalla purezza e dall'autenticità di questi vini, che spesso riflettono il gusto del luogo in cui sono stati prodotti.

## **Tecnologia e innovazione**

Dall'uso di sensori per monitorare le condizioni delle vigne alla fermentazione controllata mediante algoritmi, le aziende vinicole stanno abbracciando nuove tecnologie per **migliorare la qualità e l'efficienza della produzione**. Inoltre, le piattaforme online e le app stanno facilitando l'acquisto e la scoperta di nuovi vini, consentendo ai consumatori di esplorare un'ampia gamma di opzioni.

## **Vino esperienziale e turismo enogastronomico**

Infine, c'è un crescente interesse per le esperienze enogastronomiche e il turismo del vino. Le degustazioni in cantina, i **tour delle vigne** e le esperienze culinarie sono diventate parte integrante della cultura del vino, offrendo ai consumatori la possibilità di immergersi completamente nel mondo vinicolo.



# EVITIAMO GLI SPRECHI !

Nei nostri supermercati troverete i prodotti a breve scadenza con sconti dal 30% al 50%. Combattiamo insieme lo spreco alimentare.

*Un'occasione non solo di risparmio,  
ma anche di grande ecosostenibilità.*

CERCA  
I BOLLINI  
NEI PUNTI  
VENDITA



**Gulliver** SUPERMERCATO



L'ESPERTO DI FOOD

## ERIKA GOTTA, CUCINARE CON LE ERBE

L'IDEA DI CUCINA DELLA CHEF DI LA BURSCH DI BIELLA



Erika Gotta lavora come chef presso la residenza **La Bursch** di Biella. Lì coltiva il proprio orto, fatto solo di erbe, dove fa crescere le materie prime che usa in cucina. L'uso delle erbe è spesso sottovalutato ma rappresenta una risorsa fondamentale in cucina. Abbiamo dialogato con lei per conoscere da vicino le sue passioni culinarie e i suoi segreti.



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

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



Per tutti i prodotti garantisce:

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

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



## I PRODOTTI DEL MESE



**SALAME COTTO**  
Oltrepò

Salame cotto di puro suino caratterizzato da un piacevole sentore di spezie, aromatizzato con infuso di aglio in vino rosso filtrato secondo la secolare tradizione dell'Oltrepò Pavese. Ottimo consumato con 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.



◆

**Se pensa a un piatto che l'ha particolarmente colpita o ispirata, cosa le viene in mente?**

“Lo chef Griffa al Petit Royal aveva fatto un piatto molto semplice ma che mi ha colpito moltissimo, erano chiocchiere e funghi con erbe di montagna e di bosco. Era **un piatto equilibrato e molto semplice**, fatto di soli due ingredienti che scoppiavano in bocca. Io stessa cerco molto la semplicità nei piatti, mi piace usare pochi ingredienti che si sposano bene, giocando sugli abbinamenti”.

**Ama cucinare con le erbe?**

“Qui alla Bursch ho scoperto come usare le erbe. Prima usavo soltanto quelle classiche, poi venendo qui in montagna ho deciso di fare un orto di sole erbe, anche raccogliendole in montagna per poi piantarle nell'orto. È stata una scoperta molto bella, perché esplori tutti i sapori che si possono dare a un piatto anche solo tramite una foglia. **I sapori cambiano di stagione in stagione** e usare tante erbe diverse non è scontato, mi piace giocare nei piatti. Ogni erba può cambiare completamente il sapore del piatto. A questo proposito, mi piace molto sperimentare con le verdure, che si prestano bene e sono più complicate da usare, al contrario della carne o del pesce, che quando sono di buona qualità devono essere toccati il meno possibile. È una sorta di sfida”.

**E quindi come lavora con la costruzione dei piatti? Per lei è importante raccontare una storia?**

“Le ricette su cui punto sono piatti miei, della mia famiglia e della tradizione. Ho fatto una crema di patate con scalogno,

spalla di maiale e crema al fico d'india, sono pochi ingredienti che mio padre mi ha insegnato a usare. **Tutti i piatti hanno una storia**, non è semplice abbinamento per me, altrimenti la cucina è fine a sé stessa. Ci tengo a raccontare qualcosa, usare degli ingredienti lavorandoli il meno possibile e far emergere al massimo i gusti”.



STEMARPAST

# DAL 1988 LA PASTA DI GENOVA



STEMARPAST.IT



## COME CREARE UN GIARDINO A BASSA MANUTENZIONE REGOLE, PROCEDIMENTI, E CONSIGLI PER AVERE UN GIARDINO SENZA SFORZI ECCESSIVI

Mentre molti di noi amano l'idea di avere un giardino rigoglioso e colorato, la realtà della manutenzione può spesso essere un deterrente. Tuttavia, esistono **strategie intelligenti** per creare un giardino a bassa manutenzione, ma capace di offrire ancora bellezza e tranquillità. Ecco alcuni consigli e suggerimenti.

# MORGANA<sup>®</sup>

*extremely juicy*



*Ti inonda di gusto!*

### **Pianificazione e design intelligente**

La pianificazione è la chiave per creare un giardino a bassa manutenzione. Inizia con un piano ben definito, considerando le dimensioni del tuo spazio, il tipo di terreno e l'esposizione alla luce solare. Opta per un design semplice e strutturato, con bordi definiti e **zone chiaramente delineate**.

### **Scegliere piante adatte al clima e al terreno**

Scegliere **piante native o adatte al clima locale** è essenziale per ridurre la manutenzione. Queste piante sono già idonee alle condizioni del suolo e del clima della tua regione e richiedono quindi meno acqua, fertilizzanti e cure speciali. Inoltre, seleziona piante perenni: richiedono meno lavoro rispetto alle annuali, poiché tornano ogni anno senza la necessità di essere ripiantate.

### **Utilizzare materiali a bassa manutenzione**

Scegli materiali durevoli per il tuo giardino. Ad esempio, opta per **ghiaia o corteccia per i sentieri** anziché pavimentazioni complesse. Inoltre, considera l'installazione di coperture o pacciamatura intorno alle piante per ridurre la crescita delle erbacce e la perdita di umidità.

### **Irrigazione efficiente**

Investi in un sistema di irrigazione automatico o in gocciolamento per ridurre la quantità di tempo e lavoro necessari per mantenere il tuo giardino idratato. Puoi anche utilizzare **sensori di umidità** nel terreno per assicurarti di non esagerare con l'acqua e conservare le risorse idriche.

### **Ridurre l'area di prato**

Il prato è spesso la parte più impegnativa di un giardino in termini di manutenzione. Riduci l'area di prato sostituendola con aiuole, patii o giardini rocciosi. In alternativa, considera l'uso di **erbe ornamentali o prati alternativi** che richiedono meno taglio e irrigazione.

### **Manutenzione regolare**

Anche se stai cercando di ridurre la manutenzione, è comunque importante dedicare un po' di tempo regolarmente al tuo giardino. Programma **sessioni di manutenzione settimanali o mensili** per rimuovere le erbacce, potare le piante e mantenere tutto in ordine. Questo ti aiuterà a prevenire la crescita eccessiva delle piante e a mantenere il tuo giardino bello e ordinato con il minimo sforzo.



INTORNO ALLO STIVALE



GIRARE L'ITALIA...



## CREMONA, TRA ARCHITETTURA E STRUMENTI MUSICALI ALLA SCOPERTA DEL CAPOLUOGO LOMBARDO, DOVE L'ARTE INCONTRA LA TRADIZIONE DELLA LIUTERIA

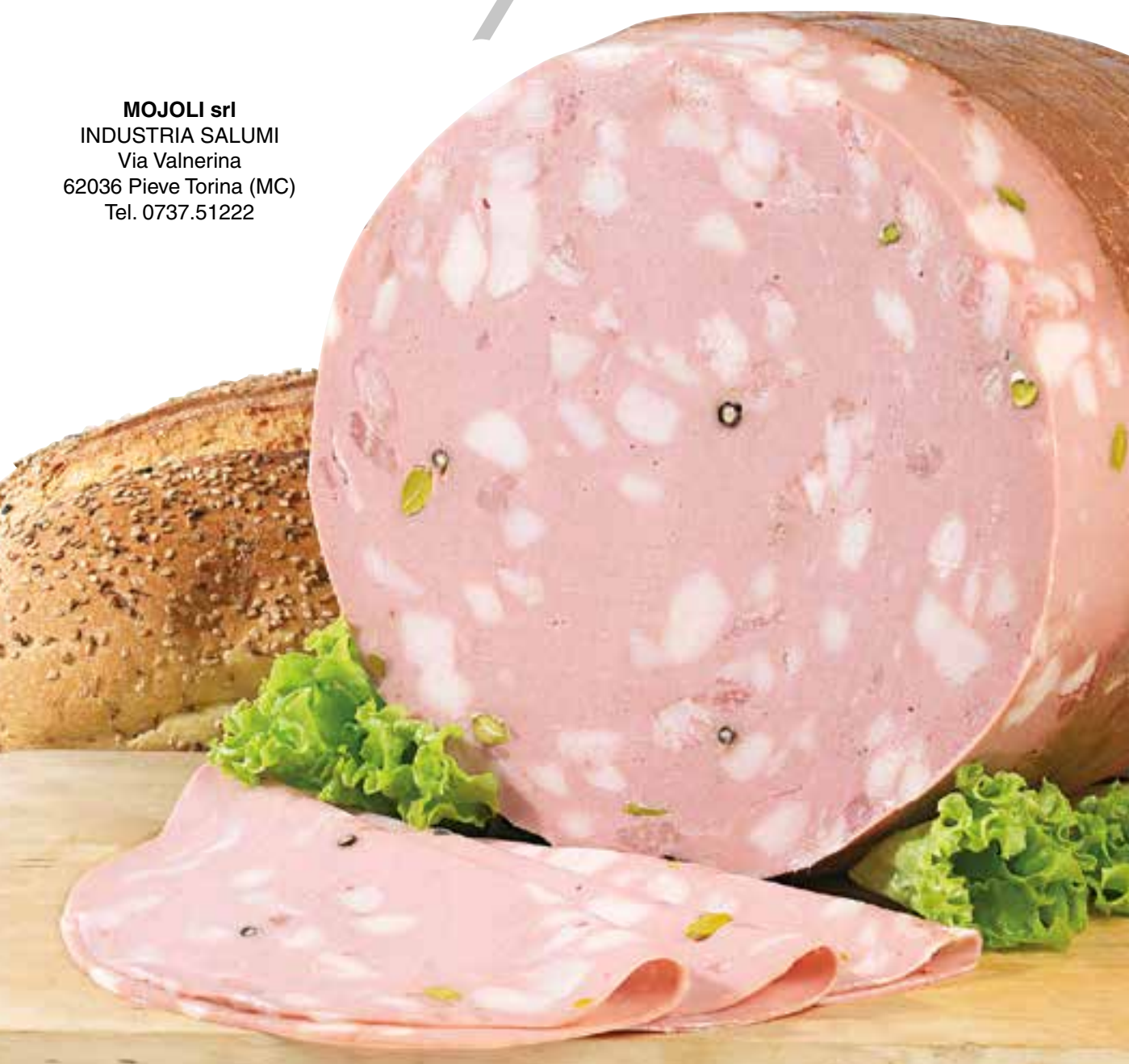
Cremona, splendida città lombarda, è celebre per essere stata il centro dell'arte della liuteria e per il suo eccezionale patrimonio architettonico. Questa città incantevole è un vero e proprio tesoro culturale, **ricca di storia e tradizione**, dove l'arte musicale e l'architettura si fondono armoniosamente per creare un ambiente unico e affascinante. La città di





# *Vero piacere*

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





Cremona ha fatto da sfondo a diversi film e produzioni cinematografiche nel corso degli anni. Tra i film più famosi ambientati a Cremona c'è "L'Albero degli Zoccoli" (1978) di Ermanno Olmi, vincitore della Palma d'Oro al Festival di Cannes, che narra la vita contadina nella Lombardia rurale del XIX secolo.

### **L'architettura di Cremona: un racconto di storia e bellezza**

Camminare per le strade di Cremona è come fare un viaggio nel tempo, grazie alla sua ricca eredità architettonica che abbraccia diverse epoche storiche. Il simbolo indiscusso della città è il maestoso **Duomo di Cremona**, un capolavoro del romanico lombardo che risale al XII secolo. La sua facciata ornata e le maestose torri campanarie si ergono con fierezza nel

cuore della città, invitando i visitatori a esplorare la sua bellezza e grandiosità. Accanto al Duomo, il **Battistero di San Giovanni Battista** affascina con la sua elegante struttura romanica, arricchita da affreschi e decorazioni che narrano storie sacre e leggende medievali. Altre gemme architettoniche includono il **Palazzo Comunale**, un esempio superbo di architettura rinascimentale, e il **Torrazzo**, la torre civica più alta d'Italia, che offre una vista panoramica mozzafiato sulla città e sulle sue meraviglie architettoniche. Il Torrazzo è anche famoso per il grande orologio astronomico che si trova alla sua sommità, risalente al XIV secolo. Cremona ospita inoltre un particolare meridiano astronomico, un'antica linea tracciata sul pavimento della navata centrale. Questo meridiano, costruito



Duomo di Cremona

# CHIDO 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 distributivi 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, genui-

nità e originalità sviluppati in stretta collaborazione con caserlici 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.



## 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*

# CHIDO

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



CHIDO FERRANTE srl

Via A. De Gasperi, 14/C - Ripalta Cremasca (CR)

T. 0373 68296 - 688939

[chiodo@chiodoformaggi.it](mailto:chiodo@chiodoformaggi.it)

*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.*



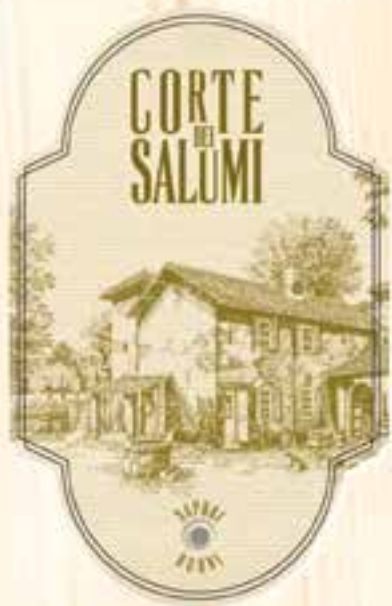
nel XIII secolo, era utilizzato per calcolare il momento esatto del mezzogiorno solare e serviva come riferimento per regolare gli orologi della città.

### **L'Arte liutaia di Cremona: una tradizione inestimabile**

Ma forse ciò che rende Cremona veramente unica nel panorama culturale mondiale è la sua profonda connessione con l'arte della **liuteria**, la tradizione centenaria della costruzione di strumenti musicali ad arco, in particolare violini, viole, violoncelli e contrabbassi. La fama di Cremona come centro liutario risale al Rinascimento, quando alcuni dei più grandi maestri liutai hanno lavorato e creato opere d'arte senza tempo che ancora oggi sono ammirate e ricercate da musicisti professionisti e collezionisti di tutto il mondo. La città è stata la

patria di alcuni dei più grandi liutai della storia, tra cui Antonio **Stradivari**, Bartolomeo Giuseppe **Guarneri del Gesù** e Carlo **Bergonzi**, le cui opere sono considerate tesori inestimabili e oggetti di desiderio per musicisti di tutto il mondo, famose per la loro eccezionale qualità sonora, la bellezza delle loro finiture e la loro precisione artigianale. La scuola liutaria cremonese si è distinta per l'adozione di tecniche e materiali innovativi, nonché per l'attenzione ai dettagli e alla perfezione artigianale. Gli strumenti prodotti dai liutai cremonesi sono rinomati per il loro suono caldo, ricco e potente, oltre che per la loro bellezza estetica. Il **Museo del Violino di Cremona** è il luogo ideale per immergersi nell'affascinante storia e nella magia dell'arte liutaria. Qui, i visitatori possono ammirare una vasta collezione di strumenti





# Alta qualità in tavola

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

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



*in esclusiva solo da*

**Gulliver** SUPERMERCATO

storici, lettere, documenti e reperti che raccontano la storia dei maestri liutai e delle loro creazioni. Attraverso **mostre interattive e percorsi didattici**, il museo offre una prospettiva unica sulla maestria artigianale e l'eredità culturale di Cremona nel mondo della musica. Oggi, l'arte liutaria continua a prosperare a Cremona, con numerosi liutai che lavorano nelle botteghe della città per creare strumenti di qualità eccezionale. La tradizione liutaria cremonese mantiene viva la gloria e la reputazione della città come centro mondiale della costruzione di strumenti musicali ad arco.

### **Un viaggio culturale e musicale**

Cremona è molto più di una semplice città: è un luogo dove l'arte e la musica

si intrecciano in un connubio perfetto di bellezza e ispirazione. Ogni angolo della città racconta una storia, sia essa legata all'architettura storica o alla tradizione liutaria. Dai maestosi monumenti alle botteghe degli artigiani liutai, Cremona è un tesoro culturale che incanta e affascina i visitatori di ogni provenienza. In conclusione, Cremona è una destinazione imperdibile per gli amanti dell'arte, della storia e della musica. Attraverso le sue opere architettoniche e la sua eredità liutaria, la città continua a ispirare e ad affascinare generazioni di visitatori, offrendo loro **un viaggio indimenticabile nel cuore della cultura italiana**.



Cremona, monumento a Stradivarius

LE OFFERTE DEL

**Gulli**  
VIAGGIO NELLA QUALITÀ

OFFERTE VALIDE  
dal 1° al 30 Aprile 2024



**3,99€**

Caps/Gel per lavastoviglie  
Nature Tutto in 1  
Svelto, 25 caps/640ml

**OFFERTA SPECIALE**



**1,99**

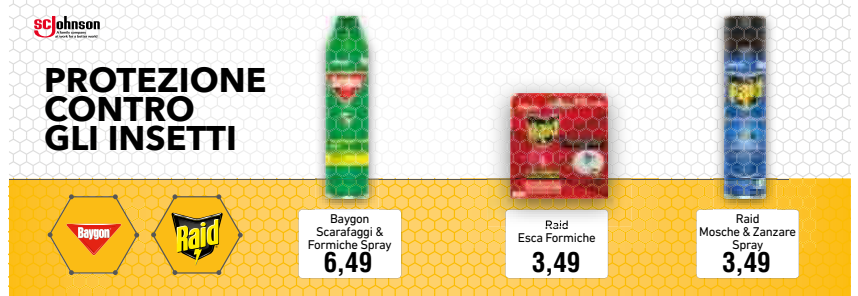
**1,49**



**2,49€**

Carta igienica  
Scottex, 4pz

**OFFERTA SPECIALE**



scj Johnson

**PROTEZIONE  
CONTRO  
GLI INSETTI**

Baygon  
Scarfaggi &  
Formiche Spray  
**6,49**

Raid  
Esca Formiche  
**3,49**

Raid  
Mosche & Zanzare  
Spray  
**3,49**



**5,49€**

Mutandine  
Pampers, 14pz

**OFFERTA SPECIALE**



**3,79€**

Cerotici multifunzione  
Thermo Therapy, 3pz

**OFFERTA SPECIALE**



**1,59€**

Fazzoletti  
Kleenex, 9x10pz

**OFFERTA SPECIALE**



**1,39€**

Doccia Gel  
Spuma di Sciampagna, 300ml

**OFFERTA SPECIALE**



**1,99€**

Detergente intimo  
Neutro Roberts, 200ml

**OFFERTA SPECIALE**



**2,99€**

Soft Picks Original  
Gum, 50pz

**OFFERTA SPECIALE**



**2,99€**

Deodoranti  
Stick/Spray/Roll-on  
Neutro Roberts, 40/150ml

**OFFERTA SPECIALE**



**1,99€**

Shampoo scrub/  
Maschera per capelli  
Sunsilk, 180/200ml

**OFFERTA SPECIALE**



**1,49€**

Snack per cani Dentastix  
Pedigree, 110/154g al kg 13,55/9,68

**OFFERTA SPECIALE**



## TACCUINO DI VIAGGIO

### ✓ IL MUSEO DEL VIOLINO A CREMONA

Il Museo del Violino di Cremona conserva la tradizione della liuteria cremonese da Stradivari a oggi. Un lungo viaggio attraverso l'arte di costruire strumenti, che conserva un profondo legame con la città.

Per saperne di più:

[www.museodelviolino.org](http://www.museodelviolino.org)

---

### ✓ MUSEO VERTICALE DEL TORRAZZO

Simbolo di Cremona, è la torre campanaria medievale più alta d'Europa in laterizi: alto 112,54 metri, è costruito a doppia canna, si compone cioè di due torri inserite l'una nell'altra; nell'intercapedine corre una scala di 502 gradini. È possibile visitarlo salendo a piedi attraverso i 7 piani della torre, un'esperienza davvero unica!

Per saperne di più:

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

---

### ✓ LA CATTEDRALE DI CREMONA

Il Duomo e il Battistero sono luoghi di particolare interesse per la città. Vi consigliamo di visitarli per ammirare gli affreschi e le decorazioni al loro interno. La visita è disponibile tutti i giorni, fuori dagli orari delle celebrazioni religiose.

Per saperne di più:

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



# LE OFFERTE DEL

# Gulli

VIAGGIO NELLA QUALITÀ

OFFERTE VALIDE  
dal 1° al 30 Aprile 2024



**Crema di yogurt**  
Müller, 125g x8 al kg 2,69

**2,69** €  
OFFERTA SPECIALE



**Kefir vari gusti**  
Sveltesse, 500g al kg 3,18

**1,59** €  
OFFERTA SPECIALE



**Cuor di Ricotta**  
Vallelata, 230g al kg 6,91

**1,59** €  
OFFERTA SPECIALE



**Stracchino**  
Nonno Nanni, 200g al kg 12,95

**2,59** €  
OFFERTA SPECIALE



**Salmone Norvegese Affumicato**  
La Nef, 50g al kg 51,80

**2,59** €  
OFFERTA SPECIALE



**Latte UHT parzialmente scremato**  
Biraghi, 1lt

**0,99** €  
OFFERTA SPECIALE



**Fiori di Nasello**  
Findus, 250g 5pz al kg 7,20

**4,99** €  
OFFERTA SPECIALE



**Pizza Margherita**  
Buitoni, 400g al kg 10,68

**2,99** €  
OFFERTA SPECIALE



**Biscotto gelato**  
Loacker, 264g al kg 11,33

**2,99** €  
OFFERTA SPECIALE



**Acqua naturale/frizzante**  
Valmora, 1,5lt al lt 0,21

**0,31** €  
OFFERTA SPECIALE



**Acqua naturale Libera**  
San Benedetto, 500ml x6 al lt 0,56

**1,69** €  
OFFERTA SPECIALE



**Birre in bottiglia**  
Heineken, 330ml x3 al lt 3,22

**3,19** €  
OFFERTA SPECIALE

PRODOTTO DOC  
**Bonarda dei Colli Piacentini Ottavio Doc**  
Castelli del Duca,  
750ml al lt 5,32



**3,99** €  
OFFERTA SPECIALE

**London Dry Gin**  
Bombay,  
700ml al lt 21,84



**15,29** €  
OFFERTA SPECIALE



**Bevande analcoliche**  
Breezer, 250ml al lt 5,96

**1,49** €  
OFFERTA SPECIALE





# LE OFFERTE DEL



OFFERTE VALIDE  
dal 1° al 30 Aprile 2024



**Capsule di caffè**  
Lollo Caffè, 390g al kg 16,64

**6,49** €  
**OFFERTA SPECIALE**



**Krumiri classici**  
Bistefani,  
290g al kg 6,17

**1,79** €  
**OFFERTA SPECIALE**



**Biscotti**  
Nesquik,  
300g al kg 7,30

**2,19** €  
**OFFERTA SPECIALE**



**Biscotti ricchi Protein**  
Misura, 260g al kg 8,42

**2,19** €  
**OFFERTA SPECIALE**



**Patatine classiche**  
Pai,  
200g al kg 4,95

**0,99** €  
**OFFERTA SPECIALE**



**Confetture**  
Zero zuccheri aggiunti  
Zuegg, 220g al kg 10,41

**2,29** €  
**OFFERTA SPECIALE**



**Olio extra vergine di oliva**  
Terre Antiche  
Dante, 1lt

**9,99** €  
**OFFERTA SPECIALE**

TOSCANA • ITALIA

**1,59** €  
**2,69** €  
**1,29** €

SEGUICI SU: **PETTI POMODORO** **IL POMODORO PETTI.COM**



**Condiverde Riso**  
Saclà, 290g x2 al kg 5,16/8,54

**2,99** €  
**OFFERTA SPECIALE**

**RIO MARE**  
scopri di più su [www.riomare.it](http://www.riomare.it)

**RIO MARE**  
Tonno all'Olio di Oliva  
4x80 g **5,99** €

**RIO MARE**  
Filetto di Salmone Grigliato  
gusti vari,  
125 g **5,49** €

**RIO MARE**  
Tonno all'Olio di Oliva  
3x120 g + 1 **7,99** €

**RIO MARE**  
Tonno in Salsa  
gusti vari,  
2x160 g **3,39** €



**Detersivo liquido per lavatrice**  
Dash, 21 lavaggi

**8,49** €  
**OFFERTA SPECIALE**



**Ammorbidente**  
Vernel, 1900ml

**3,99** €  
**OFFERTA SPECIALE**



**Detersivo per piatti**  
Nelsen, 850ml

**1,79** €  
**OFFERTA SPECIALE**

# COLLEZIONA LE RICETTE DI GULLI!



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

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



# APRILE DI GUSTO

## ANTIPASTO:

## CHIPS DI MELANZANE

Ingredienti per 4 persone

Melanzane 2  
Olio extravergine d'oliva q.b.  
Sale q.b.  
Pepe q.b.  
Pane grattugiato 3 cucchiari



Difficoltà  
**Facile**



Preparazione  
**30'**



## Preparazione:

Iniziate lavando e tagliando a rondelle sottili le melanzane. Una volta tagliate, spennellate un po' di olio d'oliva su entrambi i lati e copritele con un po' di pangrattato. Aggiungete poi sale e pepe e infornatele a 180 gradi per 15 minuti.



**GULLIVER  
PROPONE**

Olio Extravergine di Oliva  
Consilia



## PRIMO PIATTO:

# RAVIOLI HOME-MADE

Ingredienti per 5 persone

Farina 00 200 g  
Uova 2  
Spinaci 200 g  
Ricotta 70 g  
Formaggio grattugiato 30 g  
Sale q.b.  
Pepe q.b.  
Burro 30 g  
Salvia q.b.



Difficoltà  
**Facile**



Preparazione  
**1h + 30' riposo**



## Preparazione:

Disponete la farina a fontana su una spianatoia e versate al centro le uova leggermente sbattute.

Impastate energicamente fino a ottenere un composto omogeneo ed elastico. Avvolgete l'impasto in una pellicola trasparente e lasciatelo riposare in frigorifero per circa 30 minuti.

Dedicatevi quindi al ripieno: lessate gli spinaci in acqua bollente salata, scolandoli bene e strizzandoli per eliminare l'acqua in eccesso. Tritate finemente gli spinaci e metteteli in una ciotola, aggiungendo la ricotta, il parmigiano grattugiato, il sale e il pepe. Mescolate bene fino a ottenere un composto omogeneo. Riprendete infine l'impasto per la pasta e stendetelo con un matterello fino ad ottenere una sfoglia sottile. Aiutandovi con un bicchiere rotondo, ritagliate dei cerchi dalla sfoglia e mettete un cucchiaino

di ripieno al centro di ciascun cerchio di pasta. Bagnate leggermente i bordi dei cerchi con acqua e richiudete i ravioli, premendo bene i bordi per sigillarli.

Portate quindi a ebollizione abbondante acqua salata in una pentola e cuocete i ravioli per 3 minuti circa, scolateli e conditeli con burro e salvia, facendoli saltare in una padella e servendoli con una spolverata di formaggio.

**GULLIVER  
PROPONE**

Spinaci a cubetti Surgelati  
Consilia



## SECONDO PIATTO:

# INVOLTINI DI VERZA

### Ingredienti per 5 persone

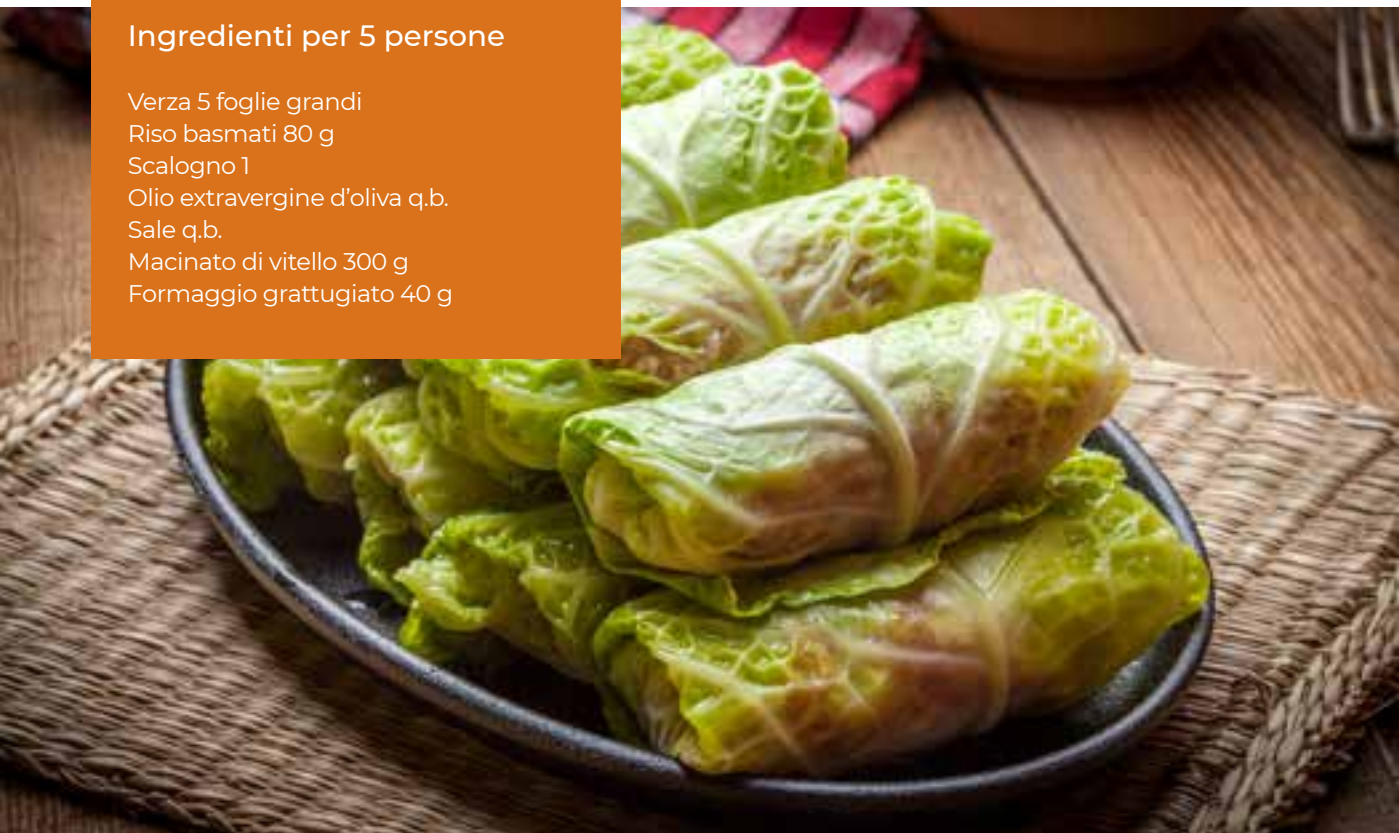
Verza 5 foglie grandi  
Riso basmati 80 g  
Scalognò 1  
Olio extravergine d'oliva q.b.  
Sale q.b.  
Macinato di vitello 300 g  
Formaggio grattugiato 40 g



Difficoltà  
**Facile**



Preparazione  
**25'**



## Preparazione:

Dopo aver lavato e sbollentato le foglie di verza e cotto il riso basmati, dedicatevi al macinato e cuocetelo con un filo d'olio, scalognò e un pizzico di sale. Unite poi in una ciotola il macinato, il riso, il formaggio grattugiato, il sale e mescolate il ripieno. Preparate quindi gli involtini mettendo un cucchiaino di ripieno in ogni foglia e arrotolandola, aiutandovi a chiuderla in caso con uno stuzzicadenti.

Rosolate un po' gli involtini in una padella e servite.

GULLIVER  
PROPONE

Riso Basmati  
Consilia



**DOLCE:**

# CIAMBELLONE ALLO YOGURT PERLE DI GULLI



Difficoltà  
**Facile**



Preparazione  
**40'**



## Preparazione:

In una ciotola unite le Uova Perle di Gulli intere e lo zucchero e sbattetele con fruste elettriche fino a ottenere un composto spumoso e di colore giallo chiaro. Successivamente incorporate lo Yogurt bianco Perle di Gulli e l'olio di semi di girasole e continuate a sbattere. Iniziate poi ad aggiungere setacciandola la Farina Perle di Gulli e successivamente il Latte intero Perle di Gulli a filo. Continuate a sbattere con le fruste elettriche e infine unite la bustina di lievito per dolci. Versate l'impasto del Ciambellone allo Yogurt Perle di Gulli in una teglia imburrata e cuocetelo in forno statico preriscaldato a 165° per circa 40 minuti. Una volta sfornato e raffreddato, spolverate la superficie con abbondante zucchero a velo.

## RICETTA *Perle di Gulli*

### Ingredienti per

Farina Tipo 00 Perle di Gulli 250 g  
Yogurt intero bianco Perle di Gulli 125 g  
Zucchero 160 g  
Latte Intero Perle di Gulli 100 ml  
Uova Perle di Gulli 3  
Olio di semi di girasole 125 ml  
Lievito in polvere per dolci 1 bustina  
Zucchero a velo q.b.

Seguite il video su:

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



# HOPLÀ

## Facile la Bontà



### Mezze maniche con polpa di granchio e panna



Preparazione: 20' / Cottura: 10' / Persone: 4

#### Ingredienti:

- 300 g di mezze maniche
- 300 g di polpa di granchio
- 200 ml di HOPLÀ Cucina da Chef
- 1 spicchio d'aglio
- 170 g di pomodorini • 1 peperoncino
- 4 cucchiaini di vino bianco • olio extravergine d'oliva
- sale • erba cipollina

#### Preparazione:

In una padella, rosolate lo spicchio d'aglio nell'olio fino a doratura leggera. Aggiungete i pomodorini tagliati a spicchi e fate cuocere per alcuni minuti fino a che iniziano a rilasciare i loro succhi.

Stufate con il vino bianco e lasciate evaporare. Aggiungete il peperoncino per dare un tocco di piccantezza al sugo e continuate a cuocere per altri 10 minuti.

Versate la polpa di granchio nella padella e unite la HOPLÀ Cucina da Chef, mescolando bene per amalgamare tutti gli ingredienti.

Lasciate cuocere per altri 2 minuti, in modo che il sugo si insaporisca con il sapore del granchio. Assaggiare e regolare di sale secondo il vostro gusto personale.

Nel frattempo, lessate la pasta in abbondante acqua salata fino a che risulti al dente.

Scolatela e trasferitela direttamente nella padella con il sugo di granchio.

Completate la preparazione con erba cipollina.

### Torta Mimosa



Preparazione: 50' / Cottura: 40' / Persone: 8

#### Ingredienti per l'impasto:

- 5 uova • 200 g di zucchero • 200 g di farina
- la buccia grattugiata di 1 limone

#### Ingredienti farcia:

- 500 ml HOPLÀ Idee Veg da Montare
- 1 scatola di ananas sciroppato

#### Ingredienti decorazione:

- q.b. violette di zucchero o altri fiorellini piccoli
- q.b. zucchero a velo

#### Preparazione:

Per preparare il pan di Spagna, in una ciotola montate le uova con lo zucchero. Aggiungete la buccia grattugiata del limone, infine incorporate delicatamente la farina setacciata mescolando dal basso verso l'alto. Imburrate e infarinate una tortiera con bordo a cerniera, dal diametro di 24 cm. Versate il composto nello stampo e cuocete in forno preriscaldato a 180°C per 35-40 minuti.

Sfornate la torta sulla gratella a raffreddare.

Tagliate a metà il pan di Spagna e bagnate la base della torta con il liquido di conserva dell'ananas sciroppato. Distribuite sulla torta alcuni pezzetti di ananas, poi ricopriteli con HOPLÀ Idee Veg da Montare, precedentemente montata.

Ripetete il procedimento a strati fino a ottenere una cupola.

Rivestite completamente la torta con il pan di Spagna restante, tagliato a cubetti.

Decorate la torta con le violette di zucchero e una spolverata di zucchero a velo.

### Zuppa inglese Chantilly



Preparazione: 40' / Cottura: Q.B. / Persone: 8/8

#### Ingredienti:

- 500 ml di latte • 8 tuori • 140 g di zucchero
- 40 g di amido di riso • 100 g di cioccolato fondente tritato
- bacca di vaniglia

#### Inchiodi:

- savoiardi q.b. • alchermes q.b.
- 200 ml di HOPLÀ da Montare zuccherata

#### Decorazione:

- 200 ml di HOPLÀ da Montare zuccherata • fragole

#### Preparazione:

Scaldate il latte con la vaniglia raschiata. Lasciate in infusione per 20 minuti e filtrate. A parte lavorate i tuori, lo zucchero e l'amido, poi diluite con il latte. Ponete la crema sul fuoco a fiamma moderata e, sempre mescolando, addensatela.

Dividete il composto in due ciotole e ad una aggiungete il cioccolato tritato mescolando bene. Fate raffreddare le creme protette con pellicola a contatto. Montate la HOPLÀ da Montare zuccherata, dividetela a metà e incorporate le due porzioni alla crema gialla e alla crema al cioccolato.

Sul fondo delle coppe adagiate 2 savoiardi inzuppati nell'alchermes, sovrapponetevi la crema al cioccolato, ancora savoiardi imbevuti, poi la crema gialla. Livellate e ponete in frigorifero.

Al momento di servire, montate la HOPLÀ da Montare zuccherata, trasferitela in un sac à poche con bocchetta a stella e aricchite le coppe con un grosso ciuffo. Decorate con uno spicchio di fragola e servite.





# PRANZO ALL'APERTO

## ANTIPASTO:

## STICK GUSTOSI DI MOZZARELLA

Ingredienti per 4 persone:

Mozzarella 200 g  
Uova 2  
Pangrattato 200 g  
Olio per friggere q.b.  
Sale q.b.  
Farina 00 45 g



Difficoltà

**Facile**



Preparazione

**15'**



## Preparazione:

Dopo aver ricavato dei bastoncini di mozzarella, prendete due ciotole: in una sbattete le uova, mentre nell'altra mettete il pangrattato salato. In un piatto versate invece la farina e passate quindi gli stick di mozzarella prima nella farina, poi nelle uova e infine nel pangrattato. Fate scaldare l'olio per friggere e frigeteli finché non saranno dorati e croccanti.

GULLIVER  
PROPONE

Mozzarella  
Perle di Gulli





*Viaggio nella qualità italiana*

## **Novità!** **Il Pesto Genovese**

*prodotto da Rossi 1947,  
secondo la ricetta originale:*

*olio di oliva, basilico genovese Dop,  
Parmigiano Reggiano Dop,  
olio extra vergine di oliva, pinoli, Fiore Sardo  
Dop, sale marino di Trapani Igp,  
aglio di Vessalico\* (\*solo in quello con aglio).*



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

**Gulliver** SUPERMERCATO

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



## PRIMO PIATTO:

# VELLUTATA DI BARBABIETOLA

Ingredienti per 4 persone

Barbabetola precotta 500 g  
Patata rossa 1  
Cipolla 1  
Yogurt greco 150 g  
Sale q.b.  
Olio extravergine d'oliva q.b.  
Acqua q.b.  
Pepe q.b.



Difficoltà  
**Facile**



Preparazione  
**30'**



## Preparazione:

Lavate e pelate la patata, tagliandola a cubetti. Tritate finemente la cipolla e doratela in una padella con un filo d'olio. Aggiungete quindi la patata e ricoprite con acqua finché non risulterà morbida. Aggiungete anche la barbabietola e fate cuocere per circa 10 minuti. Frullate quindi il tutto, aggiungendo un po' d'acqua se necessario, e sistemate di sale. Versate nel piatto e condite con un cucchiaino di yogurt greco e una spolverata di pepe nero.

GULLIVER  
PROPONE



Yogurt Greco bianco  
Consilia



## SECONDO PIATTO:

# PIZZA DI CAVOLFIORI

Ingredienti per 4 persone

Cavolfiore 1 kg  
Uova 2  
Grana Padano grattugiato q.b.  
Sale q.b.  
Basilico q.b.  
Salsa di pomodoro 100 g  
Mozzarella 100 g



Difficoltà  
**Facile**



Preparazione  
**30'**



### Preparazione:

In una ciotola unite il cavolfiore frullato nel mixer, precedentemente cotto al vapore o bollito, le uova, il sale e il Grana Padano. Mescolate bene e mettete il composto in una teglia da forno rotonda e rivestita con carta forno. Versate un filo d'olio e infornate a 180 gradi per 10 minuti. Quando inizia a dorarsi, unite la passata e la mozzarella a cubetti e infornate di nuovo per altri 7-8 minuti. Decorate con foglie di basilico e servite.



**GULLIVER  
PROPONE**

Grana Padano grattugiato  
Perle di Gulli



**DOLCE:**

## SORBETTO ALLA FRAGOLA

Ingredienti per 4 persone

Fragole 500 g  
Zucchero 175 g  
Limone 1/2  
Menta q.b.



Difficoltà  
**Facile**



Preparazione  
**10'**



### Preparazione:

Lavate bene le fragole e dopo averle pulite dal picciolo, frullatele insieme allo zucchero. Unite poi il succo di mezzo limone e mescolate ancora. Versate quindi il composto in un recipiente, copritelo e lasciatelo in freezer per un paio d'ore, mescolandolo ogni mezz'ora. Servitelo quindi in un bicchiere o coppetta, guarnendo con delle foglie di menta.

**GULLIVER  
PROPONE**



Fragole  
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.**





# GUSTO E LEGGEREZZA

## ANTIPASTO:

## INVOLTINI DI ASPARAGI E PANCETTA

Ingredienti per 4 persone

Asparagi 500 g  
Pancetta o bacon 200 g  
Olio extravergine d'oliva q.b.  
Sale q.b.  
Pepe q.b.



Difficoltà  
**Facile**



Preparazione  
**30'**



### Preparazione:

Per preparare gli involtini di asparagi, iniziate a lavarli sotto acqua corrente e puliteli, eliminate la parte dura e fibrosa del gambo, fateli lessare per circa dieci minuti in acqua bollente e salata e, una volta che saranno pronti, scolateli e metteteli da parte. Sovrapponete due fette di pancetta, posizionatele e arrotolatele sugli asparagi. Irrorate una teglia con un filo d'olio, posizionatevi all'interno gli involtini di asparagi e fate cuocere il tutto in forno preriscaldato a

200° per una decina di minuti. Potete aggiungere sale e pepe a piacere.

GULLIVER  
PROPONE



Olio extravergine d'oliva  
Perle di Gulli



SALVAPESA

## PRIMO PIATTO:

# PASTA GRATINATA AI BROCCOLI

Ingredienti per 4/5 persone

Broccolo 1  
Scamorza 200 g  
Aglio 1 spicchio  
Pasta corta 500 g  
Olio extravergine d'oliva q.b.  
Formaggio grattugiato q.b.  
Sale q.b.  
Pepe q.b.



Difficoltà  
**Facile**



Preparazione  
**30'**



## Preparazione:

Iniziate a lavare e pulire le cime dei broccoli, mettendoli poi in acqua bollente salata per ammorbidirli. Scaldate poi un filo d'olio in una padella con lo spicchio d'aglio e saltate i broccoli una volta ammorbiditi per farli insaporire, aggiustando di sale e pepe. Lessate anche la pasta e unite poi in una pirofila da forno la pasta e i broccoli, aggiungendo la scamorza e abbondante formaggio grattugiato. Mescolate e infornate a 200° finché non risulterà croccante.

GULLIVER  
PROPONE

Scamorza Bianca  
Consilia





## SECONDO PIATTO:

# TORTA PASQUALINA AI CARCIOFI PERLE DI GULLI



Difficoltà  
**Facile**



Preparazione  
**30' + 30' cottura**



## Preparazione:

Mischiate insieme le due Farine Perle di Gulli in una ciotola, aggiungete l'Olio extra vergine di oliva Perle di Gulli e il sale: sempre mescolando, aggiungete poi l'acqua a temperatura ambiente. Trasferite l'impasto su di un piano da lavoro infarinato e impastate con le mani. Pulite e lavate i carciofi privandoli delle foglie esterne e della barbetta interna. In un tegame fate scaldare due o tre cucchiai di Olio extra vergine di oliva Perle di Gulli e la cipolla tritata finemente. Unite poi i carciofi tagliati a pezzi, sale e un po' d'acqua. Fate cuocere per 15 minuti. Mettete in una ciotola la Ricotta Perle di Gulli, il Grana Padano Grattugiato Dop Perle di Gulli, 2 Uova Perle di Gulli e mescolate. Fate sode le altre 4 uova. Aggiungete i carciofi spadellati e amalgamateli al composto. Dividete la pasta in due parti e stendetela fino a ottenere due foglie sottili. Riponete la prima nella tortiera e versate sopra il composto di carciofi e ricotta. Create 4 buchi nel ripieno e riponeteci le 4 uova sode sgusciate. Chiudete la torta con l'altra parte di sfoglia e fate aderire i bordi. Spennellate con l'olio e infornate in forno statico preriscaldato a 180° per circa 35 minuti.

## RICETTA

*Perle di Gulli*

### Ingredienti per 6/8 persone

#### Per la pasta matta:

Acqua 150 ml  
Farina Tipo 00 Perle di Gulli 125 g  
Farina Tipo 1 Perle di Gulli 125 g  
Olio extravergine di oliva Perle di Gulli 2  
cucchiai  
Sale 5 g

#### Per il ripieno:

Carciofi Perle di Gulli 6  
Ricotta Perle di Gulli 250 g  
Uova Perle di Gulli 6  
Grana Padano Grattugiato Dop Perle di  
Gulli 4 cucchiai  
Olio extra vergine di oliva Perle di Gulli q.b.  
Cipolla ½  
Maggiorana q.b.  
Sale q.b.

Seguite il video su:

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





\* Per una carbonara

A REGOLA

d'ARTÈ...

Beretta è sempre  
dalla tua parte!



#carbonaraday

6 Aprile 2024

**DOLCE:**

## YOGURT AL KIWI E MANDORLE

Ingredienti per 4 persone

Yogurt 500 g  
Kiwi 4  
Zucchero 50 g  
Mandorle 40 g  
Avena q.b.  
Mirtilli q.b.  
Menta q.b.



Difficoltà  
**Facile**



Preparazione  
**30'**



### Preparazione:

Iniziate a versare l'avena in un pentolino di acqua bollente per farla ammorbidire. In una ciotola unite lo yogurt e lo zucchero e mescolate. Prendere quindi le mandorle e sbriciolatele. Infine iniziate a versare prima un po' di avena e mandorle sul fondo di una coppetta o bicchiere e alternate con lo yogurt, un po' di mirtilli tritati e i kiwi a tocchetti. Completate il bicchiere con altri kiwi, mirtilli e avena e mandorle tritate, guarnendo con due foglie di menta fresca.

**GULLIVER  
PROPONE**



Yogurt intero bianco  
Perle di Gulli



SALVASPESA



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



**SCONTO 10% SULLA SPESA  
IL MERCOLEDÌ**

 **Gulliver**<sup>®</sup> **SUPERMERCATO**

**ESCLUSI PRODOTTI IN PROMOZIONE**

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



Grotte del Caglieron

## ALLA SCOPERTA DELLE MERAVIGLIE SOTTERRANEE UN TOUR TRA LE GROTTI PIÙ SPETTACOLARI

L'Italia è rinomata per la sua ricca storia, la sua cultura famosa in tutto il mondo e i suoi paesaggi mozzafiato. Tuttavia, ciò che non si conosce così bene ma che nasconde meraviglie uniche, sono fantastici luoghi sotto la superficie del terreno, ovvero grotte spettacolari che offrono una visione affascinante del **mondo sotterraneo**. Un viaggio attraverso le grotte italiane non solo permette di esplorare la bellezza naturale nascosta, ma offre anche l'opportunità di scoprire i sapori autentici della regione circostante.

## Meraviglie del sud Italia

Nel sud Italia non possiamo non citare le **Grotte di Castellana**, in Puglia.

Situate nella bellissima regione pugliese, queste grotte sono uno dei siti sotterranei più spettacolari d'Italia, conosciute soprattutto per le stalattiti e stalagmiti incredibili che si possono ammirare attraverso un tour emozionante in un labirinto di sale e gallerie.

Dopo l'esplorazione sotterranea, i visitatori possono godersi le **delizie** culinarie della Puglia, come le orecchiette con le cime di rapa e pane fresco e delizioso condito con l'inimitabile olio extravergine d'oliva locale.

Nel sud Italia, inoltre, si possono visitare le **Grotte di Su Mannau**, in Sardegna. Con circa 500 metri di parte visitabile,

la grotta è caratterizzata da ampie passerelle e anche qui spazi ricchi di stalattiti e stalagmiti, oltre a magici laghetti sotterranei che lasciano a bocca aperta ogni visitatore.

Dopo l'avventura sotterranea, i visitatori possono deliziarsi con i **piatti tradizionali** sardi, come il porceddu e i formaggi locali, un modo perfetto per terminare una giornata tra scoperta e buon cibo.

*Uno dei siti più spettacolari nel sud Italia sono le Grotte di Castellana, un labirinto di stalattiti e stalagmiti incredibili.*



Grotte di Castellana



Grotte di Su Mannau

In Campania, invece, troviamo le **Grotte di Pertosa-Auletta**, che offrono un'esperienza unica nel cuore del Parco Nazionale del Cilento. Caratterizzate da un percorso sotterraneo lungo oltre un chilometro, queste grotte sono adornate da stalattiti, stalagmiti e laghetti sotterranei. Durante la visita, i visitatori possono ammirare anche i resti di antichi insediamenti umani, ma non solo: subito dopo è quasi d'obbligo gustare piatti tipici campani, come una buona pizza margherita o una gustosa sfogliatella a base di pasta sfoglia ripiena di ricotta dolce e profumata.

### Centro e nord Italia

In Veneto ci sono le **Grotte del Caglieron**, fantastici luoghi che offrono un'esperienza unica tra

cascate, laghetti e formazioni rocciose impressionanti. Situate nei pressi del pittoresco villaggio di Fregona, queste grotte sono un vero paradiso per gli amanti della natura e degli appassionati di escursioni.

Alla fine della giornata di esplorazione, ovviamente qualsiasi visitatore può deliziarsi con i piatti tradizionali veneti, come i **cicchetti** accompagnati da un bicchiere di prosecco locale o gli inimitabili bigoli in salsa di acciughe, cipolla, pepe e prezzemolo.

Più giù nelle Marche, invece, troviamo le **Grotte di Frasassi**, che si classificano tra le grotte più grandi e spettacolari d'Europa. Conosciute per le loro enormi sale e stalattiti incredibili, queste grotte offrono un viaggio indimenticabile nel



*Viaggio nella qualità italiana*

Che siano romani, siciliani o sardi i carciofi non soltanto sono prelibati, ma hanno anche tante proprietà salutari. Dal profumo intenso e floreale e dalla consistenza tenera e croccante. Il gusto è corposo con equilibrata sintesi di amarognolo e dolciastro. Serviteli crudi in pinzimonio o in insalata, ma anche cotti oppure grigliati. Possiedono anche una dimostrata azione antiossidante ed epatoprotettrice, nel senso che proteggono il fegato dai processi di ossidazione. Sono inoltre ricchi di fibre diuretici e contengono molto ferro.





cuore della terra. Dopo l'esplorazione delle grotte, anche qui i visitatori possono assaporare le specialità culinarie marchigiane, come la pasta all'amatriciana e il vino Verdicchio.

Tra le montagne e il mare Ligure, esistono poi le **Grotte di Toirano**, famose per le loro testimonianze di vita preistorica e conosciute come la "città del silenzio".

***Le Grotte di Toirano in Liguria sono famose per le testimonianze di vita preistorica.***

I visitatori possono esplorare le grotte alla scoperta di reperti archeologici unici e affascinanti, prima di gustare le prelibatezze liguri, come il pesto alla genovese e pietanze buonissime a base di

frutti di mare freschi e pescato del giorno. Infine, in Piemonte, troviamo le **Grotte di Bossea**, tra le più famose e visitate di tutto il territorio. Questi luoghi nascosti nelle Alpi piemontesi offrono ai visitatori paesaggi unici, caratterizzati dalla bellezza naturale delle formazioni rocciose, oltre che divertenti attività da fare nei luoghi circostanti, come escursioni, passeggiate e picnic nella natura.

Per quanto riguarda il buon cibo, invece, sono tantissimi i piatti da assaggiare piemontesi, tra i quali la bagna cauda, la carne cruda all'albese o il **bonet**, un dolce tradizionale preparato con cioccolato, biscotti, uova e amaretto.

In conclusione, un viaggio attraverso le grotte più spettacolari d'Italia offre non solo un'opportunità di esplorare la bellezza naturale nascosta del paese, ma con un mix unico di avventura, storia e gastronomia, si può vivere un'esperienza indimenticabile per tutti i sensi.



**Grotte di Toirano**



# DEL ZOPPO

- BRESAOLE DAL 1892 -

webtek



## **BRESAOLE DEL ZOPPO**

*Energia per ogni tua impresa*

[www.delzoppo.it](http://www.delzoppo.it)  Seguici su facebook: [facebook.com/BresaoleDelZoppo](https://facebook.com/BresaoleDelZoppo)





## IL BUONUMORE IN TAVOLA

### COME USARE LA CHIMICA DEGLI ALIMENTI PER ABBINARE APPETITO E BENESSERE

C grazie a numerosi studi, connessione tra alimentazione e benessere mentale è diventata sempre più evidente negli ultimi anni. Ci sono infatti alcuni alimenti che possono contribuire a **migliorare il nostro stato d'animo**: ecco una panoramica degli alimenti che possono aiutare a promuovere il buon umore e il benessere emotivo.

#### **Frutta e Verdura Fresca**

La frutta e la verdura fresche sono **ricche di vitamine**, minerali e antiossidanti che supportano la salute del cervello e del corpo nel suo complesso. In particolare, alimenti come banane, kiwi, fragole, spinaci e broccoli sono ricchi di vitamina C, che può aiutare



The  
Feel Good  
Fruit™

# Il nuovo modo per sentirsi al meglio, ogni giorno.

## FIBRE PREBIOTICHE

7 g per 100 g  
di prugne

## CON PROBIOTICI

Contiene le cellule  
vitali di Bacillus  
Coagulans GBI 30,  
500 milioni di unità  
formanti colonia per  
100 g di prodotto

## DELIZIOSO AROMA DI SAMBUCO

SCOPRI DI +



a ridurre lo stress e migliorare l'umore. Inoltre, il consumo regolare di frutta e verdura è associato a una riduzione del rischio di depressione e ansia.

### **Alimenti Ricchi di Omega-3**

Gli acidi grassi Omega-3 sono importanti per la salute cerebrale e possono aiutare a migliorare l'umore. Alcuni degli alimenti migliori per ottenere omega-3 includono pesce grasso come **salmone, sardine e sgombro**, così come **semi di lino, semi di chia** e noci. Integrare questi alimenti nella dieta può contribuire a mantenere il cervello sano e promuovere un umore positivo.

### **Carboidrati Complessi**

I carboidrati complessi, come quelli trovati in cereali integrali, legumi e verdure amidacee, possono aiutare ad aumentare i livelli di **serotonina** nel cervello, il neurotrasmettitore spesso associato al buon umore. Optare per alimenti integrali anziché raffinati può aiutare a mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue e a prevenire i picchi e le cadute dell'umore.



### **Proteine Magre**

Le proteine magre, come quelle trovate in pollo, tacchino, pesce, uova e latticini magri, forniscono al corpo gli amminoacidi necessari per produrre **neurotrasmettitori** che influenzano l'umore, come la dopamina e la noradrenalina. Assicurarsi di includere una fonte di proteine in ogni pasto può aiutare a mantenere stabili i livelli di energia e migliorare l'umore nel corso della giornata.

### **Cioccolato Fondente**

Il cioccolato fondente è noto per il suo potere di migliorare l'umore grazie alla presenza di sostanze come la **teobromina** e i **polifenoli**. Consumare moderatamente cioccolato fondente può stimolare la produzione di endorfine nel cervello, che possono contribuire a ridurre lo stress e promuovere sentimenti di felicità e soddisfazione.

GRANDE CONCORSO

# Rossana.

Dal 5 febbraio al 31 maggio 2024

## VINCI CON LA ROSSA

Acquista 1 busta di  
Rossana Originale o Rossana Pistacchio



conserva lo scontrino, collegati al sito  
[www.vinciconlarossa.it](http://www.vinciconlarossa.it) e **PROVA A VINCERE!**

**ESTRAZIONE FINALE**

**UNA FIAT 500\* HYBRID**

**117** LAMPADE  
Poldina  
L'ORIGINALE

**UNA AL GIORNO**

zafferano





## MASCHERE E SCRUB FATTI IN CASA

### LE RICETTE PER UNA SKIN-CARE FAI DA TE

La cura della pelle è un rituale importante per mantenere la nostra **pelle sana, radiosa e luminosa**. Ovviamente ci sono molti prodotti disponibili sul mercato, tuttavia le soluzioni più efficaci possono essere trovate proprio nella nostra cucina e realizzate quindi con le nostre mani.

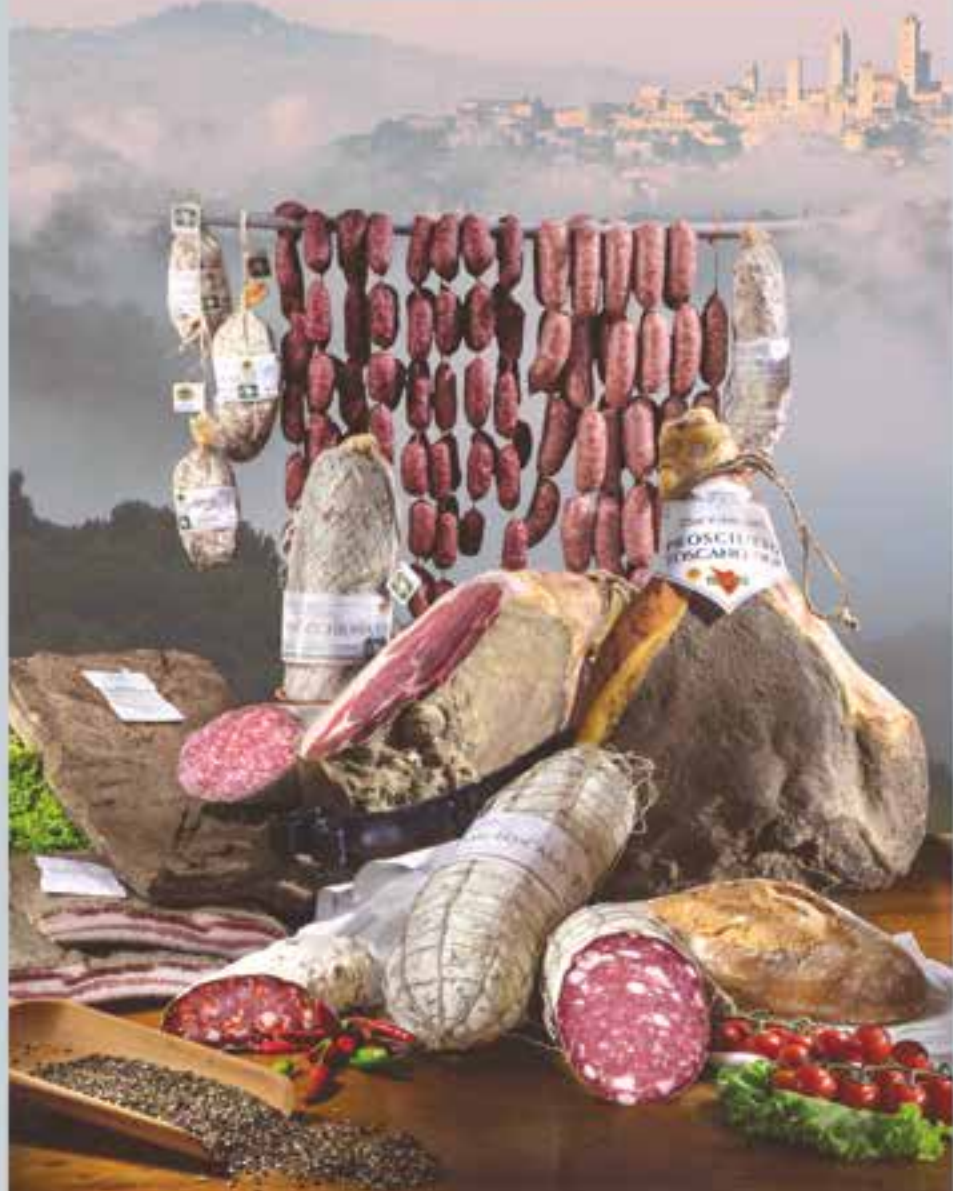
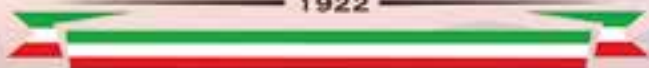
Le maschere e gli scrub fatti in casa offrono un'alternativa naturale e conveniente per prendersi cura della nostra pelle, utilizzando ingredienti semplici e nutrienti con un impatto positivo e visibile nel tempo.



SALUMIFICIO

# VIANI

1922



TOSCANA

PER

TRADIZIONE





Vediamo quindi alcune ricette per maschere e scrub fatti in casa che si possono facilmente preparare e applicare per una skin-care fai da te.

### 1. Maschera idratante all'avocado e miele:

#### *Ingredienti:*

*Avocado maturo ½*

*Miele 1 cucchiaino*

#### *Procedimento:*

Schiacciate l'avocado fino a ottenere una consistenza cremosa, aggiungete il miele e mescolate bene il composto. Applicate quindi la maschera sul viso e lasciate agire per una ventina di minuti, risciacquando con acqua tiepida e tamponando per asciugare.

### 2. Scrub esfoliante al caffè e olio di cocco:

#### *Ingredienti:*

*Caffè macinato 2 cucchiaini*

*Olio di cocco 1 cucchiaino*

#### *Procedimento:*

unite il caffè macinato e l'olio di cocco, fino a ottenere un composto granuloso. Massaggiate delicatamente sulla pelle senza graffiare e con movimenti circolari, concentrandovi sulle zone più secche e da trattare. Risciacquate e tamponate bene per asciugare.

### 3. Maschera purificante all'argilla verde e aceto di mele:

#### *Ingredienti:*

*Argilla verde in polvere 2 cucchiaini*

*Aceto di mele*

*Acqua*

#### *Procedimento:*

mescolate l'argilla verde e l'aceto di mele, aggiungendo un po' d'acqua per regolare meglio la consistenza e rendere il tutto meno denso. Applicate la maschera sul viso e lasciate in posa per 15 minuti circa. Risciacquate poi con acqua tiepida e asciugate.

Queste sono solo alcune delle molte ricette di maschere e scrub fatti in casa che si possono provare per una skin-care fai da te. Sperimentare con ingredienti diversi e **personalizzare** le ricette in base alle esigenze specifiche della propria pelle è essenziale per un risultato ottimale.

Bisogna comunque ricordarsi di fare una **prova preliminare** su una piccola area della pelle per assicurarsi che non ci siano reazioni allergiche o irritazioni. Con un po' di creatività e dedizione, si può quindi ottenere una pelle sana e luminosa, con ingredienti provenienti direttamente dalla nostra cucina.





# Sogna in Grande



Acquista **2 prodotti\*** a scelta tra **Spuma di Sciampagna** e/o **Sauber** e prova a vincere

OGNI MESE

50 BUONI SPESA DA

**50€** 



IN ESTRAZIONE FINALE

**1 CROCIERA DA SOGNO**  
PER 2 PERSONE IN UNA  
**SUITE DELUXE**



Inquadra qui per partecipare



◀ \*ad esclusioni delle mini-taglie Concorso "SOGNA IN GRANDE" valido dal 01/02/24 al 31/05/24. Estrazione finale entro il 30/06/24. Montepremi 14.200€. Conserva il documento d'acquisto (unico). Per modalità di partecipazione ed info sui premi leggi il Regolamento su [www.premiaticonitalsilva.it](http://www.premiaticonitalsilva.it). Immagini a scopo illustrativo.



## COME CREARE UN ANGOLO RELAX IN CUCINA UNA SITUAZIONE OTTIMALE ANCHE MENTRE SI CUCINA

La cucina è spesso il cuore pulsante della casa. Tuttavia, può anche essere un luogo di relax e tranquillità, se progettato in modo adeguato. Creare un angolo relax in cucina è un ottimo modo per trasformare questo spazio funzionale in un'**oasi di pace e serenità**, dove è possibile rilassarsi e rigenerarsi. Ecco alcuni semplici consigli su come farlo.

# Migliora le tue abitudini alimentari senza rinunce

Scopri le porzioni corrette per una dieta equilibrata.

Scarica l'app:

 **NUTRIFORM  
BATTERY**

IL GUSTO DI ESSERE INFORMATI

L'app NutrInform Battery fornisce **informazioni nutrizionali** sugli alimenti e bevande che consumi, evidenziando la porzione consigliata dai nutrizionisti e il relativo apporto di calorie, sale, zuccheri e grassi alla tua dieta quotidiana.

**Semplicemente fotografando il codice a barre (EAN)** dei prodotti confezionati.

Aggiungi ciò che mangi e bevi alla tua batteria della dieta quotidiana, e controlla le calorie e nutrienti ed eviti gli eccessi. Avrai così un valido aiuto per seguire ogni giorno diete varie ed equilibrate, senza privarti di alcun alimento.

 **Gulliver** SUPERMERCATO

Sostiene la corretta informazione nutrizionale

DISPONIBILE SU  
 Google Play

Scarica su  
 App Store

Scopri di più su [nutrinformbattery.it](https://nutrinformbattery.it)



## Scegliere la giusta area

Il primo passo per creare un angolo relax in cucina è individuare lo spazio adatto. Potrebbe essere un angolo libero accanto alla finestra, un'area sotto una finestra, o una parte del bancone della cucina che non viene utilizzata spesso. Assicurati che lo spazio sia abbastanza grande da ospitare comodamente le sedute e che sia posizionato **in un'area della cucina meno trafficata**.

## Arredamento confortevole

Una volta individuato lo spazio, è importante arredarlo con **elementi confortevoli** che invitino al relax. Opta per sedie o poltrone accoglienti, dotate magari di cuscini e coperte morbide per un tocco extra di comfort. Un piccolo divano o una panca possono essere ottime alternative se lo spazio lo permette. Assicurati che gli arredi siano in materiali resistenti e facili da pulire, visto che si trovano in cucina.

## Elementi di design rilassanti

Per creare un'atmosfera rilassante, scegli elementi di design che favoriscano la tranquillità. Opta per **colori neutri e tonalità rilassanti** come il verde, il blu o il grigio chiaro per le pareti e gli arredi. Aggiungi piante d'appartamento per portare un tocco di natura e serenità all'ambiente. Le **luci soffuse**, come le lampade da tavolo o le candele profumate, possono contribuire a creare un'atmosfera accogliente e rilassante.

## Zone funzionali e organizzate

Anche se l'obiettivo è creare un angolo relax, assicurati che lo spazio sia comunque funzionale e ben organizzato. Aggiungi un tavolino o un mobiletto vicino alle sedute per appoggiare tazze di tè, libri o riviste. Utilizza **cesti o contenitori decorativi** per tenere in ordine piccoli oggetti o accessori che potrebbero accumularsi nello spazio.

## Creare Atmosfera

Infine, per completare l'esperienza di relax, considera l'aggiunta di un **sistema audio** per ascoltare musica o podcast. Un altoparlante Bluetooth o un sistema audio integrato nella cucina possono essere soluzioni pratiche e discretamente integrate nello spazio. In alternativa, un piccolo televisore o uno schermo per lo streaming di film o serie TV possono trasformare l'angolo relax in un luogo di intrattenimento tranquillo.



FINO AL

**100% PROTEZIONE  
FORFORA\***

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



**SODDISFATTO O RIMBORSATO\*\*\***

SCOPRI DI PIÙ SU [WWW.HSTIRIMBORSA.PGPORTE.IT](http://WWW.HSTIRIMBORSA.PGPORTE.IT)

\*Coscia registrata. Forfora ridotta rispetto del 100% in 60 casi su 100. Test clinico.

\*\*Calcolo IRI basato su Nielsen Q Market Track per la categoria Shampoo Antiforfora in Italia, vendite annuali in confezione fino a Dicembre 2009.

\*\*\*Iniziativa "100% RIMBORSO" valida dal 01/03 al 31/05/2011 a fronte dell'acquisto di un prodotto della linea Head & Shoulders. Conserva il documento d'acquisto recando nome e cognome e indirizzo - chiedi il rimborso entro 15 giorni di calendario dall'acquisto. Puoi chiedere un solo rimborso fino a massimo 7€. Prodotti coinvolti. Termini e condizioni su [www.hstirimborsa.pgperte.it](http://www.hstirimborsa.pgperte.it)



## SPORT PER LA PACE UNO STRUMENTO DI FELICITÀ E DIPLOMAZIA

Lo sport ha da sempre svolto un ruolo significativo nel promuovere la pace e la diplomazia tra le nazioni e le comunità di tutto il mondo. Oltre ad essere un'attività fisica che promuove la salute e il benessere, infatti, lo sport ha il potere unico di unire le persone, superare le differenze culturali e creare un senso di **unità e solidarietà**.

### **Unione attraverso il gioco**

Lo sport agisce come un linguaggio universale che supera le barriere linguistiche, culturali e sociali. Nei campi da gioco e negli stadi, le persone si riuniscono per competere



## Scopri i nuovi deodoranti con Puro Olio di Glicerina

studiato per restituire alla pelle la sua naturale idratazione e proteggerla ogni giorno

Acquista 2 deodoranti Neutro Roberts

**UNO TE LO RIMBORSIAMO NOI\***



Cashback "RESTITUIRE, OGNI GIORNO" valido dal 01/07/24 al 30/08/24 nei punti vendita della GDO e nei Drugstore che espongono il materiale pubblicitario affiancato e riconoscibile dal volantino promozionale e nei relativi siti di e-commerce. Conserva il documento d'acquisto e chiedi il rimborso entro 3 giorni di calendario dall'acquisto, completando la procedura. Puoi chiedere, nel periodo, un solo rimborso del prodotto meno caro. Ciascun documento d'acquisto dà diritto ad un solo rimborso. Per rimborsarti i nostri prodotti conosciuti ed altri leggi il TerritorioCondizioni su [labellerezza.com/it/restituireognigiorno](https://www.labellerezza.com/it/restituireognigiorno)



in un ambiente di rispetto reciproco e fair play. Questo senso di fratellanza e **collaborazione** può contribuire a ridurre i conflitti e a promuovere la comprensione anche tra culture completamente opposte.

Inoltre, è proprio lo sport che insegna a partecipanti e spettatori a **rispettare le regole**, a lavorare in squadra e a gestire la competizione in modo leale e rispettoso.

Sono questi i valori essenziali per costruire una cultura di pace e tolleranza, poiché insegnano ai giovani a risolvere i conflitti in modo pacifico e a trattare gli altri con rispetto e compassione.

A livello locale, poi, lo sport può essere un potente strumento per promuovere la **coesione sociale** e combattere la discriminazione. Organizzare eventi sportivi comunitari e programmi di allenamento inclusivi può aiutare a creare legami più forti tra i membri della comunità e a promuovere un senso di appartenenza e solidarietà.

### **Diplomazia e gioia attraverso lo sport**

Gli eventi sportivi internazionali, come le Olimpiadi e i Campionati del Mondo, offrono una piattaforma unica per la diplomazia sportiva. Atleti provenienti da diverse nazioni si riuniscono per competere pacificamente, mostrando al mondo il potenziale del **dialogo** e della cooperazione internazionale.

Lo sport non è solo una questione di competizione e prestazioni fisiche, ma anche di gioia e divertimento. Partecipare a un'attività sportiva migliora l'umore, riduce lo stress e promuove il benessere mentale ed emotivo. Questo senso di felicità e soddisfazione può influenzare positivamente le relazioni interpersonali e contribuire a creare una società più armoniosa e pacifica.

In conclusione, lo sport è molto più di una semplice attività fisica; è uno strumento potente per promuovere la pace, la felicità e la diplomazia a livello locale e globale. Attraverso il gioco, la competizione e la cooperazione, **lo sport ci unisce come esseri umani** e ci aiuta a costruire un mondo migliore e più unito per tutti.







## I BAMBINI E LA GIORNATA DELLA TERRA

### COME INSEGNARE AI PIÙ PICCOLI L'IMPORTANZA DELLA NATURA

Ogni anno, il **22 aprile**, si celebra la Giornata della Terra, un'occasione per riflettere sull'importanza della conservazione ambientale e dell'amore per il nostro pianeta; insegnare ai bambini l'importanza della natura durante questa giornata è fondamentale per garantire un **futuro sostenibile** per le prossime generazioni.

your

style

sunsilk



PARTECIPA QUI



Acquista 2 prodotti Sunsilk a scelta



Scatta la foto allo scontrino d'acquisto



Invia un WhatsApp al n. 375 52 92 791

**PUOI VINCERE 2.000€**  
per le **sneakers** delle migliori  
marche **personalizzate** come  
vuoi



Concorso valido dal 26 febbraio al 31 dicembre 2024,  
dalle ore 08:00 alle ore 24:00.

Ogni consumatore può aggiudicarsi un solo premio.  
Montepremi € 15.000. Regolamento completo su [dellafonon.it](http://dellafonon.it).

Vediamo quindi insieme alcuni consigli pratici per insegnare un modo di vivere più attento e rispettoso verso il mondo che ci circonda.

### 1. Esplorare all'aria aperta

Una delle migliori lezioni sulla natura avviene semplicemente trascorrendo del tempo all'aria aperta. Portare i bambini a fare **escursioni** nei parchi, nei boschi o lungo la spiaggia per esplorare la flora e la fauna locali è un modo bellissimo per osservare la flora e la fauna e sviluppare quindi un legame profondo con la natura.

### 2. Attività pratiche

Coinvolgere i bambini in attività pratiche legate alla conservazione dell'ambiente, come la raccolta di rifiuti in spiaggia o la piantumazione di alberi in un parco locale, può essere un altro ottimo suggerimento da seguire. Queste esperienze pratiche non solo insegnano loro l'importanza di prendersi cura del pianeta, ma anche il **senso di responsabilità** nei confronti dell'ambiente.

### 3. Un piccolo spazio verde

Se possibile, crea nel giardino o persino in casa un piccolo spazio verde per i bambini, per imparare a coltivare erbe aromatiche, verdura e fiori. Questa esperienza pratica non solo li avvicina alla natura, ma insegna loro anche l'importanza della **sostenibilità** alimentare e dell'agricoltura biologica.

### 4. Rispetto per gli animali

Insegnare ai bambini a rispettare tutti gli esseri viventi, grandi e piccoli, è una delle cose fondamentali per far capire l'importanza di **proteggere gli habitat** naturali degli animali e di trattare tutti con gentilezza ed empatia.

### 5. Riduzione degli sprechi

Insegnare a **ridurre, riutilizzare e riciclare** deve essere una priorità. Spiegare quindi l'importanza di ridurre gli sprechi di risorse naturali e di proteggere l'ambiente attraverso pratiche sostenibili come il riciclo e il compostaggio, può sembrare un piccolo gesto ma è in realtà importantissimo.

Insegnare ai bambini l'importanza della natura, quindi, non è solo un compito educativo, ma una **responsabilità di tutti**. Attraverso esperienze pratiche, risorse educative e un modello di comportamento sostenibile, possiamo aiutare i bambini a sviluppare un amore e un rispetto profondo per il nostro pianeta, garantendo così un futuro migliore per tutti e potendo festeggiare la nostra amata Terra.





Mese  
dell'igiene  
ORALE



# SCIENTIFICAMENTE PROVATO, aiuta a ridurre la formazione del tartaro

Acquista **almeno 5€** di prodotti  
**Pedigree Dentastix** a tua scelta, conserva lo scontrino  
e visita il sito [meseigieneorale.it](http://meseigieneorale.it)

## PUOI VINCERE OGNI GIORNO

UNA FORNITURA di prodotti  
Pedigree Dentastix



smartbox

### ESTRAZIONE FINALE:

**10 SMARTBOX** per una vacanza  
con il tuo amico a 4 zampe



## DENTASTIX

ORAL CARE



Partecipa al concorso





## CANI-EROI

### STORIE DI SUCCESSO DEI NOSTRI AMICI A QUATTRO ZAMPE

I cani sono da sempre considerati i migliori amici dell'uomo, ma molti di loro dimostrano di essere molto di più: sono veri eroi che salvano vite umane, animali e persino il nostro ambiente.

Le storie di successo dei cani eroi ci ispirano e ci riempiono di gratitudine per la straordinaria **dedizione e il coraggio** dimostrato dai nostri fedeli compagni a quattro zampe: per questo motivo è importante conoscere e capire quanto siano essenziali e quanto sia importante il lavoro che svolgono.

Ritter  
SPORT

# TASTY VIBES

Celebrate the Taste!

LIMITED EDITION



**GUSTA E VINCI**  
il tuo evento preferito!



Acquista una tavoletta a scelta tra  
ChillOut/Groovy/Funky.

Invia lo scontrino su WhatsApp  
al numero 375.5289228

In alternativa invia un sms.

Concorso valido fino al 31/10/2024.

Scopri di più consultando  
il regolamento completo su  
[www.ritter-sport.it](http://www.ritter-sport.it)

MONTEPREMI: 10.000€



## Cani da ricerca e salvataggio

I cani addestrati per la ricerca e il salvataggio sono spesso i primi a rispondere in caso di emergenza, come terremoti, valanghe o persone disperse. Grazie al loro **olfatto straordinario** e alla loro determinazione, questi cani riescono a individuare persone intrappolate sotto le macerie o smarrite in luoghi remoti, salvando così vite umane in pericolo.

## Cani da terapia

I cani da terapia portano conforto e sollievo a persone che soffrono di problemi fisici, emotivi o psicologici. Attraverso le loro interazioni amorevoli e il loro **sostegno empatico**, questi cani aiutano a migliorare il benessere e la qualità della vita di molte persone, inclusi anziani, bambini con disabilità e veterani reduci da traumi di guerra.

## Cani poliziotto

I cani addestrati per lavorare **con le forze dell'ordine** svolgono un ruolo essenziale nel mantenere la sicurezza delle nostre comunità. Utilizzati per individuare droghe, esplosivi, armi e malviventi in fuga, questi cani contribuiscono in modo significativo alla lotta contro il crimine e alla protezione quotidiana di tutti noi.

## Cani guida per non vedenti

I cani guida sono un'incarnazione dell'altruismo e della fedeltà dei cani. Attraverso il loro addestramento e la loro dedizione, questi cani diventano gli occhi dei loro padroni non vedenti, consentendo loro di **muoversi in modo sicuro e indipendente** nel mondo.

## Cani che salvano animali

Non sono solo gli esseri umani a beneficiare dell'aiuto di questi cani-eroi. Ci sono numerose storie di cani che hanno salvato altri animali in pericolo, come gatti intrappolati in alberi, cuccioli abbandonati o animali feriti. Il loro **istinto protettivo** e il loro coraggio senza limiti dimostrano quanto sia grande il loro amore per il prossimo, indipendentemente dalla specie.

In conclusione, le storie di successo dei cani-eroi ci ricordano il **legame speciale tra uomo e cane** e il potenziale positivo dei nostri amici a quattro zampe nel mondo. Che siano addestrati per salvare vite umane, portare conforto a coloro che soffrono o proteggere la nostra sicurezza, i cani-eroi ci ispirano e ci insegnano il vero significato dell'altruismo e della fedeltà.



ADOZIONE  
CUCCIOLI



Conosciamo la dolcissima Angelina... viene affidata con prassi veterinaria in ordine, sterilizzata e con microchip.

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

# 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.

 **Gulliver** SUPERMERCATO®

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



**DONA IL TUO  
5x1000**

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





ASCOLTA LEGGI GUARDA GIOCA

## CONSIGLI DI LETTURA



### LA PORTALETTERE

FRANCESCA GIANNONE  
CASA EDITRICE NORD

**Cartaceo 19,00€ | eBook 9,99€**

Salento, giugno 1934. A Lizzanello, un paesino di poche migliaia di anime, una corriera si ferma nella piazza principale. Ne scende una coppia: lui, Carlo, è un figlio del Sud ed è felice di essere tornato a casa; lei, Anna, sua moglie, è bella come una statua greca, ma triste e preoccupata: quale vita la attende in quella terra sconosciuta?

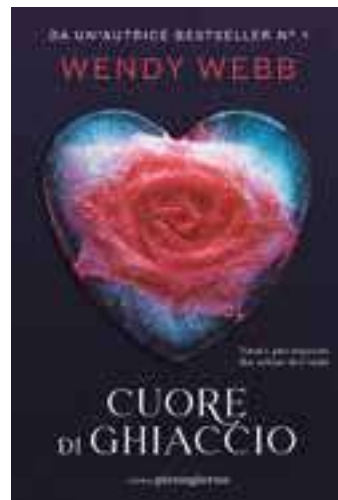


### CUORE DI GHIACCIO

DI WENDY WEBB  
CASA EDITRICE PIENOGIORNO

**Cartaceo 18,00€ | eBook 10,99€**

Non erano che bambini quando Addie prese Jess per mano e le loro dita si allacciarono per la prima volta. È la delusione per una relazione finita a riportare Kate nel luogo dove è cresciuta, sulle sponde dell'immenso Lago Superiore. Come tutti gli abitanti del posto, lei sa che quel lago non è solo acqua, ma un'entità viva, che dispensa favori a suo piacimento, e che può decidere, quando ritiene sia giunto il momento, di rendere giustizia a torti rimasti per troppo tempo sepolti. Un giorno, sulla riva viene ritrovato il corpo senza vita di una donna uccisa. L'aspetto è straordinariamente intatto, nonostante gli indumenti che indossa appartengano a un'altra epoca. Nessuno ha mai visto quella donna. Nessuno eccetto Kate: lei l'ha già incontrata. Nei suoi sogni. Per questo sa, tra lo sconcerto dei presenti, che nelle pieghe della veste si cela qualcos'altro: il corpo di un neonato. E che solo quando avrà riannodato tutti i fili, ogni cosa andrà a compimento.





PARTNER UFFICIALE

# VINCI IL CALCIO A CASA TUA!



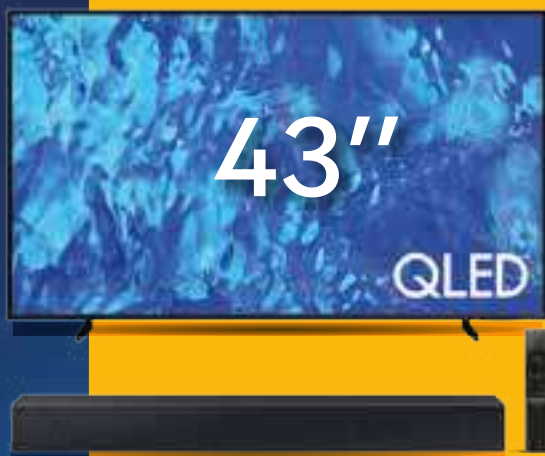
Acquista almeno 10€  
di prodotti NIVEA MEN\*

PUOI VINCERE OGNI GIORNO

**1 MAGLIETTA DEL REAL MADRID**

OGNI  
SETTIMANA

**2 TV 4K  
+ SOUNDBAR**



immagini utilizzate a scopo illustrativo



**Modalità di partecipazione, regolamento completo, limitazioni, prodotti in promozione su [www.NIVEA.it](http://www.NIVEA.it)**  
Per partecipare collegati al sito [www.NIVEA.it](http://www.NIVEA.it) ed entra nella pagina dedicata al concorso. Il concorso è riservato agli iscritti alla community MyNIVEA, valido dal 05/02/24 al 14/04/24 con eventuale estrazione a recupero dei premi residui/non assegnati entro il 31/05/24. Montepremi stimato 20.704,90€ iva escl.

\*di cui almeno un prodotto dopobarba o cura viso ad esclusione delle minitaglie, in un unico scontrino da conservare. L'importo speso deve essere al netto di eventuali sconti e il pagamento dovrà avvenire senza l'utilizzo di alcuna tipologia di buono sconto/buono spesa.



**ASCOLTA LEGGI GUARDA GIOCA**

## SERIE TV

### LOL: CHI RIDE È FUORI

**Genere:** Commedia

**Produzione:** Amazon Prime

**Cast:** Fedez, Frank Matano, Lillo Petrolò

**Durata episodio:** 60 minuti

Torna LOL, il reality comico in cui la regola è non ridere. Ad affiancare Fedez alla conduzione dello show sono confermati Frank Matano e Lillo Petrolò. Non è stato ancora svelato il cast, ma le regole sono le stesse: 6 ore in una stanza, tanti imprevisti, giochi a sorpresa, tante gag e l'unico mantra: chi ride è fuori.



### LAW AND ORDER, STAGIONE 25

**Genere:** Crime, poliziesco

**Produzione:** NBC

**Cast principale:** Mariska Hargitay, Ice T, Peter Scanavino, Octavio Pisano e Molly Burnett

**Durata episodi:** 1 ora

Tornano per la venticinquesima stagione le indagini e le storie di Law and Order, la serie crime poliziesca ormai di culto negli Stati Uniti e in Europa. Il cast è confermato e vedrà ancora protagonisti gli attori delle stagioni precedenti, sotto la guida del creatore Dick Wolf. David Krumholtz sarà guest star della venticinquesima stagione.



**NEW\***



per una pulizia  
delicata ed efficace  
tra i denti\*\*



L'igiene orale  
è **TOTALE** solo se pulisci lo  
**SPAZIO INTERDENTALE**



**GESTI CHE CONTANO**

\*GUM SOFT-PICKS PRO  
\*\*Nielsen AT Marzo 2024, Italia



**ASCOLTA LEGGI GUARDA GIOCA**

## DISCHI IN USCITA

### **THE BLACK KEYS OHIO PLAYERS**

Dal 5 aprile sarà disponibile il dodicesimo album in studio del duo Black Keys, intitolato "Ohio Players", a cui seguirà un importante tour internazionale. L'album è stato preceduto dal singolo "Beautiful People (Stay High)" e si annuncia un successo dalle sonorità rock dirompenti e innovative. Vi consigliamo di ascoltare l'album di due musicisti che sono anche autori, facendo della commistione tra stili il loro segno di riconoscimento.



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

### **FULL OF HELL COAGULATED BLISS**

I Full of Hell hanno annunciato la pubblicazione del nuovo album "Coagulated Bliss", in uscita il prossimo 26 aprile su Closed Casket Activities. Il disco arriva a 3 anni di distanza dal precedente lavoro in solitaria "Garden of Burning of Apparitions". Nel mezzodue album collaborativi, "Suffocating Hallucination" (con i Primitive Man) e "When No Birds Sang" (con i Nothing). "Coagulated Bliss" è anticipato dal singolo Doors to Mental Agony e si preannuncia un album nuovo rispetto agli standard della band, che torna a esplorare la musica punk in solitaria.



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

# Scopri le offerte Consilia.

Detersivo liquido  
per piatti al Limone  
Consilia 1l  
0,99€/l

a **0,99**\*  
€



12 bastoncini di  
merluzzo surgelati  
Consilia 300g  
6,63€/kg

a **1,99**\*  
€

Quando un consiglio è buono,  
sa di grande scoperta.

**Consilia**  
il nostro miglior consiglio

\*Promo valida fino al 30 aprile.





**ASCOLTA LEGGI GUARDA GIOCA**

# AGENDA APPUNTAMENTI

## ROMICS

**ROMA, 4-7 APRILE**

Torna a Roma l'importantissima fiera del fumetto Romics, che si svolgerà per la prima delle due edizioni del 2024 dal 4 al 7 aprile in Fiera Roma. Il programma completo vede la partecipazione di numerosi ospiti italiani e internazionali, oltre alle principali case editrici del fumetto e del gaming da tavolo e di stand dedicati alla scuola e all'istruzione. Un appuntamento da non perdere per tutti gli appassionati di fumetto.



Per maggiori informazioni

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

## VINITALY

**14-17 APRILE, VERONA**

Vinitaly è la prima fiera del vino e dei distillati rivolta agli operatori del business sui mercati internazionali. Vinitaly nasce in Italia, a Verona, ma la sua vocazione è internazionale. Da 55 anni è sinonimo di coinvolgimento dell'intera filiera vinicola globale. Quattro giorni dedicati allo sviluppo delle relazioni tra produttori, buyer e stakeholder per condividere esperienze e competenze. Vinitaly and the City accoglie i Wine lover nel cuore antico di Verona, una delle più importanti capitali mondiali del vino.



Per maggiori informazioni

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



## OROSCOPO DI GULLI

# APRILE 2024



### Ariete

Avrete un'ondata di energia e determinazione e sarete motivati a raggiungere i vostri obiettivi e a superare ogni ostacolo sul vostro cammino. Approfittate di questa fase.



### Bilancia

Una nuova energia e vitalità è alle porte, sfruttate questo periodo per perseguire i vostri interessi e passioni personali.



### Toro

Aprile è un mese di riflessione e introspezione. Potreste sentire il bisogno di prendervi del tempo per voi stessi e per valutare le vostre priorità nella vita.



### Scorpione

È il momento giusto per concentrarsi sulle questioni domestiche e familiari, dedicate tempo a creare un ambiente sereno e armonioso intorno a voi.



### Gemelli

Siate aperti a nuove connessioni e a nuove idee, poiché potrebbero portare vantaggi significativi nella vostra vita. Mantenete un atteggiamento positivo e ottimista.



### Sagittario

Avrete opportunità di crescita ed espansione, perciò siate aperti a nuove esperienze e avventure e sfruttate ogni opportunità.



### Cancro

Concentratevi sulla salute e il benessere. Dedicate tempo alla cura del vostro corpo e della vostra mente, ma anche alla cura dei rapporti.



### Capricorno

Dedicate tempo a pianificare e organizzare le vostre finanze e siate prudenti nelle vostre spese e investimenti.



### Leone

Siate pronti ad affrontare qualsiasi sfida con coraggio e determinazione e non lasciate che il timore del fallimento vi ostacoli.



### Acquario

Siate aperti a incontrare nuove persone e a coltivare legami significativi con coloro che vi circondano. Partecipate a eventi sociali e attività di gruppo.



### Vergine

Questo è un momento per concentrarsi sulle relazioni personali e familiari. Dedicate tempo ai tuoi cari e alle persone che vi sono vicine e siate aperti.



### Pesci

Dedicate tempo a esplorare i vostri sentimenti e a comprendere le vostre esigenze interiori. Con autenticità e onestà, potrete ottenere più chiarezza.

I SISTEMI DI CPR: DAL CONTADINO AL SUPERMERCATO E RITORNO

# CASSETTE RIUTILIZZABILI: LO FACCIAMO PER L'AMBIENTE



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

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

**Gulliver** SUPERMERCATO®



**SALVASPESA**  
**SOSTIENE LA SPESA**

**Continua  
fino a  
dicembre  
2024!**

**Acquistando Consilia  
ottiene un buono sconto del 10%\***



**Qualità e convenienza Consilia.  
Per una spesa serena, tutti i giorni.**

**Consilia**  
il nostro miglior consiglio

\*BUONO SCONTO UTILIZZABILE ENTRO 7 GIORNI DALL'EMISSIONE E VALIDO SU TUTTA LA SPESA  
Non dà diritto a resto, da spendere in scontrino unico, non cumulabile. Non cumulabile con altri sconti derivanti da attività convenzionate e sconto pensionati.  
Non valido per shopper, giornali, ricariche e contributi per ritiro premi collection. Escluso punti vendita affiliati non aderenti all'iniziativa.