

Gulli®

VIAGGIO NELLA QUALITÀ

supplementario
Gulliver

INSALATE DI PASTA

NOVITÀ DI GULLIVER
GULLIVER PER LO SPORT, AL FIANCO DELLE
GIOVANI PROMESSE DI PALLAVOLO E CALCIO

IN VIAGGIO CON GUSTO
CENE SOTTO LE STELLE: ORGANIZZARE UN
PICNIC SULLE RIVE DEL LAGO DI GARDA

IL SOMMELIER DI GULLI
INVESTIRE IN VINO: UNA COLLEZIONE DI VALORE

UNIVERSO BIMBI
FESTE DI COMPLEANNO ESTIVE, IDEE PER
FESTEGGIARE A TEMA ALL'APERTO

LE OFFERTE DI

Gulli
VIAGGIO NELLA QUALITÀ

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

LUGLIO
2024



D.O.P.
Mela Val di Non

Melinda®
MI PIACI DI PIÙ

LA MELA CHE PIACE A TUTTI, ANCHE ALL'AMBIENTE



DALLE VALLI DI MELINDA, LA MELA CHE LA PENSA COME TE.

Piace perché è prodotta in modo sostenibile, in armonia con la natura.

Piace perché utilizza solo energie rinnovabili.

Piace perché è l'unica al mondo ad essere conservata nel cuore della montagna.

Piace perché i suoi fiori sono impollinati naturalmente dalle api,
grazie alla collaborazione con gli apicoltori della valle.

SEGUICI SU    MELINDA.IT



Editoriale

Un picnic sotto le stelle sul Lago di Garda? Un viaggio alla scoperta del fascino medievale di Orvieto? Sono tante le possibilità per godere del clima estivo, con momenti di condivisione in famiglia e tra amici.

Tra le novità, troverete le iniziative di Gulliver a sostegno delle giovani promesse dello Sport, con i Trofei Gulliver di Pallavolo e Calcio. Ma anche la deliziosa Uva senza semi Perle di Gulli, che porta sulle nostre tavole una dolcezza e una croccantezza speciali dalla Sicilia.



Gulli al fianco delle giovani promesse dello Sport

Troverete tanti spunti per insalate di pasta gustose, bevande dissetanti, menù a tema, fragranze fresche e mediterranee, senza dimenticare il fitness in spiaggia, per unire il relax al benessere nel mantenersi in forma.

E ancora, non mancano proposte e suggerimenti per organizzare bellissime feste estive all'aperto per i vostri bambini.

Il Direttore





Sommario

Gulliver

EDITORIALE

A cura
del Direttore.

3

LE NOVITÀ DI GULLIVER

Gulliver per lo sport.

7

LE NOVITÀ DI GULLIVER

Dalla Sicilia, arriva
l'Uva senza semi
Perle di Gulli.

10

◆ Food e dintorni



I PRODOTTI DEL MESE

Insalata di pasta estiva,
un piatto perfetto per
i pranzi dei mesi più
caldi.

13



MOMENTI DI GUSTO

Bevande rinfrescanti
per l'estate: tè freddi,
infusi e acque
aromatizzate.

16



IL SOMMELIER DI GULLI

Investire in vino: una
collezione di valore.

19



INTORNO ALLO STIVALE

Orvieto, fascino
medievale; alla scoperta
di una città nel cuore
dell'Umbria.

30



L'ESPERTO DI FOOD

Lievitati d'autore di
Andrea Tortora, tra
modernità e tradizione.

23



A TUTTO GREEN

L'importanza della
mobilità sostenibile.

27



A TAVOLA CON GULLI

Luglio in campagna
Sapore di Mare
All'ombra sotto
l'ombrellone

41 **INSERTO DA
STACCARE**



IN VIAGGIO CON GUSTO

Cene sotto le stelle:
organizzare un picnic
sulle rive del Lago di
Garda.

61

◆ Benessere



BENESSERE A TAVOLA

L'equilibrio perfetto, combinazioni di cibi per massimizzare l'energia e il benessere.

67



UNIVERSO BIMBI

Feste di compleanno estive, idee per festeggiare a tema all'aperto.

83



BEAUTY

Fragranze estive, freschi profumi di stagione.

71



AMICI A 4 ZAMPE

Adozioni estive: accogliere un nuovo amico a 4 zampe in famiglia.

87

◆ Stare insieme



CASA E CONSIGLI

Creare uno spazio di lavoro a casa: consigli per un home office produttivo.

75



PIANETA SPORT

Fitness in spiaggia, allenamenti ed esercizi per mantenersi in forma.

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 Luglio.

98



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

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

Gulli
VIAGGIO NELLA QUALITÀ

www.supergulliver.it
Numero Verde: 800753346

Gulliver
SUPERMERCATO

Magazine dei Supermercati Gulliver
Copia Omaggio | Anno VIII - numero 88 - 2024 - Luglio

Editore **Alfi S.r.l.**, Via Voghera 59, 15052 Casalnoceto (AL)
Coordinamento editoriale: Gilberto Maioli
Coordinamento redazionale: Ameri Communications
Direttore Responsabile: Daniela Boccadoro
Redazione: Cristina Chiaiso, Fabio Ciancone, Fabiola Miccoli
Grafica e impaginazione: Tohu Design

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



BERNERI

Forme d'arte dal 1910

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

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

GRANA PADANO DOP - CASELLO MN419

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

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

PARMIGIANO REGGIANO DOP - CASELLO 2153

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

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

Bernerì S.p.A.

Via delle Industrie, 6 | 24040 Lallio (Bergamo) Italy
tel 035 200 991 | www.berneri.it | berneri@berneri.it



GULLIVER PER LO SPORT

AL FIANCO DELLE GIOVANI PROMESSE DI PALLAVOLO E CALCIO



Continua l'impegno dei Supermercati Gulliver per i giovani e lo sport. Anche quest'anno si sono svolti i Tornei Gulliver, con la partecipazione di tante giovani promesse dello sport e delle loro famiglie.

“Siamo davvero orgogliosi dei nostri progetti a sostegno di giovani e sport - commenta **Gilberto Maioli, Direttore Commerciale Gulliver Supermercati** - Siamo felici di continuare a promuovere valori come rispetto, collaborazione, impegno, condivisione e, naturalmente, anche l'importanza di una buona, sana ed equilibrata alimentazione, fondamentale per ogni giovanissimo sportivo, e non solo. Le ragazze e i ragazzi hanno partecipato ai nostri trofei con grande passione: sono un bellissimo esempio di entusiasmo e determinazione”.

RAFFO

PROVA LA BIRRA
DECISAMENTE
PUGLIESE



IN REGALO PER TE
2 BICCHIERI RAFFO

Acquistando almeno
6 € di prodotti Raffo
tra cui Raffo Lavorazione Grezza*



*CARICA LO SCONTRINO SUL SITO WWW.RAFFOBIRRAPUGLIESE.IT

Operazione a premi valida dal 1° maggio 2024 al 31 luglio 2024, riservata ai maggiori di 18 anni. Montepremi stimato € 32.800 (IVA esclusa). Info e regolamento su www.raffobirrapugliese.it.





Pallavolo: le squadre femminili

Nel weekend del 1 e 2 giugno si è svolta la prima edizione del **Trofeo Gulliver Dogliani Pallavolo** Under 13 e Under 16 che ha visto coinvolte **250 giovani atlete**. Ospiti della società locale di pallavolo VBC Dogliani si sono sfidate 16 squadre provenienti da tutto il nord Italia: per la categoria Under 13 a girone unico Gianferr Volley, VBC Gulliver U12, VBC Gulliver U13, Volley Roero, Asd Santa Margherita; per la Under 16, organizzata in 3 gironi, le squadre di Blue Volley, VBC Gulliver U16, Polismile To Volley, Volley Marene; Cuneo GVA, Centro Volley Lonato, Centallo Volley, Volley Cherasco, Vbc El Gal, MC1933 Top Four Busca e Spazio Sport Genova. L'8 giugno si è svolta invece la seconda edizione del **Trofeo Gulliver Novi Ligure Pallavolo**, categoria Under 16 femminile, con la partecipazione delle squadre di Acqui Terme, Valenza, Gavi, Alessandria, Ovada e naturalmente Novi Ligure.

Calcio: Virtus Entella

Per il terzo anno Gulliver è Main Sponsor del settore giovanile della squadra di Calcio Virtus Entella. Il 25 maggio, presso lo Stadio Angelo Daneri a Caperana, si è svolto il **3° Trofeo Gulliver**: in campo le squadre Under 15 della Caperanese Entella, dell'A.C.D. Entella, della PSM Rapallo, della Sammargheritese e le formazioni Under 14 dell'Alessandria e della Virtus Entella C.

Giornate di competizione e divertimento. Per festeggiare tutti insieme dopo le premiazioni, una merenda offerta da Gulliver con tanti prodotti Consilia: nel nome dei **valori dello sport e della condivisione**.





DALLA SICILIA ARRIVA L'UVA SENZA SEMI PERLE DI GULLI DOLCE, CROCCANTE, UNICA NEL SUO GENERE

Dalla zona a sud-est della Sicilia, tra Mazzanone e Canicattì, arriva l'Uva senza semi Perle di Gulli: una selezione speciale, ARRA Sugar Drop™, **un'uva senza semi dal gusto dolce e dalla consistenza croccante**. Abbiamo intervistato Alessandro Barbera, titolare di Barbera International, azienda pioniera di questa produzione, per scoprire le caratteristiche e gli usi di questo nuovo prodotto di alta qualità che potete trovare nei supermercati Gulliver.

Quali sono le caratteristiche dell'Uva Perle di Gulli?

Si tratta di un'uva senza semi che ha per caratteristiche principali la **precocità della maturazione** (già all'inizio di giugno a condizioni climatiche favorevoli), con un anticipo rispetto ad altre regioni di circa un mese e mezzo. Questo consente

di gustare un **prodotto italiano**, non di importazione, in un momento dell'anno in cui c'è generalmente un vuoto di produzione. Ha un gusto molto dolce e croccante, un acino compatto con una pelle molto sottile, che quindi non dà fastidio in bocca quando la mastichi. Esteticamente non presenta acini più piccoli, ha grappoli omogenei grazie a una tecnica di produzione che permette di produrre tutti i grappoli con una grandezza tra i 13 e i 15 centimetri, sviluppandosi in maniera omogenea”.



Come lavorate allo sviluppo del prodotto?

“Per quanto riguarda le fasi produttive e di coltivazione, discipliniamo la produzione tramite la supervisione di **esperti agronomi**. Siamo molto attenti alle varie fasi enologiche della



maturazione, seguiamo lo sviluppo del prodotto in modo da rispettare le tempistiche delle fasi produttive ed essere certi, al momento della raccolta, che il prodotto abbia raggiunto la piena maturazione, con le caratteristiche organolettiche che ci permettono di incasellarla tra le uve di alta qualità”.

È un prodotto che si presta anche ad altri usi culinari?

“Essendo un'uva senza semi può essere utilizzata in cucina per guarnizioni ed altri usi: **la sua dolcezza la rende molto versatile**. È ottima per dolci, guarnizioni e altre preparazioni, adattandosi alle esigenze di ogni consumatore”.





Ristorante

UNICA E INIMITABILE



PIZZA Regina

LA REGINA DELLE PIZZE



≡ PROVA ≡
TUTTE LE PIZZE CAMEO!



INSALATA DI PASTA ESTIVA

UN PIATTO PERFETTO PER I PRANZI DEI MESI PIÙ CALDI

L'insalata di pasta è un piatto classico dell'estate, **perfetto per i pranzi all'aperto e i picnic in famiglia**. Fresca, leggera e colorata, è un'esplosione di sapori e di colori che può essere personalizzata con gli ingredienti che più ami. Questa versione include verdure croccanti, tonno e olive, ma puoi aggiungere o sostituire gli ingredienti a tuo piacimento.



FATTORIA dei SAPORI

Natura a regola d'Arte

Per noi di Fattoria dei Sapori,
ogni frutto della Natura è un'opera d'Arte.

Selezioniamo le migliori materie prime che la Terra ci dona,
rispettandone i tempi e la stagionalità, per garantirti ogni giorno
prodotti buoni e genuini, come appena raccolti.



Le migliori varietà
selezionate dal mediterraneo.
Dal calibro gigante e la polpa carnosa.

Specialità italiana in olio.
Realizzati secondo
la ricetta tradizionale



Tutta la bontà
del frutto fresco,
raccolto in stagione
e conservato in succo.



INSALATA DI PASTA

Dosi per 4 persone

- Pasta corta 300 g
- Tonno in scatola sgocciolato 150 g
- Piselli surgelati 100 g
- Peperone rosso, tagliato a dadini 1
- Carota, tagliata a dadini 1
- Olive nere, denocciolate 100 g
- Uova sode, tagliate a spicchi 2
- Mais dolce 100 g
- Pomodorini ciliegino, tagliati a metà 10
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Limone succo q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- Basilico fresco per guarnire a piacere



Difficoltà:
Facile



Tempo:
Preparazione 20'
+ 2 h in frigo

Procedimento:

Porta a ebollizione una pentola di acqua salata, aggiungi la pasta e cuoci secondo le indicazioni sulla confezione. scola e raffredda sotto acqua corrente fredda per fermare la cottura. Lascia scolare, poi metti in un contenitore con un po' d'olio e mescola bene. Prepara quindi le verdure: cuoci i piselli in acqua bollente salata per circa 5 minuti, poi scolali e raffreddali sotto acqua corrente fredda. Taglia il peperone, la carota e i pomodorini come indicato. In una grande ciotola, mescola il riso con il tonno sgocciolato, i piselli, il

peperone, la carota, le olive, il mais e i pomodorini. In una ciotola più piccola, invece, sbatti insieme l'olio d'oliva, il succo di limone, il sale e il pepe. Versa il condimento sull'insalata di pasta e mescola delicatamente per amalgamare tutti gli ingredienti. Decora con le uova sode e qualche foglia di basilico fresco. Puoi servire immediatamente o conservare in frigorifero per un paio d'ore per far insaporire meglio l'insalata. L'insalata di pasta estiva è pronta per essere gustata! Ideale come piatto unico leggero o come accompagnamento a una grigliata, è una **ricetta versatile** che accontenta tutti i gusti.





BEVANDE RINFRESCANTI PER L'ESTATE TÈ FREDDI, INFUSI E ACQUE AROMATIZZATE

Durante la stagione calda, la necessità di trovare bevande rinfrescanti e dissetanti diventa una priorità. Fortunatamente, le opzioni sono numerose e variegata, con **soluzioni gustose e salutari**.

Tra le alternative più apprezzate troviamo i tè freddi, gli infusi e le acque aromatizzate, che non solo aiutano a combattere la sete, ma portano anche benefici per la salute. Esploriamo quindi insieme queste bevande deliziose e scopriamo come prepararle in modo semplice a casa.

Tè freddi: una tradizione rivisitata

Il tè freddo è una bevanda classica che ha conquistato il palato di molte persone in tutto il mondo. Originariamente nato **negli Stati Uniti alla fine del XIX secolo**, il tè freddo è diventato una delle bevande estive per eccellenza.



La sua preparazione è semplice e può essere personalizzata in base ai propri gusti: basterà scegliere il tè - che sia nero o verde - e portare a ebollizione l'acqua. Una volta lasciata in infusione la bustina di tè nell'acqua bollente, bisogna lasciar raffreddare, aggiungendo cubetti di ghiaccio e lasciando riposare in frigo.

Infusi: il potere delle erbe

Gli infusi, a differenza del tè, non contengono caffeina e sono preparati con erbe, fiori, frutti e spezie. Queste bevande sono non solo rinfrescanti, ma anche **ricche di proprietà benefiche** grazie agli ingredienti naturali utilizzati. Per la loro preparazione si opta spesso per erbe fresche o essiccate, come menta,

camomilla e melissa. Successivamente si mettono gli ingredienti in una caraffa d'acqua fredda, lasciando riposare in frigorifero per almeno 4-6 ore. Questo processo permette agli aromi di infondersi lentamente nell'acqua. Dobbiamo poi filtrare e servire.

Acque aromatizzate: idratazione con gusto

Le acque aromatizzate sono diventate molto popolari negli ultimi anni, soprattutto per chi cerca di **aumentare l'assunzione giornaliera di acqua senza rinunciare al sapore**. Queste bevande sono facili da preparare e possono essere arricchite con una vasta gamma di ingredienti freschi.

Dopo aver scelto se utilizzare acqua naturale o frizzante, si aggiungono fette di limone, frutta fresca o erbe a seconda del proprio gusto. Si fa riposare il tutto in frigorifero per almeno 2-4 ore per permettere ai sapori di amalgamarsi e si serve ben fredda.

Queste bevande non sono solo una risposta al caldo estivo, ma rappresentano anche **un modo salutare per rimanere idratati**.



LE OFFERTE DEL

Gulli

VIAGGIO NELLA QUALITÀ

Offerte dal 1° al 31 luglio 2024



RICCOTTA
VALCOLATTE
250g
(al kg € 5,16)

1²⁹
€



GRATTUGIATO
FRESCO
GRAN BIRAGHI
BIRAGHI
50g (al kg € 17,80)

0⁸⁹
€



PASTA RIPIENA
GIRO D'ITALIA
RANA
250g (al kg € 11,96)

2⁹⁹
€



SALMONE
SCOZZESE
AFFUMICATO
SEA FISH
50g (al kg € 59,80)

2⁹⁹
€



LATTE UHT
PARZIALMENTE
SCREMATO
BIRAGHI
1lt

0⁹⁹
€



BEVANDE
VEGETALI
ALPRO
500ml (al lt € 1,98)

0⁹⁹
€



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

4⁹⁵
€



CODA DI RANA
PESCATRICE
IBERIA
400g (al kg € 14,88)

5⁹⁵
€



PIZZA
RISTORANTE
GRANDISSIMA
MARGHERITA
CAMEO
550g
(al kg € 5,44)

2⁹⁹
€



ACQUA
FRIZZANTE/
NATURALE
SANT'ANNA
500ml (al lt € 0,44)

0²²
€



ACQUA
NATURALE
VITASNELLA
1500ml (al lt € 0,26)

0³⁹
€



ORANSODA/
LEMONSODA
330ml (al lt € 1,64)

0⁵⁴
€



SUCCHI
DI FRUTTA
BRAVO
RAUCH
2lt (al lt € 0,95)

1⁸⁹
€



ACQUA
INTENSAMENTE
FRIZZANTE
LEVISSIMA
1lt

0³⁹
€



MARTINI
BIANCO/ROSSO
1lt

7⁹⁹
€

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



INVESTIRE IN VINO: UNA COLLEZIONE DI VALORE

CONSIGLI PRATICI PER COMINCIARE A COSTRUIRE LA PROPRIA CANTINA



Investire in una collezione di vino è un'opportunità intrigante che combina la passione per l'enologia con potenziali guadagni finanziari. Tuttavia, come ogni investimento, richiede **conoscenza, strategia e attenzione ai dettagli**. Ecco di seguito alcuni consigli.

Le strategie economiche

Prima di tutto, è fondamentale comprendere il mercato del vino. Il valore di una bottiglia può dipendere da molti fattori, tra cui l'annata, la cantina, la regione di produzione e le

LE OFFERTE DEL

Gulli

VIAGGIO NELLA QUALITÀ

Offerte dal 1° al 31 luglio 2024



CAPSULE CAFFÈ
CELLINI
165g, 30 caps
(al kg € 42,36)

6⁹⁹
€



TRANCETTO/PLUMCAKE
SENZA LATTOSIO
SCOTTI
190/200g (al kg € 9,95/9,45)

1⁸⁹
€



FETTE BISCOTTATE
CLASSICHE/INTEGRALI
GRISSINBON
250g (al kg € 4,76)

1¹⁹
€



COMPOSTE
DI FRUTTA
**LE CONSERVE
DEL TRENINO**
240g (al kg € 7,23)

1⁷⁵
€



CARAMELLE
GUSTI ASSORTITI
HERBAMELLE
75g (al kg € 18,53)

1³⁹
€



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

0⁸⁹
€

TOSCANA • ITALIA

Petti
1925

2⁵⁹ €

1¹⁹ €

1³⁹ €

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

NOSTROMO

Tonno Nostromo
Goccia d'Olio
all'olio di oliva 65gx3
2⁷⁹ €

Tonno Nostromo Pro+
al naturale 65gx3
2⁴⁹ €

Delicious
Se senti il mare, è Delicious.

8 Giugno - Delicious sostiene la Giornata Mondiale degli Oceani

1⁹⁹ €

1⁹⁹ €

3⁶⁹ €

1³⁹ €

www.delicious.it #SustainablyDelicious



DETERSIVO
LIQUIDO PER
LAVATRICE
DASH
21 lavaggi

7⁹⁹
€



PROFUMO
PER BUCATO
COCCOLINO
342ml

4⁴⁹
€



AMMORBIDENTE
CONCENTRATO
**SPUMA
DI SCIAMPAGNA**
1300ml, 65 lavaggi

2⁷⁹
€



POWER GEL
PER LAVASTOVIGLIE
FINISH
600ml x2, 60 lavaggi

7⁴⁹
€

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

condizioni di conservazione. I vini più pregiati provengono da regioni storiche come Bordeaux, Borgogna e Toscana, ma anche altre aree stanno emergendo come valide alternative. È necessario, per iniziare, **stabilire un budget**. L'investimento in vino può variare enormemente, da poche centinaia di euro a somme molto elevate per bottiglie rare e annate eccezionali. Una buona strategia è **diversificare** la collezione, investendo in una combinazione di vini ad alto rendimento potenziale e bottiglie più accessibili che potrebbero aumentare di valore nel tempo. La vendita del vino richiede altrettanta attenzione dell'acquisto. Pianificare il momento giusto per vendere può massimizzare il ritorno sull'investimento. Le case d'asta, le piattaforme online e i broker di vino sono canali validi per la vendita. Assicurarsi di avere tutta la documentazione che attesta la provenienza e le condizioni di conservazione del vino è essenziale per ottenere il miglior prezzo.



Fare ricerca

Utilizzare risorse come guide enologiche, siti web specializzati e riviste del settore può aiutare a identificare i vini con il miglior potenziale di apprezzamento. Partecipare a degustazioni e fiere del vino è anche un ottimo modo per apprendere e scoprire nuovi vini. È essenziale acquistare da **fonti affidabili**. Cantine, enoteche di fiducia, case d'asta e piattaforme di scambio di vini possono offrire garanzie sulla provenienza e sulla qualità dei vini. Evitare canali non certificati riduce il rischio di acquistare bottiglie contraffatte o mal conservate.

La conservazione

La conservazione è un altro **aspetto cruciale**. Il vino deve essere conservato in condizioni ottimali per mantenere ed eventualmente aumentare il suo valore. Temperatura costante (circa 12-15°C), umidità adeguata (65-75%) e assenza di luce e vibrazioni sono fondamentali. Investire in una cantina climatizzata può essere una soluzione ottimale, oppure considerare servizi di conservazione professionali.



LE OFFERTE DEL

Gulli

VIAGGIO NELLA QUALITÀ

Offerte dal 1° al 31 luglio 2024



TABS PER
LAVASTOVIGLIE
WINNI'S
15pz

2⁹⁹
€

METTI IL TURBO AI TUOI TUBI

ACQUISTA 2 MR MUSCLE
da 1 litro
UNO TE LO RIMBORSIAMO*
E PROVA A VINCERE UNA FIAT 500 HYBRID**

Idraulico Gel
3⁸⁹
€

**Concorso promosso da S.C. Johnson Italy S.r.l. Valido dal 15/05/2024 al 11/07/2024. Conserva lo scontrino e partecipa all'estrazione finale. Montepremi: 17.700 (iva inclusa). *Cashback Valido dal 15/05/2024 al 11/07/2024. Conserva lo scontrino e richiedi il tuo rimborso. Regolamento, Termini e Condizioni e Prodotti Promozionati su www.scjohnson.it. Sono esclusi gli acquisti con Piva. Immagine del premio puramente illustrativa e non vincolante.



1⁴⁹
€

1⁹⁹
€



INSETTICIDA
ORPHEA
400ml

4⁴⁹
€



MUTANDINE
MESTRUALI
NUVENA
1pz

13⁹⁹
€



DOCCIASCHIUMA
VIDAL
250ml

1⁰⁹
€



DETERGENTE
INTIMO
**SPUMA
DI SCIAMPAGNA**
300ml

1⁵⁹
€



MASCHERA
COLORANTE
S.O.S COLOR&GO
300ml

5⁴⁹
€



COLORAZIONE
PER CAPELLI
NATURAL&EASY
SCHWARZKOPF

3⁹⁹
€

NIVEA GESTI d'amore
PER LA TUA ESTATE

12⁹⁹ € **13⁴⁹** €

100 € **9⁹⁹** € **12⁵⁹** € **15⁹⁹** € **10⁷⁹** €



CREMA NUTRIENTE
E PROTETTIVA
CERA DI CUPRA
75ml

2⁴⁹
€



CARTA IGIENICA
BOUQUET
FOXY
6pz

2⁹⁹
€



CIBO UMIDO
PER GATTI
LE GHIOTTONERIE
PURINA
85g x10 (al kg € 4,69)

3⁹⁹
€

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



LIEVITATI D'AUTORE

ANDREA TORTORA, TRA MODERNITÀ E TRADIZIONE



Andrea Tortora appartiene alla quarta generazione di pasticceri, inserito in una tradizione che viene tramandata dai suoi antenati più prossimi e si sviluppa nel corso degli anni. La **ricerca della modernità** culinaria è un obiettivo della cucina di Tortora, che non può prescindere, tuttavia, dal **rispetto della tradizione**. Il legame con le proprie radici è così forte che, da quando ha iniziato a lavorare, Tortora non si è mai separato da Carletto, il lievito madre che lui, insieme a suo nonno Vamor, ha creato a 17 anni e continua da allora a rinfrescare. Abbiamo incontrato Andrea Tortora per fargli qualche domanda sui segreti della lavorazione del lievito, anche in casa.

SACLA'

dal 1939



Dal 2020 in poi il nostro rapporto con la lievitazione è cambiato radicalmente: prepariamo di più il pane in casa, prestiamo più attenzione ai prodotti, c'è più cultura diffusa.

Crede che sia un bene per la diffusione del suo mestiere e di prodotti di qualità?

“Fare il pane in casa, ad esempio, era normalissimo una volta: serviva sapienza ma era una sapienza tramandata, che si apprendeva facilmente. Poi abbiamo industrializzato certi processi e ci siamo allontanati molto dalla pratica della lievitazione; secondo me questo allontanamento ha prodotto un abbassamento diffuso della conoscenza su certi prodotti, ed è un peccato. Credo che recuperare certi usi sia un bene anche per chi come me punta a produrre lievitati di alta qualità, perché permette a chiunque di **apprezzare il processo e l'arte della lievitazione** e quindi riconoscere il talento”.

Qual è la difficoltà nel fare certi prodotti in casa?

“Sono preparazioni complesse, che richiedono **molte fasi di lavorazione**, generalmente da 4 a 8. È molto facile sbagliare anche soltanto una di queste fasi e ottenere un pandoro, ad esempio, che sia secco o sgonfio. Anche le dosi sono importanti, soprattutto la scelta della farina e la forza del lievito, che determinano anche il rapporto con il burro e quindi la buona riuscita della lievitazione. Il pandoro e il panettone hanno due preparazioni molto differenti: il primo, ad esempio, non viene girato sottosopra ma deve comunque rimanere ben saldo al proprio stampo”.

Un consiglio per chi vuole imparare il suo mestiere?

“Di avere moltissima **pazienza** e fare tanti esperimenti, non è un'arte che si impara dall'oggi al domani e soltanto con una **sperimentazione personale** si possono fare dei lievitati che incontrano il nostro gusto e che riusciamo a padroneggiare nella preparazione”.





DAL 1974 QUALITÀ & GENUINITÀ



GASTRONOMIA



ROSTICCERIA



PASTICCERIA

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

Usiamo materie prime del nostro territorio.

Più di 500 ricette create e perfezionate

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

Scopri i nostri Piatti ed i Dolci su www.lagost.it



Lagost Srl

Viale Zanotti 80 – 27027

Gropello Cairoli (PV)

Telefono: +39 0382-814560

Mobile: +39 339-4553317

eMail: info@lagost.it

www.lagost.it



L'IMPORTANZA DELLA MOBILITÀ SOSTENIBILE COME RIDURRE L'IMPATTO AMBIENTALE DEI TUOI SPOSTAMENTI

La mobilità sostenibile rappresenta un aspetto cruciale nella **riduzione dell'impatto ambientale dei nostri spostamenti quotidiani**. L'incremento delle emissioni di gas serra rende urgente l'adozione di soluzioni più ecologiche. Per affrontare efficacemente questa sfida, è necessario esplorare varie alternative e strategie che possano contribuire a diminuire l'impronta ecologica dei trasporti.



Viaggio nella qualità italiana

**Fragrante, sodo, dolce
e dal colore arancio acceso.
Caratterizzato da una naturale
succosità, dolcezza
e profumo aromatico.
Il Melone Perle di Gulli,
di provenienza siciliana,
è perfetto per la preparazione
di numerosi piatti
dagli antipasti ai dessert.**



I mezzi pubblici

Uno dei primi passi verso una mobilità sostenibile è l'utilizzo dei mezzi pubblici.

Treni, autobus e metropolitane sono opzioni efficienti e meno inquinanti rispetto all'uso di automobili private. Promuovere il trasporto pubblico significa ridurre significativamente il numero di veicoli in circolazione, diminuendo così il traffico e le emissioni di CO₂.

La mobilità condivisa

Un'altra soluzione efficace è rappresentata dalla mobilità condivisa.

Car sharing e bike sharing sono servizi che permettono di utilizzare un veicolo solo quando necessario, evitando l'acquisto e la manutenzione di un'auto privata. Questi sistemi riducono il numero complessivo di veicoli sulle strade e promuovono l'uso di mezzi di trasporto più sostenibili.

Il ruolo della tecnologia

L'adozione di veicoli elettrici è un'altra misura chiave nella riduzione dell'impatto ambientale dei trasporti. Non producono emissioni dirette e, se alimentati da fonti di energia

rinnovabile, possono contribuire in modo significativo alla diminuzione dell'inquinamento atmosferico. Tuttavia, per massimizzare i benefici, è necessario **sviluppare una rete capillare di stazioni di ricarica e incentivare l'uso di energie pulite per la produzione di elettricità.**

La tecnologia gioca un ruolo cruciale nel supportare la transizione verso una mobilità più sostenibile. Applicazioni e piattaforme digitali possono ottimizzare l'uso dei trasporti pubblici e condivisi, facilitando la pianificazione dei viaggi e l'integrazione di diverse modalità di trasporto.

Promuovere la mobilità attiva

La promozione della mobilità attiva, come camminare e andare in bicicletta, rappresenta una delle strategie più ecologiche e salutari. **Pianificare città e quartieri in modo da favorire questi spostamenti**, con la costruzione di piste ciclabili sicure e percorsi pedonali ben collegati, può ridurre significativamente la dipendenza dall'auto. Inoltre, questo approccio non solo riduce le emissioni, ma migliora anche la qualità della vita urbana, diminuendo il traffico e l'inquinamento acustico.



INTORNO ALLO STIVALE



GIRARE L'ITALIA...



ORVIETO, FASCINO MEDIEVALE ALLA SCOPERTA DI UNA CITTÀ NEL CUORE DELL'UMBRIA

Orvieto, una delle perle del Centro Italia, è una città che affascina per la sua ricca storia, la bellezza architettonica e il patrimonio culturale. Situata su un'imponente rupe di tufo vulcanico, Orvieto è una testimonianza vivente del Medioevo italiano, capace di trasportare i visitatori indietro nel tempo attraverso le sue strade acciottolate, le sue chiese antiche e i suoi palazzi storici. Vi guidiamo alla scoperta di Orvieto, esplorando le sue principali attrazioni e svelando i segreti di **una città che incanta ad ogni angolo**.





Via dell'Industria, 26
Località Orfengo - 28060 CASALINO (No)
Tel. 39 0321.877566
Fax 39 0321.877578
info@mariocosta.it



Passeggiare per il quartiere medievale di Orvieto è come fare **un viaggio nel tempo**. Le stradine strette e tortuose, i palazzi storici e le case in tufo conferiscono alla città un'atmosfera unica. Ogni angolo racconta una storia e offre scorci pittoreschi che sembrano usciti da una cartolina. Tra i luoghi da non perdere ci sono la **Torre del Moro**, da cui si gode di una vista spettacolare su tutta la città, e il **Palazzo del Popolo**, sede di numerose mostre e eventi culturali.

La storia di Orvieto

Orvieto ha una storia millenaria che risale all'epoca etrusca. Fondata nel IX secolo a.C., la città ha visto il suo massimo splendore durante il Medioevo. La sua posizione strategica su una rupe di

tufo la rendeva un baluardo naturale contro gli attacchi, contribuendo alla sua importanza come centro politico e religioso. Nel corso dei secoli, Orvieto è stata contesa tra vari signori e potenze, ma ha mantenuto intatta la sua identità e il suo fascino. Il **Duomo di Orvieto**, dedicato a Santa Maria Assunta, è senza dubbio l'attrazione principale della città e **uno dei capolavori dell'architettura gotica italiana**. La costruzione del Duomo iniziò nel 1290 per volontà di Papa Niccolò IV e durò circa tre secoli. La facciata, con i suoi mosaici scintillanti, i bassorilievi dettagliati e le sculture, è una vera e propria opera d'arte che lascia senza fiato. All'interno, la Cappella di San Brizio custodisce affreschi di Luca Signorelli, tra i quali spicca il ciclo del Giudizio Universale, considerato uno dei capolavori del Rinascimento.



Duomo, interno della cappella di San Brizio



R. Messner
R. Messner

Lo Speck Alto Adige IGP

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

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





Interno del Pozzo di San Patrizio

Pozzo di San Patrizio e la Fortezza dell'Albornoz

Un'altra attrazione imperdibile è il Pozzo di San Patrizio, un'opera di ingegneria idraulica costruita nel 1527 su ordine di Papa Clemente VII. Il pozzo, profondo circa 53 metri, fu realizzato per garantire l'approvvigionamento idrico della città in caso di assedio. La particolarità del pozzo risiede nella sua doppia scala a chiocciola, che permette di scendere e risalire senza mai incontrarsi, una soluzione innovativa per l'epoca. Il pozzo è visitabile e rappresenta **un'esperienza unica per chiunque sia interessato all'ingegneria storica e alle costruzioni medievali**. La Fortezza dell'Albornoz, costruita nel XIV secolo dal cardinale Egidio Albornoz per consolidare il potere papale sulla città, è un altro sito di grande interesse. Anche se la fortezza è stata parzialmente demolita nel corso dei secoli, le sue mura imponenti e il panorama mozzafiato

sulla vallata circostante continuano a impressionare i visitatori. La fortezza è oggi sede di eventi culturali e offre un bellissimo parco dove passeggiare e godere di una vista panoramica su Orvieto e i suoi dintorni.

Le grotte di Orvieto

Sotto la città si nasconde un **intricato labirinto di grotte e cunicoli scavati nel tufo**, un vero e proprio mondo sotterraneo che offre un'affascinante testimonianza della vita quotidiana nel Medioevo. Le Grotte di Orvieto, visitabili con tour guidati, rivelano antiche cisterne, frantoi e passaggi segreti utilizzati nel corso dei secoli. Questa rete sotterranea testimonia l'ingegno degli abitanti di Orvieto nello sfruttare le risorse naturali della rupe su cui sorge la città.

La gastronomia orvietana

Un viaggio a Orvieto non sarebbe completo senza assaporare la sua

Skipper

ZUEGG

GUSTATI IL VIAGGIO CON **WEROAD**



Acquista 2 succhi Skipper e vinci

OGNI GIORNO



6 T-Shirt
LIMITED EDITION
Skipper + WEROAD

OGNI SETTIMANA



1 Voucher
DA **200€**
PER RIEMPIRE LA TUA VALIGIA

ESTRAZIONE FINALE



5 Viaggi WEROAD
DA **1.000€**

+ VOUCHER VOLO FINO A 1.000€
+ 2 T-SHIRT LIMITED EDITION

cucina tradizionale. La gastronomia orvietana è ricca di sapori autentici e genuini, frutto di una lunga tradizione contadina. Tra i piatti tipici spiccano l'agnello alla scottadito, il piccione ripieno e la zuppa di ceci e castagne. Da non perdere anche i salumi e i formaggi locali, accompagnati dal celebre **Vino Bianco di Orvieto**, un DOC apprezzato in tutto il mondo per la sua freschezza e delicatezza.

Eventi e tradizioni

Orvieto è una città vivace e ricca di eventi culturali che animano il calendario annuale. Tra le manifestazioni più importanti c'è il **Corteo Storico e il Palio dell'Aquila**, che si tiene in occasione della festa della Pentecoste. Questa

rievocazione storica coinvolge tutta la città in un'esplosione di colori, costumi medievali e giochi tradizionali. Un altro evento di rilievo è **Umbria Jazz Winter**, che porta nella città artisti di fama internazionale e appassionati di jazz da tutto il mondo.

Come raggiungere Orvieto

Orvieto è facilmente raggiungibile sia in auto che in treno. La città si trova a metà strada tra Roma e Firenze, lungo l'autostrada A1, e **dispone di una stazione ferroviaria ben collegata con le principali città italiane**. Una volta arrivati, il modo migliore per esplorare il centro storico è a piedi, per apprezzare appieno la bellezza e l'atmosfera unica di questa città medievale.



Corteo storico di Orvieto

CONSORCIO®

TONNO CONSORCIO

il sapore e
l'essenza del mare
sulla tua tavola





TACCUINO DI VIAGGIO

✓ LE GROTTI DI ORVIETO

Un percorso emozionante e agevole nel cuore di Orvieto che qui affonda le proprie radici e conserva, quasi intatta, una insospettata e suggestiva memoria.

Per saperne di più:

www.orvietounderground.it

✓ IL DUOMO

Straordinaria sintesi tra architettura, scultura, arti decorative e pittura, è considerata un gioiello dello stile romanico-gotico italiano. Da non perdere.

Per saperne di più:

www.duomodiorvieto.it

✓ IL POZZO DI SAN PATRIZIO

È il 1527 quando in occasione del “sacco di Roma” l'allora Pontefice Clemente VII si rifugia ad Orvieto e per suo volere commissiona ad Antonio da Sangallo il Giovane la costruzione del pozzo che doveva servire da approvvigionamento di acqua in caso di assedio della città di Orvieto.

In epoca ottocentesca assunse il nome attuale di “Pozzo di San Patrizio” per volere dei frati del convento dei Servi ai quali era nota la “leggenda del santo irlandese”, secondo la quale Patrizio era custode di una grotta senza fondo dalla quale, dopo aver visto le pene dell'Inferno, si poteva accedere al Purgatorio arrivando persino a intravedere il Paradiso.

Per saperne di più:

www.umbriatourism.it/it/-/pozzo-di-san-patrizio



Duomo di Orvieto



**LEMON
SODA
TWIST**

NOVITÀ

**NUOVO GUSTO
GAZZOSA**

0

Zuccheri



*In acqua
minerale delle
Fonti di Crodo*

**LEMON
SODA**

LIBERA LA TUA SETE DI LEGGEREZZA!



NOVITÀ

www.esca.it



COLLEZIONA LE RICETTE DI GULLI!



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

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



LUGLIO IN CAMPAGNA

ANTIPASTO:

INSALATA DI CECI ESTIVA

Ingredienti per 4 persone

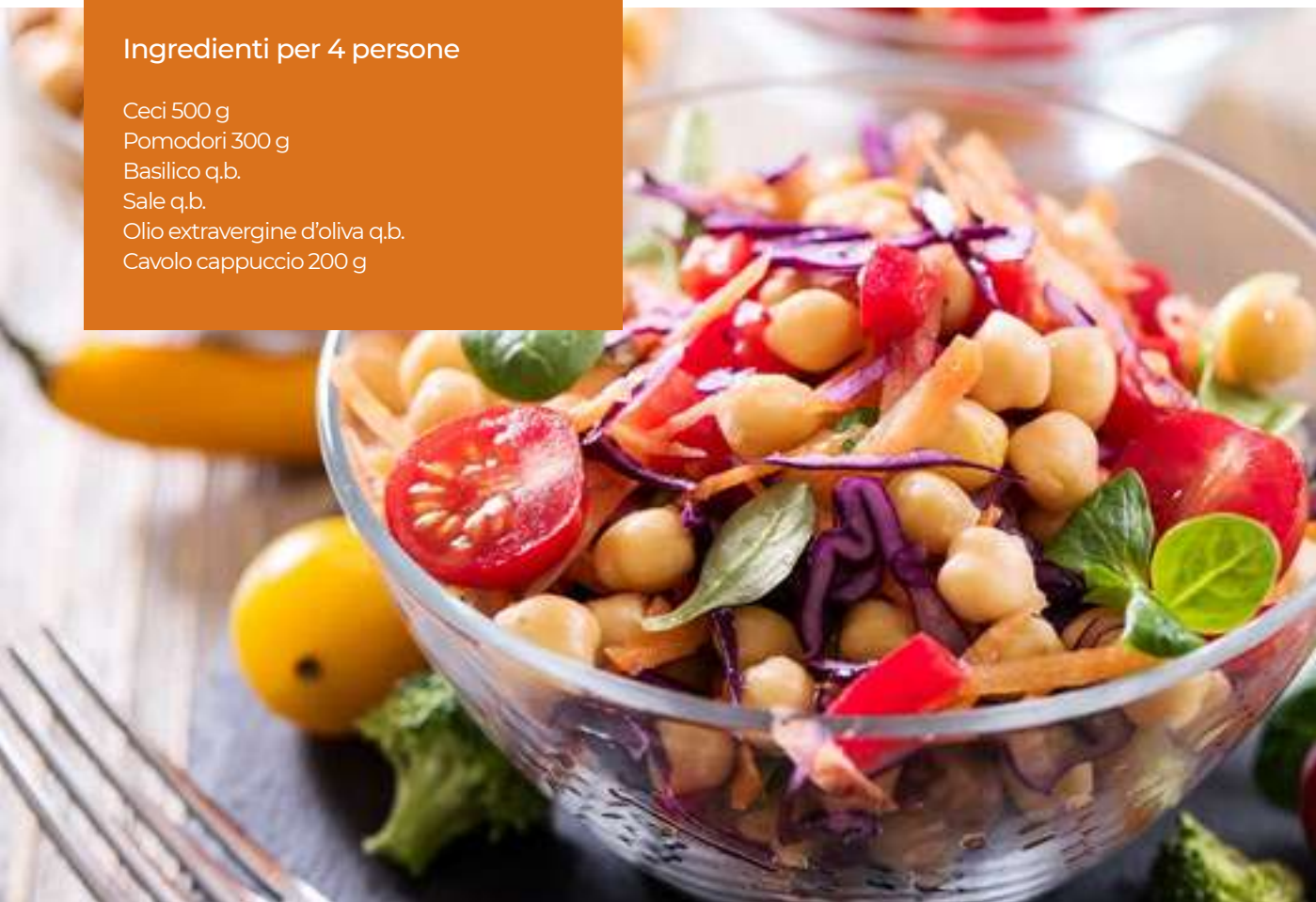
Ceci 500 g
Pomodori 300 g
Basilico q.b.
Sale q.b.
Olio extravergine d'oliva q.b.
Cavolo cappuccio 200 g



Difficoltà
Facile



Preparazione
10'



Preparazione:

Unite i ceci lessati in una ciotola con i pomodori lavati e tagliati, un po' di cavolo cappuccio tagliato a listarelle e foglie di basilico fresche. Condite con olio e sale a piacere e servite.



**GULLIVER
PROPONE**

Ceci lessati
Consilia



PRIMO PIATTO:

INSALATA DI PASTA CON DATTERINI ROSSI E GIALLI

Ingredienti per 4 persone

Pasta corta 500 g
Pomodorini datterino rossi e gialli 300 g
Basilico fresco q.b.
Pesto 130 g
Parmigiano Reggiano grattugiato q.b.
Olio extravergine d'oliva q.b.
Sale q.b.



Difficoltà
Facile



Preparazione
15'



Preparazione:

Iniziate mettendo l'acqua a bollire, cuocendo poi la pasta dopo averla salata. Nel frattempo, lavate e tagliate i pomodorini, insieme al basilico fresco. Una volta cotta la pasta, scolatela e conditela in una ciotola, con olio a crudo, pesto, pomodorini e basilico. Mettete in frigo per raffreddare e servite con una spolverata di formaggio grattugiato.



**GULLIVER
PROPONE**

Parmigiano Reggiano DOP
grattugiato
Consilia

SALVASPESA



SECONDO PIATTO:

INVOLTINI DI MELANZANE

Ingredienti per 4 persone

Melanzane 2
Aglio 1 spicchio
Basilico q.b.
Passata di pomodoro 500 g
Formaggio Asiago 200 g
Olio extravergine d'oliva q.b.
Sale q.b.
Formaggio grattugiato q.b.
Basilico q.b.



Difficoltà
Facile



Preparazione
50'



Preparazione:

Cominciate a lavare e tagliare a fette sottili le melanzane, disponetele su una teglia da forno, oliatele e infornate per circa 20 minuti a 180 gradi. Quando saranno pronte iniziate a preparare gli involtini, mettendo su ogni fetta una foglia di basilico e un pezzetto di formaggio. Arrotolate e tenete ferme con l'aiuto di uno stuzzicadenti. In una padella, poi, soffriggete in un po' d'olio l'aglio e unite la passata di pomodoro, salate e mettete poi gli involtini. Cospargeteli di formaggio grattugiato facendoli poi cuocere e insaporire per una decina di minuti.



**GULLIVER
PROPONE**

Passata di pomodoro
Consilia



DOLCE:

TIRAMISÙ ALLE PESCHE

Ingredienti per 6 persone

Savoiardi 100 g
Pesche 200 g
Zucchero 180 g
Mascarpone 250 g
Panna fresca 200 ml



Difficoltà
Facile



Preparazione
30'



Preparazione:

Iniziate preparando la crema al mascarpone, unendolo con lo zucchero e montando il tutto con delle fruste. Montate anche la panna incorporandola al mascarpone e iniziate ad assemblare il dessert. Preparate coppette monoporzione: mettete sulla base i savoiardi, proseguite mettendo la crema e uno strato di pesche lavate e tagliate a piccoli pezzi. Continuate creando altri strati e arrivando fino alla fine con l'ultimo strato di crema.

GULLIVER
PROPONE

Savoiardi
Consilia



SALVASPESA



Gulliver SUPERMERCATO

Viaggio nella Qualità!

LA CARNE SENZA SEGRETI

Carni tenere, gustose, sicure, tagliate da mani esperte per cucinare i migliori arrosti, 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 SUPERMERCATO



- Taglio anatomico
 - Razza
 - Sexo
 - Coltura antibiotica
 - Luogo di nascita ed età
 - Luogo di allevamento
 - Azienda agricola
 - Luogo di macellazione e sezionamento
- SPERPRETO**
CONDIZIONE E VITA
di almeno 6 kg
- TIPO GENETICO**
Fascia
Sottile
Normale
Robusto
- Età in mesi
- Spazio in GALIA
in campo aperto
No
- Residuo: 200g
- Spazio coltivazione:
Azzurro - 0
- per mesi
Selezionato in ITALIA
COSTO: BASSO INVESTI: QUALITÀ

È un'etichetta certificata che opera in senso della norma UNI EN 43011, ed assicura la veridicità delle informazioni fornite in etichetta.

Ogni cliente titolare del disciplinare può richiedere la certificazione IT 005 ET che garantisce l'applicazione del disciplinare nelle aziende di produzione nelle strutture di macellazione e nei punti vendita provvedendo poi ad elaborare i dati al fine di verificare la congruità tra la quantità di carne etichettata e la quantità di carne ricevuta.



ANTIPASTO:

INSALATA DI MARE

Ingredienti per 4 persone:

Cozze 1 kg
 Polpo 700 g
 Calamari 400 g
 Sale q.b.
 Limone 2
 Olio extravergine d'oliva q.b.
 Vongole 700 g
 Gamberi 500 g
 Pomodori 300 g
 Rucola q.b.
 Acciughe 100 g
 Capperi 40 g
 Prezzemolo q.b.



Difficoltà
Media



Preparazione
1h e 30'



Preparazione:

Per prima cosa pulite i calamari e il polpo e cuoceteli separatamente in acqua bollente (i calamari per 15 minuti e il polpo per 40 minuti). Tagliate poi a pezzetti tutto. Mentre calamari e polpo cuociono pulite intanto le cozze e mettete in ammollo le vongole in acqua fredda per farle spurgare. Poi cuocete separatamente le cozze e le vongole per farle aprire. Utilizzate due padelle e aggiungete solo un pochino di acqua. Coprite con un coperchio e dopo saranno pronte. A questo punto lasciatele raffreddare un attimo e poi sgusciatele. Sbollentate i gamberi e lasciateli raffreddare. Assemblate tutti gli ingredienti, aggiungendo i pomodori

freschi e la rucola, condite con olio, sale e limone e lasciate riposare l'insalata in frigorifero per un'ora. Servite con una gustosa salsa verde, frullando prezzemolo, olio, acciughe, capperi e succo di limone.

GULLIVER
 PROPONE



Gamberetti sgusciati
 Consilia





Viaggio nella qualità italiana

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



PRIMO PIATTO:

RISOTTO AL LIMONE E GAMBERI

Ingredienti per 4 persone

Riso carnaroli 320 g
Gamberi 500 g
Vino bianco 50 ml
Sale q.b.
Limone 2
Pepe q.b.
Olio extravergine d'oliva q.b.
Burro 1 noce
Prezzemolo q.b.
Cipolla 1/2



Difficoltà
Facile



Preparazione
40'



Preparazione:

Iniziate a pulire i gamberi, tenendo da parte gli scarti. In una pentola fate appassire la cipolla insieme al prezzemolo, aggiungendo i carapaci dei gamberi e facendoli rosolare. Aggiungete l'acqua e portate a bollore, filtrandolo e tenendolo al caldo. In una padella intanto scaldate i gamberi cuocendoli a fuoco vivo e tritateli poi grossolanamente, lasciandone qualcuno integro per decorare. Fate cuocere poi il risotto, tostandolo prima in una casseruola aggiungendo poi vino bianco e succo di limone. Aggiungete poi man mano il brodo di pesce e a metà

cottura i gamberi. Regolate di sale e pepe e spegnete, mantecando alla fine con una noce di burro. Servite con un po' di prezzemolo e decorate con i gamberi.

GULLIVER
PROPONE



Riso Carnaroli
Consilia



SALVASPESA

SECONDO PIATTO:

FRIITELLE DI MERLUZZO CON CREMA ALLO YOGURT

Ingredienti per 4 persone

Filetto di merluzzo 500 g
Succo di limone q.b.
Farina 100 g
Olio di semi di girasole q.b.
Yogurt 150 g
Uova 2
Menta q.b.
Latte 100 ml
Sale q.b.
Prezzemolo q.b.



Difficoltà
Facile



Preparazione
45'



Preparazione:

In una ciotola mescolate yogurt, menta e aggiustate di sale, mettendo poi da parte in frigo. Intanto tagliate il filetto di merluzzo, mescolando in una ciotola con farina, uova, latte e succo di limone. Scaldate in una padella l'olio e versate un cucchiaino alla volta di composto, cuocendo e dorando da entrambi i lati. Servite con la salsa allo yogurt, decorando con prezzemolo a piacere.

GULLIVER
PROPONE



Filetti di merluzzo
surgelati
Consilia



DOLCE:

GRANITA AL MELONE PERLE DI GULLI



Difficoltà
Facile



Preparazione
40'



Preparazione:

Versate in un pentolino acqua e zucchero, mescolate e portate ad ebollizione per circa 5 minuti. Fate intiepidire e nel frattempo pulite il melone Perle di Gulli privandolo dei semi e della buccia e tagliandolo poi a tocchetti. Frullatelo e mettete il composto ottenuto in una ciotola aggiungendoci lo sciroppo creato con acqua e zucchero, mescolando bene. A questo punto coprite la ciotola con la pellicola da cucina e riponetela in freezer per 6 ore. Ogni 30 minuti circa mescolate la granita per rompere i cristalli di ghiaccio. In alternativa, potete anche lasciare la granita per una notte in freezer e poi farla scongelare a temperatura ambiente per 10 minuti mescolando man mano per ottenere un composto cremoso. Potete decidere di servirla così, in

RICETTA

Perle di Gulli

Ingredienti per 4 persone

- Melone Perle di Gulli 800 g
- Zucchero 100 g
- Acqua 100 ml

Seguite il video su:

www.gulliversupermercati.it



naturalità a fine pasto oppure arricchirla rendendola più golosa con della panna montata ed eventualmente con una brioche con il tupper.

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



ALL'OMBRA SOTTO L'OMBRELLONE

ANTIPASTO:

CARPACCIO DI VERDURE

Ingredienti per 4 persone

Zucchine 2
Limoni 2
Sale q.b.
Pomodori secchi 30 g
Pinoli 15 g
Semi q.b.
Rucola q.b.
Olio extravergine d'oliva q.b.
Menta q.b.



Difficoltà
Facile



Preparazione
10'



Preparazione:

Lavate e tagliate a fette sottilissime le zucchine, condendole poi con olio, succo di limone, sale pinoli e pomodori secchi. Servite in un piatto con rucola, menta fresca tritata e semi a piacere.



**GULLIVER
PROPONE**

Pomodori secchi sott'olio
Consilia



PRIMO PIATTO:

SPAGHETTI AL POMODORO FRESCO E BASILICO

Ingredienti per 4 persone

Spaghetti 400 g
Pomodori 400 g
Aglio 1 spicchio
Basilico q.b.
Olio extravergine d'oliva q.b.
Sale q.b.
Basilico q.b.



Difficoltà
Facile



Preparazione
50'



Preparazione:

Scegliete prima di tutto dei pomodori maturi, ma non troppo. Lavateli e tagliateli a dadini, sbucciate poi l'aglio e tagliatelo a metà. Scaldate l'olio in una padella con l'aglio e unite i pomodori e le foglie fresche di basilico. Unite il sale a coprire lasciando cuocere. Una volta cotti i pomodori eliminate la buccia e passateli, creando una passata cremosa. Condite quindi gli

spaghetti con la passata fresca e servite con foglie di basilico.

**GULLIVER
PROPONE**

Spaghetti
Consilia



SALVASPESA



SECONDO PIATTO:

TORTA SALATA STRACCHINO E POMODORI IGP DI PACHINO PERLE DI GULLI



Difficoltà
Facile



Preparazione
50'



Preparazione:

Preriscaldate il forno a 180°C. Nel frattempo lavate i Pomodori Igp di Pachino Perle di Gulli, asciugateli e tagliateli a metà. Metteteli in una teglia con Olio extravergine di oliva Perle di Gulli, sale e zucchero, cuocere in forno a 150° per 25 min. Mescolate lo Stracchino Perle di Gulli in una ciotola con due uova. Srotolate la pasta sfoglia in una teglia di 24 cm di diametro e dopo averla bucherellata con una forchetta versate sopra il composto di stracchino e uova. Aggiungete poi i pomodori confit e distribuiteli uniformemente. Ripiegate i bordi della pasta in eccesso, spennellate con un po' di uovo. Infornate per circa 35 minuti e servite la vostra Torta Salata ancora leggermente tiepida.

RICETTA

Perle di Gulli

Ingredienti per 4 persone

- Pasta sfoglia, 1 rotolo
- Stracchino Perle di Gulli, 500 g
- Pomodori IGP di Pachino Perle di Gulli, 500 g
- Uova 2
- Olio extravergine di oliva Perle di Gulli
- Sale q.b.

Seguite il video su:

www.gulliversupermercati.it





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



**SCONTO 10% SULLA SPESA
IL MERCOLEDÌ**



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**

DOLCE:

SEMIFREDDO AL CAFFÈ

Ingredienti per stampo da 22 cm

Panna fresca 300 g

Zucchero 40 g

Caffè 70 g

Chicchi di caffè q.b.

Topping al cioccolato a piacere per decorare



Difficoltà
Facile



Preparazione
15' + 2h in frigo



Preparazione:

Iniziate preparando il caffè con la moka. Zuccheratelo e mescolate bene facendo sciogliere tutti i granelli di zucchero. Lasciatelo quindi raffreddare a temperatura ambiente e ponetelo poi in frigo per un paio d'ore. Aggiungete quindi al caffè la panna, che avrete montato con uno sbattitore elettrico, mescolando con cura il tutto. Una volta ottenuta una consistenza spumosa versate il composto in stampini di silicone e conservate in frigorifero.

Servite decorando con chicchi di caffè e topping al cioccolato a piacere.

**GULLIVER
PROPONE**

Zucchero bianco superfino
Consilia



SALVASPESA

RACCOLTA BOLLINI

DAL 14 GIUGNO AL 15 SETTEMBRE 2024



Pagnossin
Italia, 1919

PORTA A CASA IL MONDO
DELL'AUTENTICA PIZZA NAPOLETANA.

1 BOLLINO
ogni 10 € di spesa
scontrino unico, multipli inclusi

Gulliver SUPERMERCATO
Viaggio nella Qualità



CENE SOTTO LE STELLE

ORGANIZZARE UN PICNIC SULLE RIVE DEL LAGO DI GARDA

Il Lago di Garda, il più grande lago italiano, offre uno **scenario mozzafiato** ideale per trascorrere una serata indimenticabile sotto le stelle. Organizzare un picnic sulle sue rive significa immergersi in un'atmosfera magica, dove il fascino della natura si sposa con la bellezza del paesaggio.

Ecco alcuni spunti per organizzare il picnic perfetto, per un viaggio indimenticabile.

Scelta della Location

Il Lago di Garda è costellato di **incantevoli località**, ciascuna con il suo fascino unico: ecco alcune delle più suggestive.

> Sirmione

Famosa per le sue terme e il Castello Scaligero, offre splendide spiagge e parchi dove poter stendere una coperta e godersi il paesaggio. Inoltre, non si può non visitare il complesso archeologico del periodo romano conosciuto come le "**Grotte di Catullo**", raggiungibili anche a piedi dal centro storico.

> Riva del Garda

Situata nella parte nord del lago, è circondata da montagne e offre panorami spettacolari. Qui, oltre al centro storico, si può visitare la rocca e il bellissimo **Museo dell'Alto Garda**.



Desenzano del Garda



Bardolino, vigneti

Possiamo scegliere tra tante incantevoli località con un fascino unico e suggestivo.

> Desenzano del Garda

Questo luogo vivace con numerosi punti panoramici e spiagge ben attrezzate è perfetto per un **weekend in famiglia o tra amici**. Tra una passeggiata sul lungolago e al porto e un salto tra i ristoranti tipici, il viaggio sarà magico e memorabile.

> Bardolino

Conosciuta per i suoi vigneti, è un luogo tranquillo e **pittoresco**. I suoi vini, infatti, sono conosciuti ed esportati in tutto il mondo e un giro tra le piccole aziende agricole è d'obbligo.

Qui si può anche scegliere di passeggiare tra le bellissime spiagge e il caratteristico porto, che offre antiche storie e un paesaggio unico.

Preparazione del Pic nic

Un picnic perfetto richiede una preparazione culinaria all'altezza, soprattutto se si vogliono provare le delizie locali. Ecco alcune idee per garantire **gusto e divertimento**.

> Antipasti

Per gli antipasti ovviamente si può optare per **salumi e formaggi locali**, come il Grana Padano o il Taleggio, magari accompagnati da bruschette con pomodoro fresco e basilico, un pasto gustoso ma leggero per la stagione calda.

> Piatti principali

Oltre la classica e fresca insalata di riso, suggeriamo **panini gourmet** con ingredienti locali o quiche di verdure, con i formaggi tradizionali di malga o, ancora, i deliziosi asparagi bianchi di Rivoli.



> Dolci

Per i dolci non possono mancare le **crostate alla frutta**, il tiramisù in barattolo o biscotti fatti in casa.

> Bevande

Tutto è ovviamente da accompagnare con il classico vino **Bardolino o Lugana**, acqua fresca e magari succhi ed estratti di frutta naturali.

Attrezzatura Essenziale

Per godersi al meglio il picnic, non dimenticate di mettere nello zaino tutto l'occorrente, partendo ovviamente dalle cose essenziali, come **una grande e confortevole coperta**. Oltre questo, si può portare con sé il classico **cestino da picnic**, magari di vimini, non dimenticando le posate e i bicchieri, preferibilmente biodegradabili per rispettare sempre l'ambiente e la natura che ci circonda.

Per mantenere fresche le bevande e i cibi è utile portare una **ghiacciaia da viaggio** e magari cuscini e candele per aggiungere un tocco di romanticismo all'atmosfera.



MONOPOLY



ACQUISTA

1 PRODOTTO PROMOZIONATO*

APRI GIRA FACILE

IN PALIO OGNI GIORNO

5 MONOPOLY
IN EDIZIONE LIMITATA
NOSTROMO

CONSERVA LO SCONTRINO
E GIOCA SU

NOSTROCLUB.IT



1 CONFEZIONE = 1 GIOCATATA

Hasbro
Gaming

©2024 Hasbro. All Rights Reserved.

Concorso valido dal 20.05.24 al 30.04.25. Estraz. riserv. entro 108.05.25.
Montepremi € 44.902.70 IVA inclusa. Dettagli, partecipazione ed elenco
referenze promozionate come da regolamento su www.nostroclub.it



PRO+

- ✓ SOLO 1,2% DI GRASSI
- ✓ AD ALTO CONTENUTO DI PROTEINE
- ✓ QUALITÀ PINNE GIALLE

Organizzazione e logistica

Il momento migliore per arrivare è nel **primo pomeriggio**, per approfittare così della luce del giorno per godersi il viaggio e i paesaggi, successivamente, godere del tramonto per preparare il picnic e poi delle stelle.

Una serata memorabile, che combina la bellezza del paesaggio con il piacere della compagnia e del buon cibo.

D'altra parte, se si ha più tempo e si vuole vedere meglio ciò che offre il lago di Garda, si potrebbe arrivare al mattino, così da passare il giorno tra le vie caratteristiche dei borghi e del lungolago.

Un consiglio è, inoltre, informarsi sui **parcheggi** disponibili nelle vicinanze della location che si sceglie, per questo è anche utile arrivare presto, soprattutto se si sceglie di viaggiare in questo periodo estivo sempre pieno di turisti.

In tutto ciò non bisogna dimenticarsi sacchetti per i rifiuti, una cassa bluetooth per ricreare un'atmosfera rilassante e godersi al massimo le stelle, magari portando con sé anche **un binocolo o una piccola guida astronomica** per riconoscere tutte le costellazioni visibili.

Organizzare un picnic sulle rive del Lago di Garda è un'esperienza che combina la bellezza del paesaggio con il piacere della buona compagnia e del buon cibo. Seguendo questi semplici consigli, potrete creare una **serata memorabile**, immersi nella magia di uno dei luoghi più suggestivi d'Italia.





Un caffè così non si prende, si sceglie.



CAPSULE ESPRESSO

Cremoso - 10 pezzi

Sempre più buoni,
anche con l'ambiente.



Le capsule Caffè Vergnano compatibili con Nespresso®, realizzate con materiale biodegradabile, sono recuperabili nella **raccolta differenziata dell'organico**. Così il piacere di un espresso italiano diventa non solo una scelta di gusto, ma anche un gesto sostenibile.



GRANAROMA

2x250 g

Passione di famiglia dal 1882

Da oltre 140 anni, tramandiamo la nostra tradizione di generazione in generazione, portando in Italia e nel mondo la cultura dell'autentico espresso italiano. Scegliamo di preservare la nostra artigianalità conservando la **tostatura lenta tradizionale** per estrarre il meglio da ogni chicco.

® MARCHIO NON È DI PROPRIETÀ DI CAFFÈ VERGNANO S.P.A. NÉ DI AZIENDE AD ESSA COLLEGATE.

CAPSULE COMPOSTABILI SECONDO LA NORMA UNI EN 13432:2002. SEGUI LE INDIRIZIONI DEL TUO COMUNE. PER MAGGIORI INFORMAZIONI VEDI IL SITO WWW.CAFFEVERGNANO.COM



L'EQUILIBRIO PERFETTO

COMBINAZIONI DI CIBI PER L'ENERGIA E IL BENESSERE

Il cibo è una delle fonti principali di energia e benessere per il nostro corpo. Tuttavia, non tutti i cibi sono uguali e **le combinazioni giuste possono fare la differenza nel massimizzare i benefici per la salute**. Trovare l'equilibrio perfetto tra nutrienti diversi può ottimizzare i livelli di energia, migliorare la digestione e sostenere il benessere generale.

Macro e micronutrienti

Una delle chiavi per creare combinazioni alimentari efficaci è l'equilibrio tra macronutrienti: **carboidrati, proteine e grassi**. I carboidrati forniscono energia rapida, le proteine aiutano nella costruzione e riparazione dei tessuti, mentre i grassi sono essenziali per l'assorbimento



**fatto con
il meglio
della creatività.**



delle vitamine e come fonte di energia a lungo termine. **Iniziare la giornata con una colazione bilanciata** che include questi tre elementi può stabilire un buon tono per tutto il giorno. Ad esempio, una ciotola di yogurt greco con frutta fresca e noci offre una combinazione di proteine, carboidrati e grassi sani che sostiene l'energia e la sazietà. Oltre ai macronutrienti, è importante considerare l'apporto di micronutrienti come vitamine e minerali. Combinare cibi ricchi di vitamine con quelli che migliorano la loro assorbibilità può fare una grande differenza. Un esempio classico è l'abbinamento di alimenti ricchi di ferro con quelli ricchi di vitamina C. Spinaci e peperoni, per esempio, quando consumati insieme, permettono una migliore assimilazione del ferro da parte del corpo grazie alla presenza della vitamina C nei peperoni.

Le fibre

La fibra è un altro elemento cruciale per il benessere. Promuove una **buona digestione, regola i livelli di zucchero nel sangue e contribuisce a una**



sensazione di sazietà duratura. Le verdure, i legumi e i cereali integrali sono ottime fonti di fibra e possono essere combinati in vari modi per creare pasti nutrienti e soddisfacenti. Un'insalata di quinoa con ceci, pomodori e avocado offre una combinazione di fibre, proteine e grassi sani, ideale per un pranzo equilibrato.

Il gusto e l'idratazione

Le combinazioni alimentari **non devono solo essere nutrienti ma anche piacevoli** al palato. Un pasto che appaga i sensi contribuisce al benessere psicologico e rende più facile mantenere abitudini alimentari sane nel lungo termine. Infine, non bisogna dimenticare l'importanza dell'idratazione. Bere abbastanza acqua durante il giorno è essenziale per supportare ogni funzione del corpo, dal trasporto dei nutrienti alla regolazione della temperatura corporea.



Prosciutti **SanDan**



Il sapore della nostra storia.

Siamo friulani: gente sincera, generosa, poche parole e molto da dire. Per noi una stretta di mano è già una promessa, e una fetta del nostro prosciutto crudo una storia da raccontare.

È la storia della nostra scelta quotidiana, perché selezioniamo sempre con attenzione i migliori suini italiani allevati naturalmente, e il racconto di una passione, perché la nostra tecnologia ha un profondo rispetto per i metodi tradizionali di lavorazione. Una storia che scriviamo ogni giorno, personalmente, dall'inizio fino alla tavola di chi la sa gustare: dall'allevamento alla stagionatura, ogni fase è un capitolo che controlliamo con il massimo rigore. Perché sappiamo che solo fette così meritano la nostra firma.

Dall'allevamento alla stagionatura: tutto è SanDan.

Ci fidiamo solo della nostra esperienza, per questo utilizziamo solo strutture che controlliamo direttamente. Aziende agricole d'allevamento, dove i suini crescono in un ambiente sano e curato, alimentati solo con granturco, orzo, mais e siero di latte; il macello, distante il minimo indispensabile per ridurre al massimo lo "stress da trasporto"; il prosciuttificio, dove mani esperte e sistemi all'avanguardia lavorano in perfetta armonia: passo dopo passo, nasce così il nostro migliore prosciutto.

San Daniele: per chi vuole in un sapore unico tutto il profumo dell'aria del Friuli.

Nazionale: per chi cerca il gusto caratteristico delle migliori cosce nostrane.

Ogni fetta di SanDan dà il meglio di sé, e porta in tavola tutto il sapore della tradizione italiana.

Località Anoedis 11/2

33038 San Daniele del Friuli (UD)

Tel. 0432.956767 - info@sandanprosciutti.it



FRAGRANZE ESTIVE FRESCHI PROFUMI DI STAGIONE

L'estate è il momento perfetto per rinfrescare la tua routine di bellezza con fragranze che catturano l'essenza della stagione. I profumi estivi sono **leggeri, vibranti e spesso ispirati alla natura**, con note di agrumi, fiori e mare che evocano la sensazione di libertà e gioia. Ecco quindi una selezione delle migliori essenze per la stagione, ideali per accompagnarvi in questi mesi estivi.

Profumo fresco e acquatico

Un classico estivo che non delude mai: è perfetto per le giornate calde. Le note fresche, come quelle al limone e alla menta si fondono con profumi floreali, non dimenticando una nota di dolcezza leggera e persistente.



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



Essenza mediterranea

Questo tipo di fragranze incarnano lo spirito mediterraneo, unendo note frizzanti di agrumi bilanciate da un cuore di gelsomino e altre essenze floreali, magari su una base di ambra per donare profondità. Questi profumi evocano spiagge assolate e brezze marine.

Frizzante e vivace

Una fragranza effervescente e vivace è perfetta per l'estate. Le note più agrumate di limone e cedro sono rinvigorenti. Una base di muschio bianco e legno è perfetta per conferire una profondità delicata e sofisticata.

Costa naturale

Per chi cerca qualcosa di unico, una fragranza che evoca la freschezza del mare, con note di sale marino, salvia e ambra, è perfetta. È una fragranza unisex, consigliata per chi ama le fragranze naturali e distintive.

Consigli per l'uso dei profumi estivi

Quando si tratta di profumi estivi, è importante applicarli correttamente per godere al meglio della loro fragranza. Ecco alcuni consigli:

1. Applicazione leggera

Dato che i profumi estivi tendono ad essere più leggeri, puoi applicarli generosamente senza rischio di esagerare.

2. Stratificazione

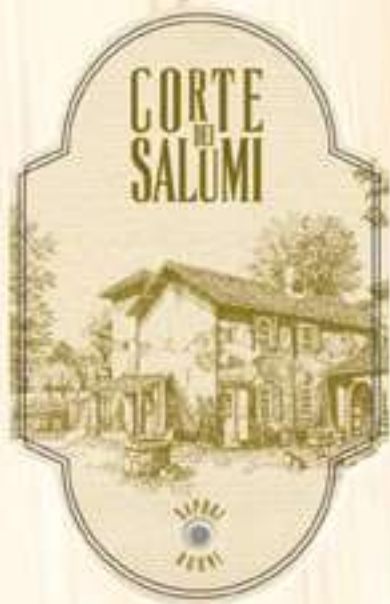
Usa prodotti della stessa linea come creme corpo o gel doccia per prolungare la durata del profumo.

3. Conservazione

Proteggi i tuoi profumi dalla luce solare diretta e dal calore, che possono alterare la fragranza.

Scegliere il giusto profumo estivo può fare la differenza nel tuo look e nel tuo umore. Che tu stia trascorrendo una giornata in spiaggia, una serata fuori con amici o una passeggiata al tramonto, **la fragranza giusta può rendere ogni momento ancora più speciale.** Quindi, esplora queste meravigliose fragranze e trova quella che parla al tuo spirito estivo!





Alta qualità in tavola

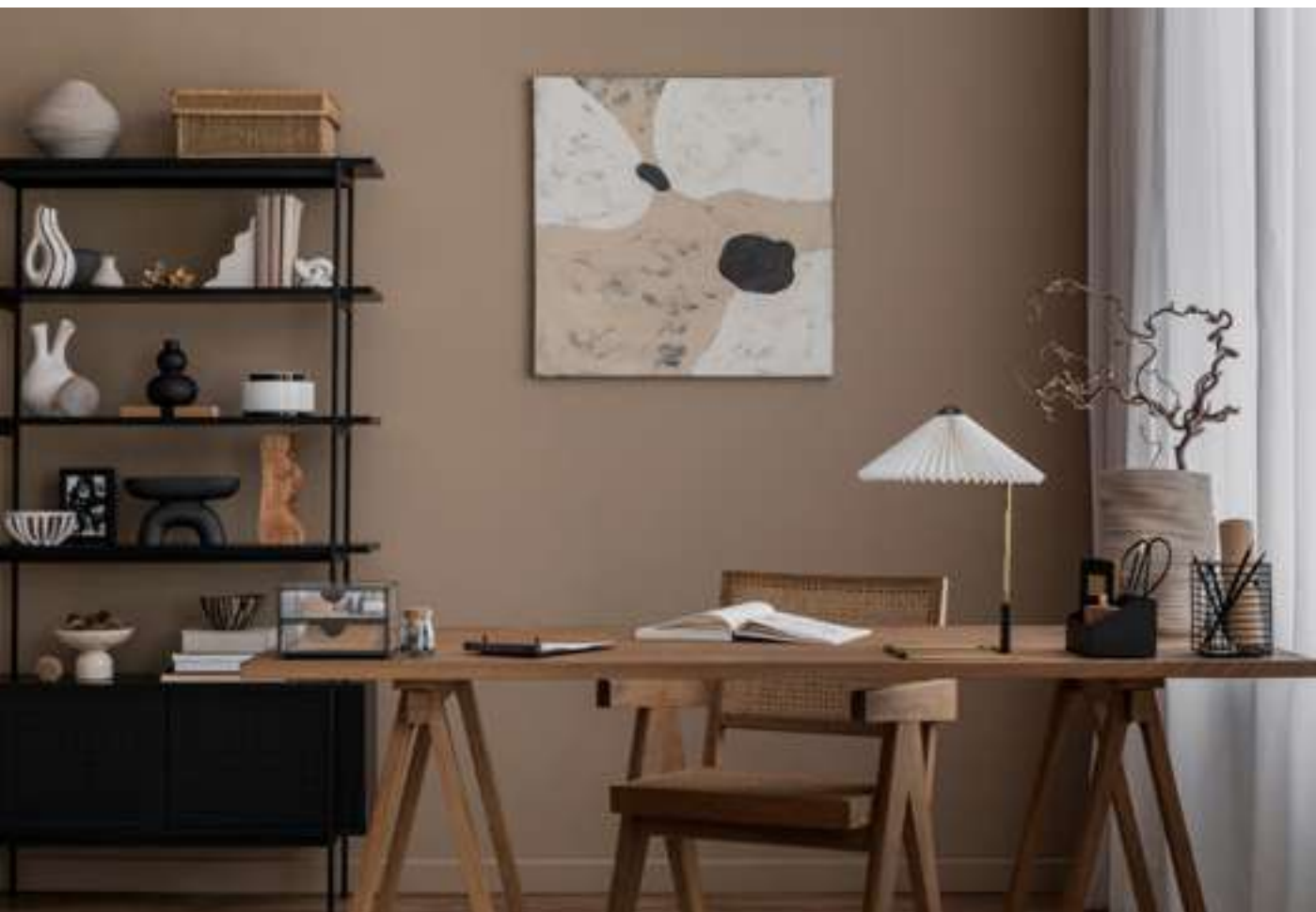
La linea di affettati di alta qualità "Corte dei Salumi" racchiude le migliori tipicità italiane. Sono proposte in comode vaschette che valorizzano le fette esaltandone la freschezza.

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



CREARE UNO SPAZIO DI LAVORO A CASA CONSIGLI PER UN HOME OFFICE PRODUTTIVO

Creare uno spazio di lavoro a casa che sia produttivo e funzionale è essenziale per mantenere l'efficienza e il benessere. La transizione al lavoro da remoto può sembrare semplice, ma richiede attenzione a dettagli che spesso vengono trascurati.

Innanzitutto, se possibile, è **molto importante scegliere un'area della casa dedicata esclusivamente al lavoro**. Questo aiuta a mantenere una chiara separazione tra vita

I SISTEMI DI CPR: DAL CONTADINO AL SUPERMERCATO E RITORNO

CASSETTE RIUTILIZZABILI: LO FACCIAMO PER L'AMBIENTE



850 tonnellate CO₂eq*
RISPARMIATE RISPETTO ALL'USO DI CASSETTE
IN PLASTICA A PERDERE

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

Gulliver SUPERMERCATO®

domestica e professionale, riducendo le distrazioni.

L'ergonomia e l'organizzazione

L'ergonomia gioca un ruolo cruciale nella creazione di un home office produttivo. Utilizzare una sedia comoda e regolabile è importante per prevenire problemi posturali e di schiena. Anche la scrivania deve essere adeguata, con spazio sufficiente per il computer, documenti e altri strumenti di lavoro. La luce naturale è ideale, ma in sua assenza, una lampada da scrivania con luce bianca e regolabile può aiutare a ridurre l'affaticamento visivo. **Organizzare lo spazio in modo efficiente** è un altro aspetto chiave. Mantenere l'ordine sulla scrivania e negli armadietti aiuta a lavorare meglio e a ridurre lo stress.



Utilizzare contenitori, scaffali e cassetti per riporre materiali e documenti permette di avere tutto a portata di mano senza creare confusione. Anche la gestione dei cavi è importante: utilizzare fascette o passacavi per tenerli in ordine evita grovigli e facilita la pulizia.

Personalizzare lo spazio

Personalizzare lo spazio di lavoro può aumentare la motivazione e il piacere di lavorare. Aggiungere **elementi decorativi come piante, quadri o foto personali** rende l'ambiente più accogliente e stimolante. Tuttavia, è importante non esagerare per evitare distrazioni. Anche l'aspetto tecnologico è fondamentale per un home office efficace. Avere una buona connessione internet è essenziale per partecipare a videoconferenze, inviare e-mail e accedere a risorse online. Utilizzare strumenti di lavoro collaborativo, come software per videoconferenze e piattaforme di gestione dei progetti, facilita la comunicazione e la collaborazione con i colleghi.

Stabilire una routine

Stabilire una routine quotidiana aiuta a mantenere la produttività. Iniziare la giornata sempre alla stessa ora, fare pause regolari e stabilire un orario di fine lavoro contribuisce a creare una struttura che simula l'ambiente dell'ufficio tradizionale. È importante prendersi cura del proprio benessere fisico e mentale. **Fare pause per muoversi**, fare stretching o una breve passeggiata aiuta a mantenere alta l'energia e a prevenire l'affaticamento.



DEL ZOPPO

- BRESAOLE DAL 1892 -

webtek



BRESAOLE DEL ZOPPO

Energia per ogni tua impresa

www.delzoppo.it  Seguici su facebook: facebook.com/BresaoleDelZoppo



FITNESS IN SPIAGGIA

ALLENAMENTI ED ESERCIZI PER MANTENERSI IN FORMA

L'estate è il momento ideale per godersi il sole, il mare e l'aria aperta. E quale modo migliore per combinare il relax con il benessere fisico se non attraverso un allenamento in spiaggia? Mantenersi in forma durante le vacanze può essere **un'esperienza divertente e gratificante**, specialmente quando si sfrutta l'ambiente naturale unico della spiaggia. Ecco una guida ad allenamenti ed esercizi che puoi fare sulla sabbia per restare in forma e migliorare il tuo stato di salute.

Riscaldamento

Prima di iniziare qualsiasi allenamento, è fondamentale fare un buon riscaldamento che aiuta a prevenire infortuni e prepara i muscoli all'esercizio. Puoi fare **una corsa leggera lungo la battigia per 5-10 minuti**, seguita da qualche esercizio di stretching dinamico

INDOSSA. LAVA. RIUTILIZZA.



12 ORE DI PROTEZIONE SICURA

PROVALE ANCHE TU!

DAL 7/05 AL 7/12/2024 ACQUISTA UNA MUTANDINA MESTRUALE
PUOI PARTECIPARE ALLA PROMOZIONE



SODDISFATTE

O RIMBORSATE!

SCOPRI COME SU WWW.LAPROVANUVENIA.IT

*sondaggio condotto da ALES Market Research s.r.l. per Esity Italy S.p.A. su campione di 100 donne in Italia, Novembre 2023, documento completo disponibile sul sito www.agcom.it

Utilizza le Mutandine Mestruali intimaWear by Nuvenia, se non rimani soddisfatta vai sul sito (non prima di 7 giorni e non oltre 40 giorni dall'acquisto) per richiederne il rimborso. Segui le indicazioni riportate sul sito www.laprovanuvenia.it. Il rimborso può essere richiesto per un singolo acquisto.

come slanci delle gambe, rotazioni delle braccia e torsioni del busto.

Esercizi con elastici

Gli elastici sono leggeri e facili da trasportare, rendendoli ideali per un allenamento in spiaggia. Puoi fare esercizi come **Curl** per bicipiti, **Alzate laterali** o **Kick-back** per tricipiti.

Yoga sulla spiaggia

La spiaggia è un luogo perfetto per praticare yoga, grazie alla tranquillità e alla bellezza del paesaggio: **migliora la flessibilità, la forza e il benessere mentale**. Tra le pose da provare c'è ovviamente il saluto al sole, un'ottima sequenza per riscaldarsi, la posizione del guerriero e la posizione del ponte, per lavorare su glutei e parte bassa della schiena.

Nuoto

Non dimenticare di sfruttare il mare per un ottimo **allenamento cardio**. Nuotare è un esercizio completo che migliora la resistenza, la forza muscolare e la salute cardiovascolare. Alterna tra diversi stili di

nuoto come il crawl, la rana e il dorso per un allenamento vario ed efficace.

Consigli utili

> Idratazione

Ricorda di bere molta acqua per rimanere idratato, soprattutto quando ti alleni sotto il sole.

> Protezione solare

Applica una protezione solare resistente all'acqua per proteggere la pelle dai raggi UV.

> Ascolta il tuo corpo

La sabbia può essere impegnativa; se senti dolore o disagio, rallenta o fai una pausa.

Allenarsi in spiaggia è un modo fantastico per mantenersi in forma, godere del paesaggio e sfruttare i benefici del sole e del mare. Prova questi esercizi la prossima volta che sei al mare e **trasforma la tua vacanza in un'opportunità** per migliorare il tuo benessere fisico e mentale. Buon allenamento!





energie
equilibra
POTASSIO & MAGNESIO
FORMULA POTENZIATA
3 SALI ORGANICI DI MAGNESIO
EQUILIBRO SALINO - ASSORBIBILITÀ OTTIMALE

20 MIOGOLINE
20 GUSTO
100 mg MAGNESIO

GUSTO ARANCIA

POTASSIO K
2 SALI

MAGNESIO Mg
3 SALI

FORMULA POTENZIATA

CALI DI ENERGIA NEI PERIODI PIÙ CALDI

STANCHEZZA E AFFATICAMENTO

INTENSA SUDORAZIONE

VITAMINE & MINERALI

equilibra® TI RIMBORSA

Acquista in un unico scontrino almeno 2 confezioni della linea Potassio & Magnesio Equilibra™* e ti rimborsiamo la meno cara**



*In base alla partecipazione e nello esaurimento l'acquisto del prodotto aderenti sul regolamento. Il pagamento dovrà avvenire prima l'utilizzo di almeno 10 giorni di fronte a un medico. **Iniziativa valida dal 01/01/2023 al 31/03/2024. Conserva la scontrino e richiedi il rimborso entro e non oltre 5 giorni, compresa il giorno di acquisto, seguendo le istruzioni del regolamento. È possibile richiedere un solo rimborso per acquisti multipli simultanei. Regolamento completo, condizioni, prodotti e promozione e modalità di partecipazione su www.equilibra.it integrando al momento. Leggere le avvertenze sulle confezioni.



FESTE DI COMPLEANNO ESTIVE

IDEE PER FESTEGGIARE A TEMA ALL'APERTO

L'estate è la stagione perfetta per organizzare feste di compleanno all'aperto. Con il clima caldo e le giornate lunghe, le possibilità di divertimento sono infinite.

Che si tratti di **un giardino, una spiaggia o un parco**, ci sono tantissimi temi che puoi scegliere per rendere la festa indimenticabile.

Festa in stile hawaiano

Porta l'atmosfera tropicale a casa tua con una festa in stile hawaiano. Decora con **fiori colorati, ghirlande di fiori e torce** in giro per il giardino. Offri cocktail a base di frutta, come il punch al cocco e ananas, e prepara una grigliata con spiedini di carne e verdure. In più, anche dei giochi come il limbo possono intrattenere i tuoi ospiti.



Fatti sorprendere dalla bontà del benessere!



Senza zuccheri
aggiunti



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

@venturafruttasecca

Picnic nel parco

Un picnic nel parco è una scelta semplice ma sempre apprezzata. Prepara cestini con panini gourmet, insalate fresche, frutta di stagione e dolci fatti in casa. Porta **coperte colorate, cuscini e ombrelloni** per creare un'area confortevole. Puoi aggiungere giochi come frisbee, badminton e pallavolo per rendere la giornata ancora più divertente.

Festa in piscina

Se hai accesso a una piscina, una festa in piscina è l'ideale per rinfrescarsi durante una calda giornata estiva. Decora con **palloncini e luci a led galleggianti**. Prepara snack leggeri come involtini di sushi, insalate di pasta e gelati artigianali.



Festa a tema marino

Una festa a tema marino è perfetta per i bambini (e non solo). Decora con **conchiglie, stelle marine e reti da pesca**. Prepara un menù a base di pesce, come miniburger di salmone, cocktail di

gamberi e insalate di mare. Organizza cacce al tesoro, laboratori di creazione di conchiglie e giochi come il tiro alla fune.

Festa a tema cinema all'aperto

Trasforma il tuo giardino in un cinema all'aperto per una serata magica. Noleggia un **proiettore** e stendi una tela bianca come schermo. Prepara popcorn, caramelle e bibite e metti cuscini e coperte per creare un'atmosfera accogliente.

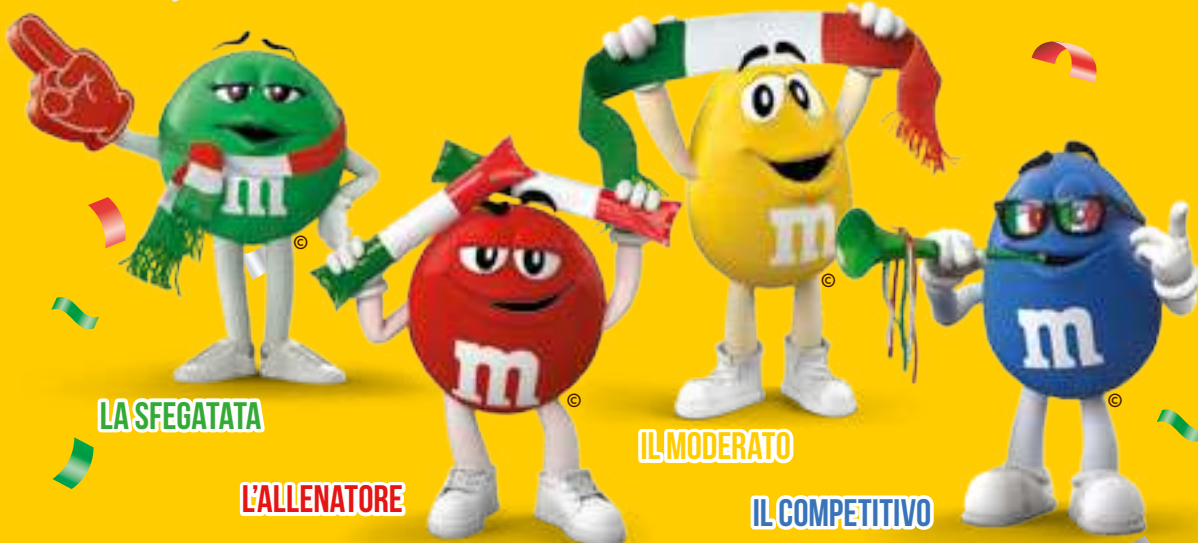
Consigli pratici

Cerca di pianificare il tutto con anticipo, così che anche gli ospiti possano prepararsi adeguatamente. Pensa poi alle decorazioni, per creare la giusta atmosfera e, con cibi e bevande adatti al tema della festa, puoi accontentare tutti gli ospiti con ricette originali e divertenti. Organizzare una festa di compleanno all'aperto durante l'estate offre **infinite possibilità per divertirsi e creare ricordi indimenticabili**. Scegli il tema che più ti piace, prepara tutto nei minimi dettagli e goditi la giornata.



m&m's

tifa i tuoi colori preferiti
e vinci lo sport!



LA SFEGATATA

L'ALLENATORE

IL MODERATO

IL COMPETITIVO



Acquista almeno un prodotto a scelta tra M&M's e Skittles

**e fai il test per scoprire che tifoso sei
su tifaituocolori.it**

**PUOI VINCERE un anno per lo
SPORT IN STREAMING***

*Voucher per un abbonamento ad una piattaforma a scelta tra quelle indicate nel regolamento del valore massimo di € 480.
Concorso riservato ai maggiorenni valido dal 08/04/24 al 11/08/24. Estrazione riserve entro il 06/09/24.
Montepremi € 9.600,00 IVA assoluta alla fonte. Dettagli premi e regolamento su tifaituocolori.it

Scopri come
partecipare





ADOZIONI ESTIVE

ACCOGLIERE UN NUOVO AMICO A 4 ZAMPE IN FAMIGLIA

L'estate è spesso considerata un momento ideale per fare cambiamenti positivi nella nostra vita. Con le giornate più lunghe e le temperature più calde, le famiglie hanno più tempo libero da dedicare a nuove attività.

Un'idea meravigliosa per sfruttare questo periodo è accogliere un nuovo amico a quattro zampe in famiglia. L'adozione di un animale domestico non solo **arricchisce la vita di chi adotta**, ma offre anche una nuova possibilità di vita a un animale bisognoso.

Perché adottare in estate?

L'estate offre diverse opportunità per **un'adozione più serena e consapevole**. Le vacanze estive permettono di avere più tempo per conoscere e acclimatare il nuovo arrivato. Inoltre, le temperature miti e le giornate soleggiate facilitano le attività all'aperto, fondamentali per il benessere fisico e mentale dell'animale.

NIVEA

JOIN THE
summer vibes

PUOI VINCERE

OGNI GIORNO
1 SPEAKER
JBL GO 3 ECO



OGNI SETTIMANA
1 BUONO
ticketmaster

300€
ticketmaster



**ACQUISTA 20€ DI PRODOTTI* NIVEA,
DI CUI ALMENO 1 PROTEZIONE SOLARE,
VAI SUL SITO NIVEA.IT E PARTECIPA**

Concorso riservato agli iscritti alla community MyNIVEA, valido dal 16/03/24 al 06/09/24 con eventuale estrazione a recupero dei premi residui/non assegnati entro il 30/09/24. Montepremi stimato concorso a premi Euro 13.954,00 (iva esclusa ove esposta). *Non in formato minitaglie: vedere nel regolamento l'elenco dei prodotti NIVEA SUN validi ai fini della partecipazione. 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. Conserva lo scontrino e partecipa seguendo le istruzioni nel regolamento. Immagine del premio indicativa. **REGOLAMENTO COMPLETO, LIMITAZIONI, PRODOTTI IN PROMOZIONE E MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE SU WWW.NIVEA.IT**

Preparare la casa per il nuovo arrivato

Prima di portare a casa un nuovo amico a quattro zampe, è importante preparare l'ambiente domestico per accoglierlo nel migliore dei modi. Ecco alcuni passi da seguire:

> Spazio personale

Prepara una zona tranquilla e sicura dove l'animale possa riposare e sentirsi al sicuro. Questo può essere un angolo con una cuccia comoda, lontano dal caos quotidiano.

> Accessori necessari

Procurati tutto il necessario, come ciotole per cibo e acqua, guinzaglio, collare, lettiera (per i gatti), giochi e articoli per la toelettatura.

> Sicurezza

Assicuratevi che la casa sia a prova di animale, eliminando eventuali pericoli come cavi elettrici scoperti, piante tossiche e oggetti fragili.

Inserimento graduale

Il primo periodo di adattamento è cruciale per il benessere dell'animale e

della famiglia. Ecco alcuni consigli per un inserimento graduale e sereno:

> Routine

Stabilisci subito una routine per cibo, passeggiate e momenti di gioco. Gli animali si sentono più sicuri quando hanno delle abitudini stabili.

> Socializzazione

Permetti al nuovo arrivato di socializzare con tutti i membri della famiglia e, se possibile, con altri animali domestici. Questo deve avvenire in modo graduale e sotto supervisione.

> Pazienza

Sii paziente e comprensivo. Il nuovo arrivato potrebbe impiegare del tempo per adattarsi alla nuova casa e alle nuove persone.

Adottare un animale domestico durante l'estate può essere una delle decisioni più gratificanti che tu possa prendere. Con il giusto approccio e una **preparazione adeguata**, accogliere un nuovo amico a quattro zampe in famiglia può portare gioia, amore e una compagnia fedele che durerà per molti anni.



ADOZIONE
CUCCIOLI



Questo mese vi presentiamo il dolcissimo Peppino: 2 anni e 8 kg di bontà!

Vi ricordate poi gli adorabili cuccioli che abbiamo conosciuto il mese scorso? Due fratellini cercano ancora casa... Li vogliamo aiutare?

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



Una piacevole esperienza dissetante,
unica per sapore e freschezza.



CONSIGLI DI LETTURA



NON PER SEMPRE MA PER ORA

CHUCK PALAHNIUK

CASA EDITRICE MONDADORI

Cartaceo: 19,50€ | eBook: 10,99€

Otto e Cecil e sono due fratelli cresciuti tra mille privilegi nella campagna del Galles. Si divertono guardando documentari naturalistici, giocando con il loro pony, facendo imitazioni del Nonno... e uccidendo il personale di servizio. Dopotutto, l'omicidio è il business di famiglia. Dal momento che il Nonno fa sempre più pressioni su Otto perché si dia da fare col suo "lavoro", diventa chiaro che tutto questo può concludersi solo in due modi: o con un'apocalisse nucleare o con una giornata come tutte le altre tra i cespugli di cardo e di peonie. E, in un romanzo scritto da Chuck Palahniuk, entrambi gli epiloghi sono possibili.



L'INTELLIGENZA DEL FUTURO

PAOLO LEGRENZI

CASA EDITRICE MONDADORI

Cartaceo 18,00€ | eBook 10,99€

La crescente diffusione di programmi come ChatGPT sta sollevando profondi interrogativi sull'impatto che l'intelligenza artificiale avrà sulle nostre vite. Come cambierà il mondo del lavoro? I sistemi generativi prenderanno il sopravvento sulla nostra creatività? Esiste il rischio che le macchine si ribellino ai loro creatori? Ci innamoreremo mai di un robot? In questo saggio, lo psicologo e scienziato cognitivo Paolo Legrenzi analizza l'intreccio tra l'intelligenza umana e i nuovi programmi che essa ha generato. Comprendere appieno l'IA richiede innanzitutto una profonda conoscenza dell'intelligenza naturale: è solo illuminando i misteri della nostra mente che possiamo apprezzare appieno l'interazione tra l'uomo e la tecnologia.





Schwarzkopf
GLISS

**ACQUISTA 2 PRODOTTI GLISS
DI CUI 1 TRATTAMENTO PER CAPELLI**

**IL TRATTAMENTO
TE LO REGALIAMO NOI!**

**IN ESTRAZIONE FINALE
10 GIFT CARD
yamamay**

**500€
yamamay
GIFT CARD**



Il rimborso dell'importo speso avverrà con buoni spesa. Per partecipare conserva lo scontrino e registrati entro 5 giorni dall'acquisto su concosidonnad.it completando la procedura. Concorso misto in collaborazione con ICT Labs dal 1.06.24 al 31.08.24. Regolamento completo su concorsi.donnad.it. Montepremi parte concorso 5000€ Iva inclusa non scorporabile. Ogni consumatore potrà partecipare massimo 1 volta.



ASCOLTA LEGGI GUARDA

SERIE TV

VIKINGS: VALHALLA, STAGIONE 3

Genere: Azione, fantasy

Produzione: Netflix

Cast: Sam Corlett, Frida Gustavsson e Leo Suter

Durata episodi: 50'

Sarà l'11 luglio 2024 il giorno in cui Netflix pubblicherà la premiere della terza ed ultima, attesa stagione di Vikings: Valhalla. Sequel diretto di Vikings - creato dalla mente di Michael Hirst e da MGM Television - che tutti i fan del genere hanno apprezzato nel corso degli anni e che non vedono l'ora di conoscerne l'atteso epilogo. Il sequel della serie originale, che raccontava le vicende di Ragnarr Lothbrok, è scritto da Jeb Stuart ed è ambientato all'inizio dell'XI secolo.



STAR TREK: PRODIGY, STAGIONE 2

Genere: Fantasy, animazione

Produzione: Netflix

Cast: Rylee Alazraqui, Dee Bradley Baker, Brett Gray, Angus Imrie

Durata episodi: 50-60'

La seconda stagione di Star Trek: Prodigy ha finalmente una data. Sarà in streaming il 1° luglio, un anno e mezzo dopo la conclusione del ciclo inaugurale. Tutti i nuovi episodi, ben 20, saranno subito disponibili. Prodigy segue un eterogeneo gruppo di giovani alieni imparare a lavorare insieme mentre navigano nella galassia in cerca di un futuro migliore. Degli emarginati, loro non sanno nulla dell'astronave abbandonata che hanno requisito, ma nel corso delle loro avventure hanno modo di scoprire cos'è la Flotta Stellare e quali sono gli ideali che rappresenta.



CERA di CUPRA®





ASCOLTA LEGGI GUARDA

DISCHI IN USCITA

HAPPENINGS

KASABIAN

Happenings è l'ottavo album in studio della band britannica Kasabian. L'uscita è prevista per il 5 luglio 2024 tramite Sony Music. Ispirato dai concerti delle band psichedeliche degli anni '60, è stato descritto come un album "gioioso" pieno di "grandi brani". La band ha iniziato a registrare mentre erano in tournée il loro precedente disco *The Alchemist's Euphoria* alla fine del 2022. L'uscita dell'album coinciderà con il loro spettacolo principale del ritorno a casa al Victoria Park, Leicester, il 6 luglio. Il singolo principale "Algorithms", un commento sull'emergere dell'intelligenza artificiale, è stato pubblicato il 16 giugno 2023, più di un anno prima dell'uscita dell'album. "Call" è stato pubblicato come secondo singolo il 21 febbraio 2024, una canzone che la band chiamava "musica da ballo".



L.A. TIMES

TRAVIS

Travis, i giganti della canzone d'autore di Glasgow, pluripremiati BRIT e Ivor Novello, tornano con l'annuncio di *L.A. Times*, il loro decimo album in studio, disponibile dal 12 luglio 2024 tramite BMG. Prodotto da Tony Hoffer (*Air*, *Beck*, *Phoenix*), *L.A. Times* è stato scritto da Fran Healy nel suo studio ai margini di Skid Row, Los Angeles, la città che ha chiamato casa negli ultimi dieci anni. Descrive *L.A. Times* come "l'album più personale di Travis dai tempi di *The Man Who*".





COSMETICO
SOSTENIBILE™

I PROVENZALI



SOSTIENI CON NOI LA FORESTA I PROVENZALI





ASCOLTA LEGGI GUARDA

AGENDA APPUNTAMENTI

UMBRIA JAZZ

12-21 LUGLIO, PERUGIA

La formula del Festival, confermatasi vincente negli ultimi trent'anni, propone in linea con le edizioni passate, una full immersion nella musica, avendo come cornice l'acropoli perugina. Il programma comincia a mezzogiorno con la sfilata della marching band e si conclude a notte fonda nella raccolta dimensione del jazz club. Dalle strade del centro, teatro delle parate dei Funk Off, si passa per la Galleria Nazionale dell'Umbria, il Teatro Morlacchi, Piazza IV Novembre, i Giardini Carducci, Via dei Priori, la Terrazza del Mercato Coperto, fino all'Arena Santa Giuliana. Le location del Festival si caratterizzano per una precisa identità musicale. Ciò che rende unica Umbria Jazz è un incontro/scontro tra la musica della contemporaneità e i luoghi della storia.



Per maggiori informazioni

www.umbriajazz.it

KILOWATT

12-20 LUGLIO, SANSEPOLCRO (AR)

CapoTrave/Kilowatt è un progetto internazionale di produzione, formazione, rigenerazione urbana e ospitalità dedicato alla scena contemporanea (teatro, danza, circo, musica, arti visive e multimediali). Fondato nel 2003, il cuore del progetto è il "Kilowatt Festival", che da allora si svolge ogni anno a Sansepolcro (nelle annate 2022 e 2023 si è svolto anche nella città di Cortona) durante il mese di luglio. Kilowatt è riconosciuto come uno dei più significativi eventi nazionali e internazionali del suo settore per la qualità delle scelte artistiche e per l'innovativo format dei Visionari: un gruppo di quasi 50 persone che, dopo un lungo periodo di incontro e confronto, selezionano ogni anno 9 degli oltre 50 spettacoli presentati al festival.



Per maggiori informazioni

www.kilowattfestival.it



OROSCOPO DI GULLI

LUGLIO 2024



Ariete

Luglio sarà un mese di energia e cambiamenti. Le opportunità di carriera potrebbero fiorire, con nuove sfide che vi stimoleranno.



Bilancia

Luglio sarà un mese di sogni e introspezione per la Bilancia. Fidatevi dell'intuizione e concedetevi del tempo per conoscervi meglio.



Toro

Per i Toro, il mese richiederà impegno e realismo. Sarà importante valutare attentamente le situazioni lavorative per pianificare il futuro. Attenzione a non agire impulsivamente.



Scorpione

Troverete risposte a domande cruciali e il vostro impegno sarà notato al lavoro. Vi aspetta un mese di successi.



Gemelli

Luglio sarà un periodo di abbondanza finanziaria e opportunità. Potrebbero arrivare entrate extra e fortuna negli investimenti.



Sagittario

La popolarità dei Sagittari aumenterà significativamente, con molte opportunità sociali e incontri interessanti. Alcune conoscenze potrebbero evolvere.



Cancro

Il Cancro vivrà un mese dedicato all'amore e all'equilibrio emotivo. La vita sociale sarà intensa e divertente, con molte opportunità di viaggio.



Capricorno

Luglio sarà dedicato alla crescita personale e fisica per i Capricorni. Attività come ciclismo, palestra o nuoto saranno benefiche.



Leone

A luglio godretevi prosperità e armonia familiare. Sarà un mese favorevole per i progetti rimandati. In amore, sarà un periodo stabile.



Acquario

Gli Acquari vivranno un mese di euforia amorosa e intensa attività sociale. Sarà un periodo di emozioni elevate e nuovi incontri.



Vergine

Vi concentrerete su un nuovo progetto significativo. Non lasciatevi distrarre da chi cerca di contrastarvi. La fortuna potrebbe accompagnarvi.



Pesci

I Pesci troveranno conforto nella tranquillità domestica. Luglio sarà un mese di pace e armonia, con un focus sui sentimenti e le relazioni familiari.

Consilia

IL FROLLINO TUFFATORE



**Consilia. Solo prodotti di talento,
sempre a prezzi convenienti.**



Guarda il Talent Show



prodotticonsilia.it

Scopri le offerte Consilia.

Vaschetta di gelato
alla stracciatella Consilia
con latte fresco italiano
conf. 500g
4,98€/kg



a **2,49***
€



Filetti di tonno
in olio d'oliva
Consilia conf. 180g
18,28€/kg

a **3,29***
€

Quando un consiglio è buono,
sa di grande scoperta.

Consilia
il nostro miglior consiglio

*Promo valida fino al 31 luglio.