

I nostri
ORI

ECCELLENZE
DELLA
NOSTRA TERRA

PRODOTTI
DEL TERRITORIO
Prodotti Locali

Dalla
nostra terra.
Della
nostra terra.

CONAD COME PARLI

La Spezia e Lunigiana parola per parola

PISTALARDA

*Tagliere, asse
di legno per tritare.*



FARRO

**SCOPRI LE PAROLE
DELLA NOSTRA CASA**

OFFERTA VALIDA DAL 4 AL 17 GIUGNO

 **CONAD**
Persone oltre le cose

PAROLE CHE HANNO IL GUSTO DI CASA

Casa. Una parola piccola, eppure capace di contenere tantissimo: i profumi del pranzo della domenica, la luce di un pomeriggio in famiglia, il dialetto di chi ci ha cresciuto.

In **La Spezia e Lunigiana** la casa non è solo un luogo fisico. È una lingua, fatta di parole e modi di dire che solo chi vive da sempre insieme a noi conosce davvero. E in casa, naturalmente, ci sono i **sapori che amiamo**. Quelli che riconosciamo al primo assaggio, e che appartengono a questa terra come appartengono a tutti noi.

Sono i prodotti che noi di Conad selezioniamo con cura, rivolgendoci a produttori orgogliosi che amano e rispettano il territorio, e che tu puoi ritrovare nella linea **I Nostri Ori**: tante eccellenze enogastronomiche regionali da portare sulla tavola di casa tua.

Con questo terzo capitolo di

CONAD COME PARLI,

continuiamo il nostro percorso nella lingua di La Spezia e Lunigiana. Dopo aver raccontato la convivialità e la tradizione, **è il momento di entrare in casa nostra**: è qui che, parola dopo parola, possiamo ritrovare noi stessi, la nostra storia e il nostro amore verso questo territorio che ci accoglie e ci nutre ogni giorno.

I nostri
ORI

ECCELLENZE
DELLA
NOSTRA TERRA

PRODOTTI
DEL TERRITORIO
Prodotti Locali

Dalla
nostra terra.
Della
nostra terra.

QUESTO NUMERO
A PAROLE NOSTRE
PISTALARDA
TIABÜSSÓN
RESENSAE
I TÓNDI
BADACIAE
DAE
ARECÀTO
FA' FITO!

SCEGLI I NOSTRI ORI

PERCHÉ
CONVIENE

Dal 4 al 17 giugno 2026 scegli i sapori che ti parlano... e ti premiano!
Acquista almeno **10€ di prodotti I Nostri Ori*** con Carta Insieme: per te **in omaggio la borsa I Nostri Ori** con cui portare a casa tutto il gusto di La Spezia e Lunigiana!
Ciàpala sùbito!

*Iniziativa valida su tutto l'assortimento I nostri Ori. Info e regolamento nei punti vendita ad insegne Conad associati a Conad Nord Ovest che aderiscono all'iniziativa ed espongono il materiale informativo.

Iniziativa riservata ai titolari di



10€
DI PRODOTTI I NOSTRI ORI*
=
IN OMAGGIO
LA BORSA
I NOSTRI ORI



DAE ARECATO

Cioè mettere in ordine: la cucina dopo pranzo, un tavolo da sistemare, ogni cosa al suo posto. Ma arecato vuol dire anche "cura", non solo ordine. La parola viene dal latino popolare recaptare, "riprendere, rimettere insieme", ed è parente, sorprendentemente, dell'italiano riscatto. Perché riordinare, in Lunigiana, non è solo un gesto pratico: è un modo per prendersi cura della casa e di chi la abita.



Nei punti vendita con
Reparto Pescheria Assistita
Branzino
Aqua De Mà
allevato nel Golfo
del Tigullio
300/600 g circa
al kg

€ 14,90



PRODOTTO
LOCALE

Reparto Frutta & Verdura
Farro della Lunigiana
Rita Tomà
Origine Italia
provincia di Massa-Carrara
conf. da 500 g

SOLO TITOLARI



€ 2,97

€ 1,98

-16,46%

al kg da € 4,74 a € 3,96



Nei punti vendita con
Reparto Pescheria Assistita
Alici
pescate
nel Mar Ligure
zona FAO 37.1.3
al kg

€ 7,90

CONADCOMEPARLI

La Spezia e Lunigiana parola per parola

OFFERTA VALIDA DAL 4 AL 17 GIUGNO

MUSCOLI RIPIENI ALLA SPEZZINA



PORZIONI

4



TEMPO

1H



DIFFICOLTÀ

MEDIA

Ingredienti:

Per le cozze ripiene

1 kg di cozze
60 g di mortadella
90 g di panini al latte
50 ml di latte
1 tuorlo d'uovo
2 cucchiari di
Parmigiano Reggiano
DOP grattugiato
1 spicchio d'aglio
1 cucchiaino di
prezzemolo tritato
1 cucchiaino di timo
2 pizzichi di pepe nero

Per il sugo

400–500 g
di pomodorini
Olio extravergine
d'oliva q.b.
Sale q.b.

Preparazione:

Pulisci bene le cozze, quindi apri le a crudo con attenzione, tenendo da parte i gusci e il frutto. Ammolla i panini al latte nel latte, poi strizzali bene. Trita finemente la mortadella e mescolala con il pane ammolato, il tuorlo d'uovo, il Parmigiano Reggiano DOP grattugiato, l'aglio tritato, il prezzemolo, il timo e il pepe fino a ottenere un composto morbido. Farcisci le cozze con questo ripieno e richiudile.

In una padella prepara il sugo scaldando un filo d'olio e aggiungendo i pomodorini tagliati a metà, lasciandoli cuocere a fuoco medio finché diventano morbidi. Aggiusta di sale. Disponi le cozze ripiene nel sugo, copri con un coperchio e lascia cuocere dolcemente per circa 25–30 minuti, girandole delicatamente a metà cottura. Quando il ripieno sarà compatto e il sugo ben ristretto, servi tutto ben caldo.



RESENSAE I TÓNDI

E dopo un piatto così ricco, arriva per tutti il momento di resensae i tóndi, "risciacquare i piatti". I tóndi devono il nome alla loro forma, mentre resensae potrebbe derivare dal latino recentare, "lavare, rinfrescare", o addirittura da argentium, a richiamare il brillio delle stoviglie pulite. Un'incombenza quotidiana che sa proprio di casa!



4

OFFERTA VALIDA DAL 4 AL 17 GIUGNO

I nostri
ORI

ECCELLENZE
DELLA
NOSTRA TERRA

PRODOTTI
DEL TERRITORIO
Prodotti Locali

Dalla
nostra terra.
Della
nostra terra.

CÚBIA PERFETA

Coppia perfetta

PRODOTTO LOCALE

Vermentino
Colli di Luni
DOC
Riccardo Arrigoni
750 ml

SOLO TITOLARI

€ 12,50

€ 9,90

-20,80%

al 1 da € 16,67 a € 13,20



LA SPEZIA
E LUNIGIANA



8°C



12,00% vol.



primi in bianco,
carne bianca,
pesce alla griglia,
formaggi freschi



PRODOTTO LOCALE

Liguria
di Levante IGT
La Baia del Sole
Federici
bianco
750 ml

SOLO TITOLARI

€ 9,80

€ 8,40

-14,29%

al 1 da € 13,07 a € 11,20



LA SPEZIA
E LUNIGIANA



10°C



12,00% vol.



si accompagna a
cibi delicati, anti-
pasti magri, frutti
di mare, pesce



R

Nei punti vendita con
Reparto Pescheria Assistita
Cozze
allevate nel Golfo
di La Spezia
al kg

€ 4,50



SAPORI
DINTORNI
COMAD



Olio extra vergine di oliva
Riviera Ligure
Riviera dei Fiori DOP
Sapori&Dintorni CONAD
750 ml

SOLO TITOLARI

€ 16,40

€ 13,90

-15,24%

al 1 da € 21,87 a € 18,54



R

Reparto Frutta & Verdura
Pomodoro
oblungo rosso
I NOSTRI ORI
Origine Italia
provincia di
Grosseto
conf. da 400 g

€ 2,18

al kg € 5,45

CONAD COME PARLI

La Spezia e Lunigiana parola per parola

OFFERTA VALIDA DAL 4 AL 17 GIUGNO

BADACIAE

Dopo un pasto abbondante, arriva inevitabile il momento di badaciae, sbadigliare. È un gesto contagioso, che accompagna il passaggio dalla tavola al riposo, quasi come un rito. L'origine del termine è incerta: potrebbe derivare dal latino *batare*, "stare a bocca aperta", oppure richiamare *batagiae*, il suono festoso delle campane (forse un richiamo all'ugola che ondeggia?). Un'immagine curiosa che ci accomuna tutti!



PRODOTTO LOCALE

Reparto Gastronomia
Testarolo
della Lunigiana
I Sapori del Borgo
classico
420 g

€ 2,49

al kg € 5,93



Testaroli
Lunigiana
in Tavola
classici, al tartufo
un esempio:
classici
400 g

SOLO TITOLARI

€ 3,39

€ 2,59

-23,60%

al kg da € 8,48 a € 6,48



Panigacci
Lunigiana in Tavola
190 g

SOLO TITOLARI

€ 2,79

€ 1,98

-29,03%

al kg da € 14,69 a € 10,43

OFFERTA VALIDA DAL 4 AL 17 GIUGNO

I nostri
ORI

ECCELLENZE
DELLA
NOSTRA TERRA

PRODOTTI
DEL TERRITORIO
Prodotti Locali

Dalla
nostra terra.
Della
nostra terra.



all'etto
~~€ 2,65~~

Reparto Gastronomia
Mortadella nostrale
Salumificio Marsili di Tresana
al kg € 18,55 anzichè € 26,50

-30%
€ 1,86



PRODOTTO
LOCALE

~~€ 2,99~~

-30%
€ 2,09

Reparto Gastronomia
Affettati
La Bottega di Adò
vari tipi
un esempio:
pancetta arrotolata
stagionata in conca
di marmo
take away
100 g



Reparto Gastronomia
Salame
Salumificio
Marsili di Tresana
con miele
della Lunigiana DOP
al kg € 21,52 anzichè € 26,90

all'etto
~~€ 2,69~~

-20%
€ 2,15



Reparto Gastronomia
Ricotta di Brugnato
Caseificio Esposito
al kg € 9,50

all'etto
€ 0,95



Reparto Gastronomia
Stracchino
di Brugnato
Caseificio
Esposito Erasmo
al kg € 13,90

all'etto
€ 1,39

FORMAGGIO TORTA DELLA VAL DI VARA

Nel cuore della Liguria più autentica nasce il **Formaggio Torta della Val di Vara**. Un formaggio a pasta morbida, cremoso e generosamente saporito, con la sua caratteristica muffa bianca in superficie, segno di una lavorazione senza compromessi. Un prodotto straordinario, da provare con una polenta fumante o insieme alle rustiche fugassette di farina di mais. Pura anima ligure!

Una curiosità
CUIOSITÀ

PRODOTTO
LOCALE

Reparto Gastronomia
Formaggio
Torta
della Val di Vara
Valdivà
al kg € 16,90

all'etto
€ 1,69



CONAD COME PARLI

La Spezia e Lunigiana parola per parola

PISTALARDA

Tagliere.



PRODOTTO LOCALE

Pesto Lucchi & Guastalli taggiasco, genovese con basilico genovese DOP un esempio: taggiasco 180 g

SOLO TITOLARI

€ 5,62

€ 4,59

-18,33%
al kg da € 31,23 a € 25,50

PRODOTTO LOCALE

Bruschetta Monterosso Lucchi & Guastalli 180 g

SOLO TITOLARI

€ 5,40

€ 4,48

-17,04%
al kg da € 30,00 a € 24,89

R

Pasta di semola di grano duro Lunigiana in Tavola vari tipi e grammature un esempio: maccheri 500 g

SOLO TITOLARI

€ 2,05

€ 2,39

-21,64%
al kg da € 6,10 a € 4,78

OFFERTA VALIDA DAL 4 AL 17 GIUGNO

I nostri ORI

ECCellenze DELLA NOSTRA TERRA

PRODOTTI DEL TERRITORIO Prodotti Locali

Dalla nostra terra. Della nostra terra.

Nelle cucine della Lunigiana, tra profumi e gesti antichi, c'è la pistalarda: l'asse di legno su cui si trita e si prepara il battuto. Il nome racconta la sua storia: dal verbo *pistae*, "pestare", e dal *lardo*, ingrediente un tempo fondamentale per insaporire i piatti. Era lì che si lavoravano insieme aromi e tradizione. Ancora oggi la pistalarda richiama una cucina concreta, manuale, casalinga al 100%.

R

Pasta di semola di grano duro Lunigiana Alimentare vari tipi 500 g

SOLO TITOLARI

€ 2,65

€ 2,25

-15,09%

al kg da € 5,30 a € 4,50



PRODOTTO LOCALE

Reparto Gastronomia
Torta patate e porri, d'erbi 600 g

€ 7,80

al kg € 13,00



R

Prescinsêua Latte Tigullio 250 g

€ 1,79

al kg € 7,16



PRODOTTO LOCALE

Uova Fior Dovo Latte Tigullio da allevamento a terra conf. da 6 uova

€ 2,70

-30%
€ 1,89



CONAD COME PARLI

La Spezia e Lunigiana parola per parola

OFFERTA VALIDA DAL 4 AL 17 GIUGNO

Da noi a tavola, accanto a una buona bottiglia, non manca il tiabüssón, il cavatappi. Il nome deriva dal francese tire-bouchon, "tira-tappo", e racconta perfettamente la sua funzione. Nato tra Seicento e Settecento con la diffusione delle bottiglie in vetro chiuse con sughero, si è poi diffuso in tutta Europa. Arrivato in Italia attraverso la Francia, è passato da oggetto elitario a una presenza immancabile e popolare nelle cucine di casa.

PRODOTTO LOCALE

Colli di Luni DOC
Baia del Sole
rosso
750 ml

SOLO TITOLARI



€ 12,90

€ 10,90

-15,50%

al l da € 17,20 a € 14,54

LA SPEZIA
E LUNIGIANA

16-18°C

14,00% vol.

primi al sugo,
carne rossa, funghi, arrostiti,
grigliate, cacciagione, salumi,
formaggi semistagionati



PRODOTTO LOCALE

Rosso
Colli di Luni DOC
Terre
di Solegnana
750 ml

SOLO TITOLARI



€ 8,90

€ 7,60

-14,61%

al l da € 11,87 a € 10,14

LA SPEZIA
E LUNIGIANA

16-18°C

13,00% vol.

antipasti,
primi al sugo, zuppe, carne,
grigliate, affettati, salumi,
formaggi semistagionati



PRODOTTO LOCALE

Liguria di Levante
IGP
Aqua
Ca' Theia
bianco
750 ml

SOLO TITOLARI



€ 9,40

€ 8,40

-10,64%

al l da € 12,54 a € 11,20

LA SPEZIA
E LUNIGIANA

10°C

13,00% vol.

primi piatti, pesce,
frutti di mare,
crostacei, salumi,
formaggi semistagionati



PRODOTTO LOCALE

Santa Lucia
Toscana IGT
Castagnini
bianco
750 ml

SOLO TITOLARI



€ 4,28

€ 3,40

-20,56%

al l da € 5,71 a € 4,54

LA SPEZIA
E LUNIGIANA

8-10°C

12,00% vol.

primi in bianco,
carne bianca,
frittate, pesce,
formaggi freschi



PRODOTTO LOCALE

Cinqueterre
Sciachetrà DOC
La Quarta Terra
Arrigoni
375 ml

SOLO TITOLARI



€ 43,90

€ 34,90

-20,50%

al l da € 117,07 a € 93,07

LA SPEZIA
E LUNIGIANA

10-12°C

14,50% vol.

si accompagna
a cibi delicati,
antipasti magri,
frutti di mare,
pesce



OFFERTA VALIDA DAL 4 AL 17 GIUGNO

I nostri
ORI

ECCellenze
DELLA
NOSTRA TERRA

PRODOTTI
DEL TERRITORIO
Prodotti Locali

Dalla
nostra terra.
Della
nostra terra.

TIABÜSSÓN



R

Trancio
di ciambellone
Baldassini
350 g

SOLO TITOLARI



€ 2,79

€ 2,49

-10,75%

al kg da € 7,98 a € 7,12



R



Miele
della Lunigiana
DOP
di castagno
biologico
400 g

SOLO TITOLARI



€ 8,95

€ 5,99

-28,26%

al kg da € 20,88 a € 14,98



R

Il Biscotto
detto della Salute
Baldassini
500 g

SOLO TITOLARI



€ 2,89

€ 2,45

-15,22%

al kg da € 5,78 a € 4,90

PRODOTTO
LOCALE

Crostata
Lunigiana
in Tavola
vari tipi
400 g

SOLO TITOLARI



€ 4,70

€ 3,69

-21,49%

al kg da € 11,75 a € 9,23



CONAD COME PARLI

La Spezia e Lunigiana parola per parola

OFFERTA VALIDA DAL 4 AL 17 GIUGNO

CONAD COME PARLI

La Spezia e Lunigiana parola per parola

Anche questo numero ci ha ricordato che casa non è solo un luogo:
è una lingua, un sapore, un senso di appartenenza che portiamo sempre con noi.
Appuntamento al prossimo numero di **CONAD COME PARLI**, per continuare insieme
questo percorso nel cuore di **La Spezia e Lunigiana**, da scoprire parola dopo parola.

FA' FITO!

(Fai presto!)

L'OFFERTA DI QUESTO VOLANTINO LA TROVI A:

spazio
CONAD

Provincia di LA SPEZIA

S. STEFANO MAGRA - Via Arzelà - tel. 0187 695225 - CENTRO COMMERCIALE LA FABBRICA

CONAD
SUPERSTORE

Provincia di MASSA

LICCIANA NARDI - S.S. Cisa 4 - Loc. Masero - Terrarossa - tel. 0187 421199

CONAD

TOSCANA

MASSA e provincia

Via Carducci - Ang. via Rinchiostra - tel. 0585 252909

Via Simon Musico 8 - tel. 0585 47666

AULLA - Viale Lunigiana - tel. 0187 422666

CARRARA - Via Bonascola 35 - tel. 0585 843416

CARRARA - Via Carriona 15 - tel. 0585 779440

MONTIGNOSO - Via Stradella - tel. 0585 807093

PALLERONE - Via Guido Rossa - tel. 0187 417032

VILLAFRANCA LUNIGIANA - Via Malaspina - tel. 0187 494584

LIGURIA

LA SPEZIA e provincia

Via Maralunga snc

BOLANO - Via L. da Vinci - Loc. Ceparana - tel. 0187 931101

CASTELNUOVO MAGRA - Via della Pace - Trav. 1 - tel. 0187 675605

CONAD
CITY

TOSCANA

MASSA e provincia

Via Democrazia 3 - tel. 0585 42205

Via Formentini 51 - Loc. Romagnano - tel. 0585 833510

CARRARA - P.zza Sacco e Vanzetti - tel. 0585 74900

PONTREMOLI - Via Oderzo 6 - tel. 0187 460037

LIGURIA

LA SPEZIA e provincia

Via Buonviaggio 133 - tel. 0187 529642

LERICI - P.zza Valtriani 1 (ex P.zza Mercato Coperto) - tel. 0187 967808

LERICI - Via Petriccioli, 10 - tel. 0187 967121

LEVANTO - Via Martiri della Libertà 20 - tel. 0187 801590

LUNIMARE ORTONOVO - Via Togliatti 8/10 - tel. 0187 64117

SARZANA - Via A. Terzi 36 - tel. 0187 621068

CONDIZIONI DI VENDITA I prezzi e le indicazioni di vendita dei prodotti riportati nel volantino sono praticati nel periodo indicato, nei quantitativi complessivamente disponibili e sino ad esaurimento scorte. La vendita dei prodotti riportati nel volantino è destinata a soddisfare l'uso familiare dei consumatori, eventuali limitazioni quantitative saranno comunicate a negozio. Fotografie e descrizioni hanno valore illustrativo. Prezzi ed immagini riprodotte potrebbero subire modifiche dovute ad errori tipografici o a variazioni di legge anche fiscale, le correzioni saranno espresse in area di vendita. Informazioni sulle garanzie dei prodotti sono disponibili a negozio. Il presente volantino ha scopo informativo e non di offerta di vendita a distanza; viene recapitato gratuitamente nelle cassette postali.



scopri di più su
conad.it



scarica
HeyConad
APP

inquadra
il qr code

