

*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*

TRÀFEGO



PANIGACCI

*Movimento,  
operosità e  
voglia di fare.*

**SCOPRI LE PAROLE  
DEI NOSTRI MESTIERI**

**OFFERTA VALIDA DAL 30 LUGLIO AL 12 AGOSTO**

 **CONAD**  
Persone oltre le cose

## SAPORI E MESTIERI CHE PARLANO DI NOI

*I nostri*  
**ORI**

ECCELLENZE  
DELLA  
NOSTRA TERRA

PRODOTTI  
DEL TERRITORIO  
Prodotti Locali

Dalla  
nostra terra.  
Della  
nostra terra.

C'è un linguaggio che non si impara sui libri. Si impara alzandosi all'alba, stringendo tra le dita la terra, il legno o l'impasto, imparando da chi c'era prima. **È il linguaggio del fare: antico e orgoglioso.**

Ogni mestiere porta con sé parole e modi di dire propri, che raccontano secoli di competenza trasmessa a voce, da mano a mano, da stagione a stagione. In **La Spezia e Lunigiana** queste parole esistono ancora e le puoi sentire nei mercati all'alba o nei campi che cambiano colore con il tempo.

In questo numero di  
**CONAD COME PARLI,**

proseguiamo il nostro viaggio nell'anima autentica della regione, dove le eccellenze enogastronomiche si intrecciano alle voci e alle parole di chi le produce, con i loro saperi agricoli e i gesti artigianali.

Scopri la selezione di prodotti **I Nostri Ori**, che noi di Conad scegliamo con cura per darti il meglio del territorio, la vera espressione del lavoro di produttori orgogliosi che rendono **La Spezia e Lunigiana** una terra ricca di storia e di gusto.

Perché quello che mangiamo e quello che diciamo sono il frutto del lavoro di una terra: la nostra identità più vera. Scopriamola, insieme.

**QUESTO NUMERO  
A PAROLE NOSTRE**

**TRÀFEGO  
ESSE DE  
CAVIGÌN  
VEGNIE A TÀGIO  
CÓFA  
GAVAD  
A SE VEDEMO!**



# ESSE DE CAVIGÌN

Da noi, significa essere una guida comprovata, più con l'esperienza che con la forza. Curiosamente, l'espressione nasce dal mondo dei carri: il cavallo "di cavigin" non tirava, ma dava il passo agli altri. Così, nel lavoro, è chi orienta e consiglia, senza esporsi direttamente. Un ruolo prezioso, che racconta una cultura concreta, dove il sapere conta quanto – e a volte più – della fatica.



R

Reparto Gastronomia

Pancetta stagionata in conca di marmo

La Bottega di Adò

take away

al kg € 13,20 anziché € 16,50

all'etto

€ 1,65

**-20%**  
**€ 1,32**



R

Reparto Gastronomia

Guanciale stagionato in conca di marmo

La Bottega di Adò

take away

al kg € 14,32 anziché € 17,90

all'etto

€ 1,79

**-20%**  
**€ 1,43**



Tutto comincia con Adolfo Balderi, classe 1883. Oltre un secolo dopo, **La Bottega di Adò** è ancora un'azienda di famiglia. Ai piedi delle Alpi Apuane, la stagionatura avviene ancora in conca di marmo: carni di suini italiani, massaggiate a mano con le spezie, e l'aglio massese, dolce e delicato, fanno la differenza.

**LA BOTTEGA DI ADÒ**  
Montignoso (MS)



**L'ECCELLENZA  
A PAROLE NOSTRE**

**CONAD COME PARLI**

La Spezia e Lunigiana parola per parola

OFFERTA VALIDA DAL 30 LUGLIO AL 12 AGOSTO



# TRAFFEGO

Operosità.

**R**

Pasta di semola di grano duro  
Lucchi & Guastalli  
vari tipi  
500 g

SOLO TITOLARI

€ 2,59

**€ 2,29**

-11,58%

al kg da € 5,18 a € 4,58



**R**

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

SOLO TITOLARI

€ 3,05

**€ 2,39**

-21,64%

al kg da € 6,10 a € 4,78



PRODOTTO LOCALE

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

SOLO TITOLARI

€ 5,50

**€ 4,69**

-14,73%

al kg da € 30,56 a € 26,06

**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

Bruschetta  
Monterosso  
Lucchi & Guastalli  
180 g

SOLO TITOLARI

€ 5,65

**€ 4,48**

-20,71%

al kg da € 31,39 a € 24,89

OFFERTA VALIDA DAL 30 LUGLIO AL 12 AGOSTO

Inostri  
**ORI**

ECCELLENZE  
DELLA  
NOSTRA TERRA

PRODOTTI  
DEL TERRITORIO  
Prodotti Locali

Dalla  
nostra terra.  
Della  
nostra terra.



Non semplicemente "traffico", ma movimento, operosità, voglia di fare. Deriva da *trafegae*, darsi da fare, e racconta un mondo in cui il lavoro è fatto di gesti continui e intraprendenza. Da qui nasce il *trafeghìn*, la persona industriosa e sempre in attività. Una parola che racchiude energia e ingegno, tra fatica quotidiana ma anche capacità di arrangiarsi, concreta e necessaria.

PRODOTTO  
LOCALE

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

SOLO TITOLARI



€ 2,30

€ 1,98

-13,91%

al kg da € 4,60 a € 3,96



PRODOTTO  
LOCALE

Reperto Gastronomia  
Testarolo tagliato  
I Sapori  
del Borgo  
take away  
300 g

€ 2,49

al kg € 8,30



PRODOTTO  
LOCALE

Reperto Gastronomia  
Torta  
Acqua Farina  
e Fantasia  
vari tipi  
230 g

€ 2,99

al kg € 13,00



R

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

SOLO TITOLARI



€ 3,39

€ 2,69

-20,65%

al kg da € 8,48 a € 6,73



R

Panigacci  
Lunigiana in Tavola  
190 g

SOLO TITOLARI



€ 2,59

€ 1,98

-23,55%

al kg da € 13,64 a € 10,43



CONAD COME PARLI

La Spezia e Lunigiana parola per parola

OFFERTA VALIDA DAL 30 LUGLIO AL 12 AGOSTO

# PANIGACCI



PORZIONI

4



TEMPO

CIRCA 25 MIN  
(+ 30 MINUTI DI RIPOSO)



DIFFICOLTÀ

MEDIA

## Ingredienti:

400 g farina 00  
400 ml acqua  
1 cucchiaino di sale  
Olio extravergine d'oliva  
q.b.

## Per la farcia:

Salumi a piacere  
Stracchino q.b.

## Preparazione:

In una ciotola versa la farina e aggiungi l'acqua poco alla volta, mescolando con una frusta. Unisci il sale e continua a mescolare fino a ottenere una pastella liscia e fluida. Lascia riposare per circa 30 minuti.

Scalda delle piccole padelle antiaderenti e ungile leggermente con olio. Versa un mestolino di pastella in ogni padellina e ruotala per distribuire il composto in modo uniforme. Cuoci per circa 3 minuti, girando i panigacci a metà cottura e schiacciandoli leggermente con una paletta.

Trasferisci i panigacci su una gratella per farli intiepidire, poi servili caldi accompagnati da salumi e stracchino, piegandoli o farcendoli a piacere.



# VEGNIE A TÀGIO

*Con i panigacci, si può dire proprio così: questo piatto arriva sempre **al momento giusto**, quando c'è voglia di qualcosa di semplice ma appagante. L'espressione indica proprio qualcosa che arriva quando serve, come un incastro perfetto... tutto da condividere!*

OFFERTA VALIDA DAL 30 LUGLIO AL 12 AGOSTO



6

I nostri  
**ORI**

ECCELLENZE  
DELLA  
NOSTRA TERRA

PRODOTTI  
DEL TERRITORIO  
Prodotti Locali

Dalla  
nostra terra.  
Della  
nostra terra.



# CÚBIA PERFETA

Coppia perfetta

PRODOTTO LOCALE

Apuo rosso  
Candia  
dei Colli Apuani  
DOC  
Castagnini  
750 ml

SOLO TITOLARI

€ 6,95

€ 5,95

-14,39%

al l da € 9,27 a € 7,94



LA SPEZIA  
E LUNIGIANA



16-18°C



12,50% vol.



antipasti, zuppe,  
primi al sugo,  
carne rossa,  
formaggi  
semistagionati



PRODOTTO LOCALE

Vermentino  
Colli di Luni DOC  
Terre  
di Solegnana  
750 ml

SOLO TITOLARI

€ 8,90

€ 7,90

-11,24%

al l da € 11,87 a € 10,54



LA SPEZIA  
E LUNIGIANA



10-12°C



13,00% vol.



aperitivi, primi piatti,  
piatti di pesce  
e/o verdura,  
carne bianca,  
insalate, affettati,  
torte salate, uova,  
formaggi freschi



R

Reparto Gastronomia  
Stracchino  
di Brugnato  
Caseificio  
Esposito Erasmo  
al kg € 14,90

all'etto

€ 1,49



R

Reparto Gastronomia  
Mortadella Nostrale  
della Lunigiana  
Salumificio  
Lunigiana Marsili  
al kg € 19,92 anziché € 24,90

all'etto

€ 2,49

-20%  
€ 1,99



PRODOTTO LOCALE

Reparto Gastronomia  
I Panigacci  
Acqua Farina  
e Fantasia  
220 g

SOLO TITOLARI

€ 3,29

€ 1,98

-39,82%

al kg da € 14,96 a € 9,00



CONAD COME PARLI

La Spezia e Lunigiana parola per parola

OFFERTA VALIDA DAL 30 LUGLIO AL 12 AGOSTO

# CÓFA



Da noi, la cófa è una cesta robusta, usata per trasportare carbone e merci, ma la storia di questa parola va oltre la terra. Per la sua forma, il nome è passato anche alla coffa delle navi, la piattaforma sugli alberi dei velieri. Di origine araba (quffa), oggi vive anche in senso figurato: mangià na cófa significa averne mangiato in abbondanza. Lavoro, mare e quotidianità tutto insieme!

**R**

Reparto Gastronomia  
Mozzarella al fior di latte  
di Brugnato  
Caseificio Esposito Erasmo  
take away  
250 g

**€ 3,99**

al kg € 15,96



PRODOTTO  
LOCALE

Mozzarella fresca  
Tigullina  
Latte Tigullio  
100 g

**€ 0,89**



PRODOTTO  
LOCALE

Yogurt colato  
Caseificio  
Val D'Aveto  
vari tipi  
150 g

~~€ 1,94~~

**-30%**  
**€ 1,33**

al kg da € 12,74 a € 8,87

OFFERTA VALIDA DAL 30 LUGLIO AL 12 AGOSTO

*I nostri*  
**ORI**

ECCELLENZE  
DELLA  
NOSTRA TERRA

PRODOTTI  
DEL TERRITORIO  
Prodotti Locali

Dalla  
nostra terra.  
Della  
nostra terra.



PRODOTTO  
LOCALE

Reparto Gastronomia  
Formaggio de Vaise  
Valdivà  
stagionato  
al kg € 18,50  
all'etto

€ 1,85



La Val di Vara non è solo una delle valli più intatte del nostro territorio, ma è "La Valle del Biologico", con oltre 2000 ettari di prati e pascoli certificati Bio. Qui, dal 1978, **Valdivà** raccoglie e trasforma il latte prodotto nella valle, salvando una tradizione che rischiava di scomparire, realizzando formaggi freschi e stagionati, naturalmente senza lattosio.

**VALDIVÀ**  
**I FORMAGGI DELLA VAL DI VARA**  
Varese Ligure (SP)



PRODOTTO  
LOCALE

Reparto Gastronomia  
Salame nostrano  
Salumificio  
Marsili di Tresana  
con bocconcini di lardo  
al kg € 19,60 anziché € 24,50  
all'etto

€ 2,45

**-20%**  
**€ 1,96**

# GAVAD



*Il termine nasce per indicare qualcosa di specifico: la paletta per il fuoco, usata proprio per raccogliere cenere e braci nei focolari di casa. Arriva forse dal latino gabata o da cavare, e racconta un gesto molto concreto: raccogliere, togliere. Oggi la parola ha allargato il suo significato, indicando anche piccole palette d'uso comune, persino quelle del gelato: un curioso passaggio dal focolare... all'estate!*

**CONADCOMEPARLI**

La Spezia e Lunigiana parola per parola

OFFERTA VALIDA DAL 30 LUGLIO AL 12 AGOSTO

PRODOTTO  
LOCALE

Cinque Terre DOC  
La Polenza  
bianco  
750 ml

SOLO TITOLARI

€ 16,90

€ 14,90

-11,83%

al l da € 22,54 a € 19,87

LA SPEZIA  
E LUNIGIANA

10-12°C

12,00% vol.

pesce al cartoccio,  
carni bianche,  
antipasti,  
formaggi  
semistagionati



PRODOTTO  
LOCALE

Colli di Luni DOC  
La Quarta Terra  
Arrigoni  
rosso  
750 ml

SOLO TITOLARI

€ 9,60

€ 7,95

-17,19%

al l da € 12,80 a € 10,60

LA SPEZIA  
E LUNIGIANA

16°C

12,50% vol.

antipasti,  
primi al sugo,  
zuppe, piatti in  
umido, carne  
rossa, arrosti,  
selvaggina, sa-  
lumi, formaggi  
semistagionati



PRODOTTO  
LOCALE

Vermentino  
Candia  
dei Colli Apuani DOC  
Castagnini  
750 ml

SOLO TITOLARI

€ 6,95

€ 5,95

-14,39%

al l da € 9,27 a € 7,94

LA SPEZIA  
E LUNIGIANA

10-12°C

13,00% vol.

piatti di pesce  
e/o verdure,  
frittiture,  
piatti base uovo,  
formaggi freschi



PRODOTTO  
LOCALE

Colli Di Luni  
Albarola DOC  
La Quarta Terra  
Arrigoni  
750 ml

SOLO TITOLARI

€ 12,10

€ 10,90

-12,10%

al l da € 16,54 a € 14,54

LA SPEZIA  
E LUNIGIANA

8°C

12,50% vol.

antipasti,  
piatti di pesce  
e/o verdura,  
tartare,  
formaggi freschi



PRODOTTO  
LOCALE

Liguria di Levante IGP  
La Quarta Terra  
Arrigoni  
bianco  
750 ml

SOLO TITOLARI

€ 5,95

€ 5,40

-9,24%

al l da € 7,94 a € 7,20

LA SPEZIA  
E LUNIGIANA

10-12°C

12,50% vol.

antipasti,  
primi piatti, carne  
bianca,  
piatti base pesce  
e/o verdura



PRODOTTO  
LOCALE

Vermentino  
Colli di Luni DOC  
La Baia del Sole  
Federici  
750 ml

SOLO TITOLARI

€ 11,90

€ 9,95

-16,39%

al l da € 15,87 a € 13,27

LA SPEZIA  
E LUNIGIANA

10-12°C

12,00% vol.

antipasti,  
primi piatti,  
carne bianca,  
piatti di pesce,  
secondi leggeri



OFFERTA VALIDA DAL 30 LUGLIO AL 12 AGOSTO



PRODOTTO  
LOCALE

**Torta**  
Lunigiana in Tavola  
vari tipi e  
grammature  
un esempio:  
della nonna  
400 g

SOLO TITOLARI

€ 1,19

**-20%**  
**€ 3,59**

al kg da € 11,23 a € 8,98



SOLO TITOLARI

€ 3,29

**€ 2,19**

-33,43%  
al kg da € 9,40 a € 6,26

PRODOTTO  
LOCALE

**Biscotti**  
Lunigiana  
in Tavola  
vari tipi  
350 g

**R**

**Focaccia dolce**  
Baldassini  
500 g

SOLO TITOLARI

€ 1,07

**€ 3,49**

-14,25%  
al kg da € 8,14 a € 6,98



Tra i colli della Lunigiana, **Il Pungiglione** è un'azienda apistica e al tempo stesso una Cooperativa Sociale, fondata con l'intento di dare una risposta ai bisogni delle persone più fragili. Qui nascono diversi tipi di miele, espressione della biodiversità del territorio e del lavoro attento delle api e degli apicoltori: dal Miele Millefiori, intenso e profumato, al Miele della Lunigiana DOP, il primo in Italia ad aver ottenuto il riconoscimento dalla Comunità Europea nel 2004. Una realtà che rappresenta un perfetto equilibrio tra qualità, inclusione e legame profondo con il territorio.

**IL PUNGIGLIONE**  
**Mulazzo (MS)**



**L'ECCELLENZA  
A PAROLE NOSTRE**



PRODOTTO  
LOCALE

**Miele millefiori**  
bio  
Il Pungiglione  
500 g

SOLO TITOLARI

€ 6,74

**€ 5,59**

-16,69%  
al kg da € 13,42 a € 11,18

**CONAD COME PARLI**

La Spezia e Lunigiana parola per parola

**OFFERTA VALIDA DAL 30 LUGLIO AL 12 AGOSTO**

# CONAD COME PARLI

La Spezia e Lunigiana parola per parola

In questo numero di **CONAD COME PARLI** abbiamo ascoltato **La Spezia e Lunigiana** più autentica, quella che lavora e si sporca le mani con orgoglio e passione.

Ora l'appuntamento è per il prossimo numero: parole e sapori di questa terra straordinaria che ha ancora tanto da raccontarci.

## A SE VEDEMO!

(Ci vediamo!)

**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

PONTREMOLI - Via Sismondo 24/30 - tel. 0187 830504

**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 esposte 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

