

I nostri ORI

Dalla
nostra terra.
Della
nostra terra.

PRODOTTI
DEL TERRITORIO
Prodotti Locali

Questa
che è
Si
**La Spezia
& Lunigiana**

OFFERTA VALIDA
DAL 31 LUGLIO
AL 13 AGOSTO

PAG. 4

*I testaroli,
tutto il gusto
della cucina
povera*

PAG. 6

*Una terra
di castelli
e fortezze*

PAG. 8

*Un territorio
in festa per il
panigaccio*

PAG. 10

*Il Museo delle
Statue Stele*



 **CONAD**
Persone oltre le cose

Questa
che è

La Spezia & Lunigiana

Eccellenze
locali

Da un angolo di territorio, un mondo di eccellenza

Agosto, in **La Spezia e Lunigiana**, ha il profumo della frutta matura e il colore caldo della terra che respira sotto il sole.

Qui, i prodotti del territorio offrono il meglio di sé. Frutta e verdura sono il risultato di un amore antico: quello dei

produttori che conoscono ogni zolla, ogni vento che soffia, ogni passaggio di stagione.

L'estate è tempo di generosità, ma anche di cura, di raccolta all'alba, di mani che lavorano con rispetto e orgoglio. Ogni sapore è tradizione, cultura e



gusto.
Noi di Conad conosciamo bene **La Spezia e Lunigiana** e il valore del suo territorio: da sempre selezioniamo i prodotti locali più autentici e le competenze di chi, ogni giorno, li produce con passione.
Solo in questo modo

possiamo portare sulle vostre tavole l'essenza del luogo, la sua autenticità.

In questo magazine non troverai solo ortofrutta, pesce fresco, gastronomia, vini e tanti altri prodotti locali. Troverai le storie di un territorio e tutti i valori che

vogliamo condividere con te. Questo sì che è il nostro amore per l'eccellenza.

Questa Sì che è La Spezia e Lunigiana.

Andiamo in cucina

Prodotti al banco
Gastronomia
TESTAROLO TAGLIATO
I SAPORI
DEL BORGO
take away
300 g

€
1,99

al kg € 6,64

PRODOTTO
LOCALE



Prodotti al banco
Gastronomia
PANIGACCI
I SAPORI DEL BORGO
take away
220 g

€
1,75

al kg € 7,96

PRODOTTO
LOCALE



PRODOTTO
LOCALE

Prodotti al banco
Gastronomia
TESTAROLI INTERI
420 g

€
1,98

al kg da € 7,10 a € 4,72

€2,98

-33,56%

Prodotti al banco
Gastronomia
TORTA
ACQUA FARINA E FANTASIA
vari tipi
230 g

€
2,95

al kg € 12,83

PRODOTTO
LOCALE



**OFFERTA VALIDA
DAL 31 LUGLIO AL 13 AGOSTO**



PRODOTTO LOCALE

ROSSO
COLLI DI LUNI DOC
LA QUARTA TERRA
ARRIGONI
750 ml

€ 9,99

7,99

-10,22%

al l da € 11,87 a € 10,66



LA SPEZIA
E LUNIGIANA



18-20°C



12,00% vol.



grigliate di carne,
agnello al forno,
formaggi a pasta dura
in particolare pecorini



PRODOTTO LOCALE

LIGURIA
DI LEVANTE IGT
LA BAI A DEL SOLE
FEDERICI
bianco
750 ml

€ 9,80

8,80

-10,20%

al l da € 13,07 a € 11,74



LA SPEZIA
E LUNIGIANA



10°C



12,00% vol.



cibi delicati,
antipasti magri,
frutti di mare,
pesce



PRODOTTO LOCALE

LIGURIA DI LEVANTE IGP
LA QUARTA TERRA
ARRIGONI
bianco
750 ml

€ 6,60

5,40

-18,18%

al l da € 8,80 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
RICCARDO ARRIGONI
750 ml

€ 10,99

9,90

-9,17%

al l da € 14,54 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
IGP
CA' THEIA AQUA
AZIENDA AGRICOLA
GIACOMELLI
bianco
750 ml

€ 9,90

8,40

-15,15%

al l da € 13,20 a € 11,20



LA SPEZIA
E LUNIGIANA



10°C



13,00% vol.



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



PRODOTTO LOCALE

VERMENTINO
COLLI DI LUNI DOC
LA BAI A DEL SOLE
FEDERICI
750 ml

€ 11,40

9,99

-12,37%

al l da € 15,20 a € 13,32



LA SPEZIA
E LUNIGIANA



10-12°C



12,00% vol.



aperitivi, primi piatti,
piatti di pesce e/o verdura,
carne bianca



Questa
che è
**La Spezia
& Lunigiana**
Eccellenze
locali

Alla scoperta del Territorio

Il territorio a cavallo tra Liguria e Toscana è anche chiamato la **Terra dei Cento Castelli**, grazie ad un'antica fitta rete di **fortezze medievali**: all'apice del loro splendore, si contavano in tutto oltre 160 castelli, oggi ridotti a circa venti visitabili. Queste roccaforti furono il simbolo del potere dei **Malaspina**, che nel XII e XIII secolo frammentarono il territorio assegnando castelli ai figli maschi. Tra i più noti spiccano il **Castello Malaspina di Fosdinovo** e la **Fortezza della Brunella ad Aulla**, testimoni di un passato di confine, famiglie feudali e forti identità.



Prodotti al banco
Gastronomia
RICOTTA DI BRUGNATO
CASEIFICIO ESPOSITO
al kg € 8,90

0,89 €
ALLETTO



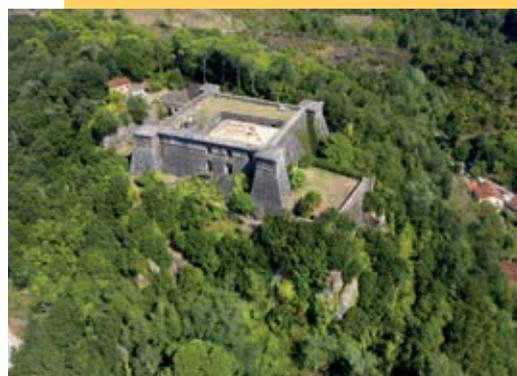
Prodotti al banco
Gastronomia
STRACCHINO
ARTIGIANALE
DI BRUGNATO
CASEIFICIO ESPOSITO
take away
al kg € 14,90

1,49 €
ALLETTO

Prodotti al banco
Gastronomia
MORTADELLA
NOSTRALE
SALUMIFICIO
MARSILI DI TRESANA
al kg € 20,40 anziché €
25,50



~~€ 2,55~~
-20%
€ 2,04 ALLETTO



**OFFERTA VALIDA
DAL 31 LUGLIO AL 13 AGOSTO**

Questa **Sì** che è un'eccellenza locale

Prodotti al banco
Gastronomia

**SALAME DELLE APUANE
LA BOTTEGA DI ADO**
take away
al kg € 17,52 anziché € 21,90

€ 2,19

**-20%
€ 1,75** ALLETTTO

PRODOTTO LOCALE



Prodotti al banco
Gastronomia

**BOCCONCINI
DI SALSICCIA
CON PROSCIUTTO
LA BOTTEGA DI ADO**
take away
al kg € 9,99 anziché € 12,49

€ 1,25

**-20%
€ 1,00** ALLETTTO

PRODOTTO LOCALE



Prodotti al banco
Gastronomia

**PANCETTA STAGIONATA
IN CONCA DI MARMO
LA BOTTEGA DI ADO**
take away
al kg € 13,20 anziché € 16,50

€ 1,65

**-20%
€ 1,32** ALLETTTO

PRODOTTO LOCALE



Prodotti al banco
Gastronomia

**LARDO STAGIONATO
IN CONCA DI MARMO
LA BOTTEGA DI ADO**
take away
al kg € 12,40 anziché € 15,50

€ 1,55

**-20%
€ 1,24** ALLETTTO

PRODOTTO LOCALE

Prodotti al banco
Gastronomia

**GUANCIALE STAGIONATO
IN CONCA DI MARMO
LA BOTTEGA DI ADO**
take away
al kg € 13,44 anziché € 16,80

€ 1,68

**-20%
€ 1,34** ALLETTTO

PRODOTTO LOCALE

Questa **Si** che è
La Spezia & Lunigiana
 Eccellenze locali


 Reparto Frutta & Verdura
FARRO DELLA LUNIGIANA RITA TOMÀ
 Origine Italia
 provincia di Massa-Carrara
 conf. da 500 g
 € 2,90
1,98
 -13,91%
 al kg da € 4,60 a € 3,96

PRODOTTO LOCALE



Un territorio in festa

Croccante fuori, morbido dentro: il **panigaccio** è uno dei simboli gastronomici della Lunigiana. Nato a Podenzana, questo pane non lievitato si gusta al naturale, con salumi e formaggi, oppure "rifatto" con sugo, olio o pesto. Per scoprirlo nel suo contesto più autentico, l'appuntamento è, come ogni anno, a metà agosto con la tradizionale **Sagra del Panigaccio** di Podenzana, tra convivialità, mercatini tipici, spettacoli folkloristici e tanta musica locale.



Nei Punti Vendita con Reparto Pescheria assistita

OSTRICHE CONCAVE
 allevate in Italia
 (Golfo di La Spezia)
 categoria III
 al kg



11,50



Nei Punti Vendita con Reparto Pescheria assistita

BRANZINO AQUA DE MÀ
 allevato in Italia
 Golfo del Tigullio
 300/600 g circa
 al kg



15,50



**OFFERTA VALIDA
 DAL 31 LUGLIO AL 13 AGOSTO**

Questa **Sì** che è un'eccellenza locale

R

PANIGACCI
LUNIGIANA IN TAVOLA
190 g

€ 2,29

1,90
-17,03%

al kg da € 12,06 a € 10,00



R

PASTA
DI SEMOLA DI GRANO DURO
LUNIGIANA IN TAVOLA
vari tipi e grammature
un esempio: maccheri
500 g

€ 2,99

2,29
-23,41%

al kg da € 5,98 a € 4,58

PRODOTTO LOCALE

YOGURT COLATO
CASEIFICIO
VAL D'AVETO
vari tipi
150 g

1,29
al kg € 8,60

YOGURT COLATO
CON MANGO

YOGURT COLATO
CON ALBICOCCA

YOGURT COLATO
CON MIRTILO NERO

PRODOTTO LOCALE

LATTE UHT
TIGULLIO
parzialmente scremato
1 l

1,09

Centro Latte
Rapallo

latte
tigullio

Parzialmente
Scremato
1000 ml e

Questa
che è
**La Spezia
& Lunigiana**
Eccellenze
locali



**OLIO
EXTRA VERGINE DI OLIVA
RIVIERA LIGURE
RIVIERA DI LEVANTE DOP
LUCCHI & GUASTALLI
500 ml**

~~€ 14,50~~
11,90 €
-17,93%
al l da € 29,00 a € 23,80

**PRODOTTO
LOCALE**



**PESTO
LUCCHI & GUASTALLI
taggiasco, genovese
con basilico genovese DOP
180 g**

~~€ 5,49~~
4,65 €
-15,30%
al kg da € 30,50 a € 25,84



**PRODOTTO
LOCALE**



**BRUSCHETTA
MONTEROSSO
LUCCHI & GUASTALLI
180 g**

~~€ 5,40~~
4,48 €
-17,04%
al kg da € 30,00 a € 24,89

**PRODOTTO
LOCALE**



**MESCUIA
DEL FRANTOIO
LUCCHI & GUASTALLI
biologico
570 g**

~~€ 6,65~~
5,28 €
-20,60%
al kg da € 11,67 a € 9,27

**OFFERTA VALIDA
DAL 31 LUGLIO AL 13 AGOSTO**

Tra mito e leggenda

Le **Statue Stele**, sculture antropomorfe in pietra risalenti all'età del rame e del bronzo (tra il III e il I millennio a.C.) sono ancora oggi tra i **misteri più affascinanti** della Lunigiana. Le statue rappresentano figure umane stilizzate, spesso con armi o gioielli, e sono considerate tra le testimonianze più enigmatiche della **preistoria europea**, probabilmente legate ad antichissime tradizioni funerarie. Oggi sono custodite nel **Museo delle Statue Stele** di Pontremoli, all'interno del Castello del Piagnaro.

Questo **Si** che è
un sapore della
tradizione

 **PRODOTTO LOCALE**

TORTA LUNIGIANA IN TAVOLA
vari tipi e grammature
un esempio: pinolata
350 g

~~€ 4,69~~
€ 3,69
-21,32%

al kg da € 13,40 a € 10,55





TOZZETTI ALLA MANDORLA LUNIGIANA IN TAVOLA
250 g

~~€ 3,75~~
€ 2,85
-24,00%

al kg da € 15,00 a € 11,40





TRANCIO DI CIAMBELLONE BALDASSINI
350 g

~~€ 2,99~~
€ 2,59
-13,38%

al kg da € 8,55 a € 7,40



 **PRODOTTO LOCALE**

FOCACCIA DOLCE BALDASSINI
500 g

~~€ 3,75~~
€ 3,15
-16,00%

al kg da € 7,50 a € 6,30





MIELE BIO IL PUNGLIGIONE
tiglio, sulla
400 g

~~€ 6,75~~
€ 4,95
-26,67%

al kg da € 16,88 a € 12,38



VACANZE ESTIVE SCONTATE? MA VAI DA CONAD!

Approfitta delle offerte last minute
con HeyConad Viaggi e scopri
come risparmiare sulla tua vacanza



Sconti riservati ai possessori di Carta Insieme o Carta Insieme Più Conad Card



• Scopri tutte le vacanze e le esperienze su viaggi.conad.it

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

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

Provincia di LA SPEZIA

BOLANO - Via L. da Vinci - Loc. Ceparana - tel. 0187 931101
CASTELNUOVO MAGRA - Via della Pace - Trav. 1 - tel. 0187 675605

CONAD CITY

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

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

