

Lista generale dei podcast di Quattro Stagioni

QS = *Quattro stagioni*; **In v.** = *In viaggio con Laura*; **In c.** = *In cucina con Laura*

N. progressivo	Episodio n.	Titolo e tema
1.	QS 01	Una parola misteriosa da scoprire
2.	QS 02	Lisa e una città del Canton Ticino - intervista
3.	QS 03	Acqua alta a Venezia
4.	QS 04	Il Principe Azzurro: l'uomo dei sogni – Varie interviste
5.	QS 05	L'arte del riciclo
6.	QS 06	Racconto di Natale
7.	QS 07	Uno scherzo di Lisa - Intervista
8.	QS 08	Una città misteriosa da scoprire
9.	QS 09	Sei una formica o una cicala? – Interviste sul tema del risparmio
10.	QS 10	A tavola con gli italiani – Abitudini alimentari
11.	QS 11	L'importanza di avere un cane
12.	In v. 1	Bologna
13.	In v. 2	Perugia
14.	QS 12	Piccola farmacia letteraria – Un negozio di libri speciale
15.	QS 13	Consigli per la vita di coppia ai tempi del covid
16.	In v. 3	Amalfi
17.	QS 14	Musei in quarantena – Come godere l'arte durante il lockdown
18.	In v. 4	Erice (Sicilia)
19.	QS 15	Il lockdown di Laura e Lisa - Intervista
20.	In v. 5	Trieste
21.	QS 16	Animali che giocano e ridono
22.	In v. 6	Urbino (Marche)
23.	QS 17	La bellezza dell'enigmistica – Giochi che fanno bene al cervello
24.	In v. 7	Pienza
25.	QS 18	La ricchezza dei dialetti italiani - Interviste
26.	In v. 8	Alghero (Sardegna)
27.	QS 19	Intervista con Simone (Italiano in 7 minuti)
28.	In v. 9	Arquà Petrarca (Veneto)
29.	QS 20	La novella di Frate Cipolla (Boccaccio)
30.	In v. 10	Certaldo (Toscana)
31.	QS 21	La novella di Madonna Filippa (Boccaccio)
32.	In v. 11	Crete Senesi (Toscana)
33.	QS 22	Intervista a Lisa in dialetto senese
34.	In v. 12	Dolomiti
35.	QS 23	Il colore blu – La pittura
36.	In v. 13	Lago di Como
37.	QS 24	Intervista a Lea in dialetto lombardo
38.	QS 25	Intervista a Filippo in dialetto romanesco
39.	QS 26	Intervista a Giulia in dialetto siciliano
40.	QS 27	Intervista a Serena in dialetto marchigiano
41.	In c. 1	La panzanella
42.	In v. 15	Stilo (Calabria)
43.	In c. 2	Pizzette di melanzane
44.	QS 28	Un anno insieme e concorso!

45.	In v. 16	Cortona (Toscana)
46.	In c. 3	Storia della pasta e ricetta dei picci
47.	QS 29	Come rendere migliori le città
48.	QS 30	Libri o TV?
49.	In v. 16	Langhe (Piemonte)
50.	In c. 4	Olio di oliva e bruschetta
51.	QS 31	Viva l'imperfezione!
52.	In v. 17	Città antica o moderna?
53.	In c. 5	Castagne e gnocchi
54.	QS 32	Racconto di Natale (1)
55.	QS 33	Racconto di Natale (2)
56.	QS 34	L'anno che se ne va
57.	QS 35	Intervista con la Befana
58.	In v. 18	Val Calanca (Svizzera)
59.	QS 36	Donne e animali
60.	QS 37	Buon viaggio, Lea!
61.	In c. 20	Fagioli e ribollita
62.	QS 38	A che ora si mangia? Abitudini nei secoli
63.	In v. 19	Il fascino dei luoghi abbandonati
64.	QS 39	Curiosità sull'Italia
65.	In v. 20	Magico Ticino: Trello (Svizzera)
66.	In c. 7	I formaggi italiani e la pizza al tegame
67.	QS 40	Abilità del passato e del futuro
68.	QS 41	<i>Dantedì</i> , il giorno di Dante Alighieri
69.	QS 42	Curiosità di Pasqua
70.	In c. 8	La caponata siciliana
71.	QS 43	Le più belle parolacce italiane - Interviste
72.	QS 44	Dillo con un fiore! Il significato dei fiori
73.	QS 45	Pandemia e animali antistress
74.	QS 46	Di che segno sei? Parliamo di astrologia!
75.	In c. 09	Pizza!!!
76.	QS 47	Le vacanze degli italiani
77.	QS 48	Dieci cose fatte bene in Italia
78.	In v. 21	Orvieto (Umbria)
79.	QS 49	Ultimo giorno di scuola
80.	In v. 22	Riva San Vitale (Svizzera)
81.	In c. 10	Pesto
82.	QS 51	I cognomi italiani – curiosità e storia
83.	In v. 23	Isola d'Elba (1) -Intervista
84.	In v. 24	Isola d'Elba (2) - Intervista
85.	In c. 11	Frittata di cipolle
86.	QS 52	Un incontro magico con concerto
87.	QS 53	Sport al chiuso o all'aperto?
88.	In v. 25	Tarquini (Lazio)
89.	QS 54	Tatuaggi di o no? - Interviste
90.	QS 55	Basta con la plastica!
91.	QS 56	Fare del Lei o dare del tu
92.	In v. 26	San Quirico (Toscana)
93.	QS 57	La foresta dei regolamenti: leggi strane e assurde in Italia
94.	In v. 27	Siena segreta

95.	QS 58	Due anni!
96.	In c. 12	La cecina toscana
97.	QS 59	Acqua di mare: tanti usi, anche...in cucina!
98.	QS 60	Cosa c'è dietro a una pelliccia
99.	QS 61	La dieta mediterranea è un'invenzione moderna?
100.	QS 62	Arte di strada- Viaggio tra graffiti preistorici e i murales della Sardegna
101.	QS 63	La mia chitarra
102.	QS 64	Il giornale di Laura – Notizie fresche di giornata
103.	QS 65	Racconto di Natale (1)
104.	QS 66	Racconto di Natale (2)
105.	QS 67	Anno nuovo, vita nuova
106.	In c. 13	La corona dei Re Magi
107.	In v. 28	San Gimignano (Toscana)
108.	QS 68	Animali e modi di dire
109.	QS 69	Come cane e gatto - Intervista
110.	In v. 29	Castelsardo (Sardegna)
111.	QS 70	Consigli per imparare una lingua straniera
112.	QS 71	Rita Levi Montalcini – Una donna italiana premio Nobel
113.	QS 72	Alessandro Volta – Un grande inventore
114.	QS 73	Adriano Olivetti – Un imprenditore visionario
115.	QS 74	Anna Magnani – Una grande attrice
116.	QS 75	Artemisia Gentileschi – Una pittrice del Seicento
117.	QS 76	Tiziano Terzani – Un giornalista speciale
118.	QS 77	Auguri di Pasqua
119.	In v. 30	Palermo
120.	In c. 14	Pasta alla Norma
121.	QS 78	Segreti! – Avere segreti può far male alla salute
122.	In c. 15	Grissini piemontesi
123.	In v. 31	Gradara (Marche)
124.	QS 79	Oggetti da buttare – La seconda vita delle cose che non ci servono più
125.	QS 80	Una donna misteriosa
126.	QS 81	Turisti distratti
127.	QS 82	Una scienziata misteriosa
128.	QS 83	L'abito non fa il monaco – Gli abiti non sono così importanti...
129.	QS 84	Lamentoni – La gente che si lamenta sempre
130.	QS 85	Viaggiare con un cane - Consigli
131.	In v. 32	Civita di Bagnoregio (Lazio)
132.	QS 86	Venezia news!
133.	QS 87	Gelati! – Gusti molto strani
134.	QS 88	Cellulari – Storie curiose e buffe
135.	QS 89	Caffè – Storie divertenti sul tema
136.	QS 90	Città da brivido – Da indovinare
137.	In v. 33	Villa Farnesina a Roma
138.	In v. 34	con Lea – in Emilia Romagna
139.	QS 91	A dieta senza pane?
140.	QS 92	Un attore misterioso
141.	QS 93	Cibo in polvere?
142.	QS 94	Alzarsi presto
143.	In c. 16	La frutta martorana
144.	QS 95	La Resistenza in Toscana

145.	In v. 35	La strega di Cetamura - Toscana
146.	QS 96	La Gioconda – Il famoso quadro di Leonardo
147.	In v. 36	Marostica - Veneto
148.	In c. 17	Panna cotta vegetariana
149.	QS 97	Dire di no
150.	QS 98	Racconto di Natale (1)
151.	QS 99	Racconto di Natale (2)
152.	QS 100	Come NON cucinare la pasta
153.	QS 101	Poste italiane
154.	QS 102	Storia degli sci
155.	QS 103	Quanto ci costano i nostri animali?
156.	QS 104	Sport al chiuso o all'aperto?
157.	QS 105	Servizio Civile Universale: un'intervista a due volontarie,
158.	QS 106	Collie, che passione! Intervista a Franca
159.	In v. 37	In giro a conoscere i fari
160.	QS 107	Cucine dal mondo
161.	QS 107	Souvenir d'albergo
162.	QS 110	Capelli rossi!
163.	In c. 18	Crostata alla ricotta
164.	QS 111	La storia di un grande cuoco: Maestro Martino
165.	QS 112	Buongiorno o buonasera?
166.	QS 113	Cani e cinema: Lassie
167.	In c. 19	Pasta agli asparagi
168.	QS 114	Leggende del Chianti - Intervista
169.	QS 115	I gesti degli italiani
170.	QS 116	Italiani impazienti
171.	In v. 39	Colle di Val d'Elsa (Toscana)
172.	QS 117	Al lavoro con il cane
173.	QS 118	Mega villaggio turistico in Sardegna
174.	QS 119	Che cos'è l'amicizia? Interviste
175.	QS 120	Contatto fisico!
176.	In c. 20	Caprese di melone
177.	QS 121	Buona estate! Consigli per passare al meglio le vacanze
178.	QS 122	Turisti di oggi e di ieri
179.	QS 123	"Brutte" soperse al ristorante
180.	In v. 40	Isole di Brissago (Svizzera)
181.	QS 124	Città rivali
182.	QS 125	Musica per imparare meglio
183.	In v. 41	Matera
184.	QS 126	Il treno del Foliage
185.	QS 127	Al ristorante senza bambini
186.	QS 128	Cambiare casa
187.	In c. 21	La piadina romagnola
188.	QS 129	Vivere da soli
189.	QS 130	Ora legale vs. ora solare
190.	In c. 22	Zucca: curiosità e ricetta del risotto
191.	QS 131	Quando dire. "Ti amo"?
192.	QS 132	Il nome... giusto!
193.	QS 133	Noi e l'antica Roma
194.	QS 134	L'importanza del sole

195.	QS 135	La leggenda di Babbo Natale
196.	QS 136	Racconto di Capodanno
197.	QS 137	Regali non graditi
198.	QS 138	Riflettere sulla modernità
199.	QS 138	Amore senza grammatica
200.	QS 140	Duecento podcast!
201.	QS 141	Superstizioni
202.	QS 142	L'Eroica in bicicletta
203.	QS 143	S. Valentino
204.	QS 144	Pinocchio
205.	QS 145	Il mistero dei calzini solitari
206.	In v. 42	Torcello (Venezia)
207.	QS 146	Il sale
208.	QS_147	Gli odori
209.	QS_148	Posta di Pasqua (da Lisa)
210.	QS 149	Frutta e verdura per stare bene
211.	QS_150	Camminare nella natura
212.	QS_151	Intervista ad Alessandra (Nuovo libro)
213.	QS_152	Mammoni d'Italia
214.	QS_153	Scienza tra verità ed errori
215.	QS_154	Buon compleanno, Nutella!
216.	In v. 43	Massa Marittima
217.	QS_155	Il maestro Manzi
218.	QS_156	I Walser in Val d'Aosta
219.	QS_157	Noi... senza i nostri animali
220.	QS_158	Bellezza al naturale?
221.	QS_159	Falsi amici
222.	In v. 44	San Galgano
223.	QS_160	Buone vacanze
224.	QS_161	Le mie vacanze (1)
225.	QS_162	Le mie vacanze (2)
226.	QS_163	Via Appia antica
227.	In v. 45	San Marino
228.	QS_164	Multitasking
229.	In v. 46	Varese
230.	QS_165	Compro tutti i libri in vetrina!
231.	QS_166	La colazione degli italiani
232.	QS_167	Successi e insuccessi
233.	QS_168	Come vincere la noia
234.	In c. 23	Limoncello
235.	QS_169	Viaggio a Malta
236.	QS_170	Doggy bag
237.	In c. 24	Il pan co' santi
238.	QS_171	Autunno
239.	QS_172	Una grande scienziata italiana (Amalia Finzi)
240.	QS_173	Natale a roma
241.	QS_174	Il Natale di Lisa
242.	QS_175	Il Natale di Serena e Mirella
	/	Auguri da Laura
243.	QS_176	Giubileo 2025

244.	QS_177	Cartoline
245.	QS_176	Facciamo ordine!
246.	QS_178	I cani ci capiscono
247.	QS_179	Riunioni di classe
248.	QS_180	Sorprese in musica
249.	QS_181	I cani ci capiscono
250.	QS_182	La mia città ideale
251.	QS_183	Numeri e modi di dire
252.	QS_184	Il pane in Italia
253.	QS_185	Pia de' Tolomei, una leggenda senese
254.	QS_186	Viva il cioccolato!
255.	QS_187	Una cantante da scoprire
256.	QS_188	Ma che giorno è oggi?
257.	QS_189	Il discorso del Re
258.	QS_190	Specialità di Pasqua
259.	QS_191	Inglese: gioie e dolori
260.	QS_192	L'influenza dei vestiti sulla nostra vita
261.	i.v._47	Poggibonsi (Siena)
262.	QS_193	Matrimoni all'italiana
263.	QS_194	Intelligenza... naturale
264.	QS_195	Leggi italiane sugli animali
265.	QS_196	Lingua maternal e lingue straniere
266.	i.v._48	Una città da scoprire
267.	QS_197	Vino o birra?
268.	QS_198	L'importanza del look
269.	QS_199	Buone vacanze!
270.	QS_200	Ritorno dalle vacanze
271.	QS_201	Overtourism in montagna
272.	i.v._49	Morcote (Svizzera)
273.	QS_202	San Leo, un paese che rinasce
274.	QS_203	Le mezze stagioni
275.	QS_204	Musica italiana: I cantautori
276.	QS_205	Viva la pizza!
277.	QS_206	10 curiosità sulla Toscana
278.	QS_207	10 curiosità sulla Sardegna
279.	QS_208	10 curiosità sul Lazio
280.	QS_209	10 curiosità sulla Valle d'Aosta
281.	QS_210	10 curiosità sulla Basilicata
282.	QS_211	10 curiosità sull'Umbria
283.	QS_212	10 curiosità sul Veneto
284.	QS_213	10 curiosità sulla Sicilia
285.	QS_214	10 curiosità sull'Emilia Romagna
286.	QS_215	Racconto di fine anno (1)
287.	QS_216	Racconto di fine anno (2)
288.	QS_217	Cucina italiana Unesco
289.	QS_218	La scuola di oggi
290.	QS_219	SLOP, parola dell'anno
291.	QS_220	Il valore del silenzio
292.	QS_221	Ca' Dario (Venezia) il palazzo maledetto
293.	QS_222	Dormire fa bene!

294.	QS_223	10 curiosità sulla Liguria
295.	QS_224	La nostra intelligenza sta peggiorando?
296.	QS_225	Il potere del nostro naso
297.	QS_226	Le paure degli italiani
298.	QS_227	I benefici del caffè
299.	QS_228	Amore o soldi?
300.	QS_230	Cane piccolo, medio o grande?