01/2016

# pronto

La rivista di
Coop Pronto


**4 | L'OSPITE**
L'uomo dietro
Marie-Thérèse Porchet

**11 | TURISMO**
Baden e le sue terme

**17 | RICETTE**
Delizie per lo spirito


## Vantaggi per voi:


| | |
|---|---|
| Buono Assort. surgelati Buitoni | pagina 8 |
| Buono Shorley 5 dl | pagina 10 |
| Buono Smoothies innocent | pagina 16 |
| Buono Roland Delicrisp | pagina 28 |
| Buono Biotta | pagina 30 |
| Buono carburante 4 centesimi | pagina 31 |
| Buono Ravioli e Rösti Hero | pagina 32 |


**CONCORSI**
Premi allettanti – partecipate! Pag. 31

coop pronto

**Roger Oser**
Presidente della
Direzione di
Coop Mineraloel AG

# Cara lettrice, caro lettore

I rituali hanno un che di tranquillizzante: danno sostegno e orientamento. Noi tutti abbiamo dei rituali prediletti. In febbraio vanno in scena in vari luoghi le tradizioni del Carnevale con l'intento originario di scacciare l'inverno. I gialli narcisi di marzo rammentano che sarà presto Pasqua. E sebbene crediamo di conoscere già tutto, ci può capitare di vedere antichi rituali in una nuova luce. Talvolta essi possono assumere un significato diverso.
Chi lo sa: forse anche entrare in un Coop Pronto è un rituale per voi – per fare una breve pausa caffè, per sbrigare la spesa del fine settimana a ridosso delle dieci di sera oppure per comperare un bel mazzo di fiori per la domenica, ma anche per ritagliare gli interessanti buoni sconto dalla rivista Pronto. Chi legge con attenzione la nostra pubblicazione scoprirà inoltre che già presso cinque Coop Pronto sono state allestite stazioni di pick-up per ordini nel sito Microspot. Poiché noi cogliamo il valore dei bei rituali che si ripetono, apprezziamo anche la vostra visita e vi diciamo come sempre: «Benvenuti da Coop Pronto – siamo lieti che veniate da noi!»

**4 | L'ospite**
Joseph Gorgoni

Dietro a questa risoluta «woman in pink» si cela il cabarettista Joseph Gorgoni, che con il personaggio di Marie-Thérèse Porchet miete grande successo soprattutto nella Svizzera Romanda. Coop Pronto «mette a nudo» il suo interprete.

**11 | Turismo**
Baden-Wettingen

La cittadina di Baden vanta una lunga storia: già i romani ne apprezzavano le tante sorgenti termali. Oggi Baden punta più che mai sui suoi bagni termali.

**14 | Attualità** Pasqua

Non occorrono coniglietti sui prati per dare il la al periodo pasquale! Esistono coniglietti di cioccolato di così tante fogge e tanti colori che è possibile organizzare un bel brunch pasquale anche dentro casa.



## Impressum

**Curatore**
Coop Mineraloel AG,
Hegenheimermattweg 65
4123 Allschwil
www.coop-pronto.ch
info@coop-mineraloel.ch

**Redazione e layout**
Stampa Coop

**Stampa**
Vogt-Schild Druck AG,
Derendingen

**Tiratura**
280.000

**Copertina**
Marie-Thérèse Porchet
Foto: Marius Affolter

Foto: Heiner H. Schmitt, Marius Affolter, Svizzera Turismo

stampato in svizzera

FSC www.fsc.org MISTO Carta da fonti gestite in maniera responsabile FSC® C012018


## Sommario | Edizione 1/2016


**9 | Filiali**
La regione di Baden

**17 | Scaccia il freddo**
Zuppa di carote con uovo in camicia

**21 | Creatività in tavola**
Röstini al salmone

**23 | Dolce allegria**
Mousse au chocolat in uova al cioccolato

**24 | Attualità**
Birre regionali

**27 | Servizio**
Shop Coop Pronto con stazione di pick-up per Microspot

**28 | Tagliandi a premi**
Fantastiche vincite con i tagliandi a premi

**29 | Mobilità**
La nuova VW Touran

**31 | Concorsi**
Partecipate per vincere!


**Immer aktuell**
**www.coop-pronto.ch**

JOSEPH GORGONI

# Un uomo dai tanti volti

L'attore ginevrino Joseph Gorgoni veste come cabarettista i panni di molti personaggi. Quello di maggior successo è Marie-Thérèse Porchet.

Foto: Marius Affolter

**Joseph Gorgoni al Casino-Theater di Ginevra, che è quasi la sua seconda casa – e anche quella di Marie-Thérèse Porchet.**

SABINE VULIC

**Quando Joseph Gorgoni,** attore e ballerino, aveva la metà degli anni di adesso, mosse i primi passi il suo alter ego: Marie-Thérèse Porchet. Infatti Gorgoni inventò questo personaggio nel 1993 e da allora ha continuato a reinventarlo in collaborazione con l'autore Pierre Naftule. A differenza del suo interprete, Marie-Thérèse non invecchia mai: è sempre la stessa bizzarra e stridula signora «attorno alla cinquantina». Ed è molto amata. Grazie a Marie-Thérèse Porchet, Gorgoni ha mietuto grandi successi a Parigi e anche nella Svizzera romanda. Dal 2010 è famoso pure nel resto del paese. Ecco una breve cronistoria della sua carriera artistica.

**Joseph Gorgoni pettina la parrucca di Marie-Thérèse. Ne possiede diverse, tutte di capelli veri.**

**«Avevo già fatto** due tournée con Marie-Thérèse assieme al Circo Knie nella Svizzera romanda», racconta Gorgoni. «Un giorno Fredy Knie mi disse: se riuscissi a recitare il tuo numero anche in tedesco, ti ingaggerei subito per una tournée in giro per la Svizzera!»
La richiesta lasciò Joseph Gorgoni inizialmente interdetto. Schwyzerdütsch? Per ogni romando – e quindi anche per lui – sembra la lingua parlata da uno che ha la raucedine. A ciò si aggiungono il cliché che gli svizzeri tedeschi sono privi di senso dell'umorismo e anche la circostanza che il personaggio di Marie-Therèse Porchet era noto e amato, tra l'altro, perché prendeva in giro di continuo gli svizzeri tedeschi. A Gorgoni veniva chiesto quindi un esperimento azzardato, ma lui seppe cogliere la sfida e studiò assiduamente il bernese.
Il numero venne tradotto, un coach di lingua registrò i testi su nastro, Gorgoni li ascoltò e si esercitò, aumentando man mano la velocità di eloquio. «Imparai ▶▶

**«Marie-Thérèse è sempre sui cinquanta, non invecchia mai. Io purtroppo sì...»**

## Marie-Thérèse Porchet

«Marie-Thérèse è il mio esatto contrario in quasi ogni cosa», commenta Joseph Gorgoni.
«Lei è stridula, volgare, non ha gusto. È razzista e incoerente. Odia gli omosessuali, ma ha un figlio gay. Detesta gli svizzeri tedeschi, ma è legata a uno di loro...» Quest'incoerenza e la sua espressività senza filtri fanno però di Marie-Thérèse Porchet anche un personaggio amato. Gorgoni lo interpreta con entusiasmo. «Sebbene rientri semplicemente nel mio mestiere d'attore travestirmi da donna, Marie-Thérèse ha qualche tratto che mi assomiglia.»

MOSCOW MULE: DAL 1941 MISCELATO CON VODKA SMIRNOFF

GOOGLE

Coop Pronto non vende bevande alcoliche ai minori di 18 anni.

DRINK RESPONSIBLY. | DRINKiQ.com

La parola SMIRNOFF e i loghi associati sono marchi registrati. © The Smirnoff Co. 2015

**Il raffinato caminetto nella sartoria del Casino-Theater piace a Marie-Thérèse. Qui può atteggiarsi a donna raffinata – anche se quei vasi in plastica con le piante stonano proprio...**

▶▶ tutto a memoria», conferma. «Così come faccio per ogni numero, infatti non improvviso mai.» Ovviamente il cabarettista è in grado di capire quello che sta dicendo, ma oltre ai testi recitati non mastica lo Schwyzerdütsch. Verrebbe da non credergli quando, in perfetto bernese, chiosa: «Lieber wurd ig i der Höu schmore ...» «Preferirei piuttosto finire all'inferno». Piuttosto di che? «Di parlare il vostro stupido dialetto.» «Spesso, dopo lo spettacolo, vengono da me persone che mi parlano in dialetto. E non credono che non ci capisco nulla...‹Verzell kee Seich› ovvero ‹Non dire cavolate›, è il loro commento.»

**Marie-Therèse non è** il suo unico personaggio teatrale. Da cabarettista Gorgoni veste i panni anche di Sepp Blatter, Ruth Dreifuss, Didier Burkhalter e altri. Per l'artista conta molto tenere distinta la sua persona dal personaggio della bizzarra signora. «Naturalmente ora tutti sanno che sono io a vestire quel ruolo, ma all'inizio non ero ancora un attore molto noto. A quei tempi tanti credevano veramente che Marie-Thérèse fosse una donna in carne e ossa.»

**Gorgoni permette** che lo guardiamo mentre lo truccano e svela dettagli, ma volutamente non consente di essere fotografato.
Gli chiediamo perché Marie-Thérèse si trucchi così maldestramente e non si affidi piuttosto alle cure di una visagista.

**«Marie-Thérèse è stato un colpo di fortuna per me. Un successo simile non è pianificabile»**

«Quando recitai per la prima volta in questo ruolo, lo feci in uno spettacolo di rivista in cui si succedevano molti cambi di costume. Non avevo tempo se non per infilarmi velocemente una parrucca e colorarmi le labbra di rosso fuoco. Marie-Thérèse è rimasta fedele a questo look», spiega Gorgoni. «Ovviamente lei pensa di essere uno schianto», aggiunge.
Ormai i suoi abiti di scena vengono cuciti su misura. «In passato riuscivo ancora a comperare dei vestiti prêt-à-porter...», afferma dispiaciuto Gorgoni, facendo un cenno alla sua corporatura «italiana» e, in particolare, al suo giro vita.
La costumista del Casino-Theater ha predisposto anche un reggiseno da indossare per gli spettacoli: cucito dietro, in modo che nulla «scivoli fuori» in seguito alla vivacità di movimenti di Marie-Thérèse.
Da ultimo chiediamo a Joseph Gorgoni dove trova scarpe da donna che calzino il suo piede maschile. Rivolgendoci un sorriso sornione, ci spiega che è aiutato dai suoi geni italiani: porta il 40, quindi può comperare scarpe da donna normali – le ultime a 29.90 franchi! ■

Sull'intero assortimento dei surgelati BUITONI

Bouno sconto 25%

Buitoni

Valido fino al 4 aprile 2016.
Buono non cumulabile e utilizzabile una sola volta in tutti (i maggiori) punti vendita Coop Pronto.

coop pronto

SPECIMEN


COOP PRONTO GEBENSTORF

# «Il pane è vita»

Il gestore dello shop Jupé Helshani si entusiasma pensando al pane che vende ogni giorno nel suo Coop Pronto di Gebenstorf. I prodotti da forno attirano sempre molti acquirenti nello shop e sono grandi generatori di fatturato. Non c'è da sorprendersi: il pane è diventato quasi una filosofia per Jupé: «Senza pane non c'è storia. Il pane è vita». I prodotti da forno si vendono bene soprattutto di mattina, tra le sei e mezza e le otto, quando la frequenza dei clienti è molto alta. La domanda sale anche nelle ore dello spuntino di metà mattina, poi di nuovo verso mezzogiorno, quando escono gli allievi della vicina scuola oppure gli operai del quartiere industriale. Nelle pause di maggiore tranquillità il 34enne Jupé Helshani riempie gli scaffali assieme al suo team oppure spedisce gli ordini.
In media entrano nello shop, che è ubicato a Gebenstorf in Argovia – tra Brugg e Baden –, circa 1200 clienti giornalieri. Sono perlopiù clienti abituali. «Conosciamo quasi tutti quelli che vengono da noi, ma non ciascuno per nome», commenta Helshani, che è gestore qui da quattro anni e mezzo. Jupé lavora di solito nel turno del primo mattino, quando è difficile strappare un sorriso ai clienti o metterli di buon umore. «Ci vuole sensibilità. Per me la cosa più bella è quando un cliente esce dal negozio con un sorriso sulle labbra.»
A chi aspetta che il pane venga sfornato, Helshani – che un tempo lavorava per Coop come capo reparto Pane/prodotti da forno – consiglia di ingannare il breve tempo di attesa sorseggiando un caffè. Un altro motivo per uscire dal suo negozio soddisfatti!

**Jupé Helshani si rallegra quando i clienti escono felici dallo shop.**

Mappa: Rich Weber; Foto: Patrick Lüthy

## Filiali attorno a Baden

1. Baden, Mellingerstrasse 160
2. Gebenstorf, Landstrasse 62
3. Holderbank, Hauptstrasse 45
4. Mägenwil, Weststrasse 6
5. Mellingen, Bahnhofstrasse 80
6. Nussbaumen, Landstrasse 166
7. Wettingen, Landstrasse 79
8. Landstrasse 151
9. Würenlingen, Industriestrasse 23

● Shop Coop Pronto con stazione di servizio
● Shop Coop Pronto senza stazione di servizio

natürlich frisch –
SHORLEY – naturalmente fresco
– naturellement frais
2 für 1 pour per
60% Schweizer Apfelsaft
40% Mineralwasser PASSUGGER
60% Succo di mela svizzero
40% Acqua minerale PASSUGGER
60% de jus de pomme suisse
40% d'eau minérale PASSUGGER
MÖHL
Apfelsäfte
Mosterei Möhl AG | 9320 Arbon | www.moehl.ch
2 für 1 Aktion
Beim Kauf einer SHORLEY 5 dl Flasche erhalten Sie eine zweite gratis dazu!
Action 2 pour 1
À l'achat d'une bouteille de 5 dl de SHORLEY, vous en recevrez une deuxième gratuite!
Promozione 2 per 1
Acquistando una bottiglia SHORLEY da 5 dl ne riceverete un'altra in omaggio!
GRATIS
GRATUITE
GRATUITA
Gültig bis 04.04.2016. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen Coop Pronto Shops.
Valable jusqu'au 04.04.2016. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto.
Valido fino al 04.04.2016. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto.
SPECIMEN

Foto: Svizzera Turismo

**Baden, affacciata sulla Limmat, ha un rapporto intenso con l'acqua.**

BADEN

# Città di contrasti

La cittadina di Baden è oggi sia un insediamento industriale e urbano nel grande agglomerato di Zurigo, con accenti urbanistici moderni, sia una tranquilla località termale e un centro di eventi culturali.

**A Baden l'acqua termale** più ricca di sali minerali di tutta la Svizzera sgorga a 47 °C dalle 18 sorgenti sulfuree. Baden è una rinomata località termale fin dall'epoca dei Romani. Sulle sponde della Limmat sorse ben presto un quartiere con sfarzose costruzioni, dove si curavano le malattie reumatiche e i disturbi circolatori. Personaggi del calibro di Goethe, Nietzsche e Dürrenmatt si rilassarono nelle acque termali degli hotel di Baden. Il quartiere termale è oggi un'oasi di tranquillità con numerosi alberghi.
La vivace cittadina, ubicata a soli 20 minuti da Zurigo, offre una ricca gamma di proposte culturali. Tra i punti forti vi sono festival internazionali e il Grand Casino. Il centro storico chiuso al traffico sfoggia storici edifici militari e borghesi, che accanto ai diversi teatri e ai famosi musei costituiscono punti di attrazione culturale.
Webcode: 28404

**Il Pediluvio termale,** lungo 8 metri, rende l'acqua termale più ricca di minerali in Svizzera usufruibile da tutti gratuitamente. La fonte termale, una delle 18 nel comprensorio di Baden, alimenta con acqua calda il Pediluvio attraverso un'antica conduttura sotterranea in legno. L'acqua fluisce spontaneamente, senza pompa. Grazie al tepore benefico naturale dell'acqua e al sostegno finanziario della Raiffeisenbank Lägern-Baregg, la «panchina termale» è accessibile tutto l'anno, e in funzione 24 ore su 24. Il Pediluvio è ubicato nel quartiere termale lungo la promenade della Limmat, presso l'Inalatorio, e ha vista sul fiume.
Webcode: 28404

**Il Chänzeli-Tour** esiste da più di 100 anni e, durante la Belle Époque, era parte integrante delle terapie offerte nelle terme di Baden. Questo complemento ai bagni termali era noto come «Terrain-Kur» (cura sul terreno). La camminata si snoda dalla chiusa della Limmat fino a quattro punti panoramici, ▶▶

**Spiegazione Webcode**
Su MySwitzerland.com potete inserire nell'apposito campo il numero per leggere maggiori informazioni sulla rispettiva attrazione turistica.

WWW.TROJKAVODKA.CH
WWW.FACEBOOK.COM/TROJKAVODKA

THE STAR OF COLOURS
TRADE MARK
TROJKA®

GREEN UP
★ 4 cl TROJKA Green
★ 16 cl Citro
★ Ice

TROJKA VODKA
THE STAR OF COLOURS

Coop Pronto non vende bevande alcoliche ai minori di 18 anni.



▶▶ ovvero Schartenfels, Geissberg, Martinsberg e le rovine del castello Stein. Per portare a termine la passeggiata occorre superare 1300 gradini: lo sforzo è però ricompensato dalla splendida vista. È infatti possibile ammirare la città di Baden e i suoi dintorni da diverse angolazioni.
Webcode: 204512

**La Via della cultura** di Baden–Wettingen–Neuenhof è un sentiero per escursioni culturali allestito nel 1991 lungo entrambe le sponde della Limmat. Sulla tratta dal ponte di legno tra Wettingen e Neuenhof fino al ponte di legno di Baden si ammirano più di 20 sculture.
Webcode: 140257

**La riserva naturale di Tüfels Chäller** (Grotta del Diavolo) è costituita da formazioni rocciose con obelischi, grotte, fenditure e gole. Nel 1987 il comune di Baden ha trasformato Tüfels Chäller in una riserva naturale. In quest'area è andato sviluppandosi un mosaico molto variegato di piante tipiche e imponenti alberi. Tavole informative forniscono dettagli sull'ambiente suggestivo.
Webcode: 44349

**La storia della località** termale di Bad Zurzach iniziò nel 1914 quando con una trivellazione per estrarre il salgemma venne scoperta casualmente dell'acqua di sorgente calda. Qui si trova attualmente il quinto bagno termale all'aria aperta più grande di tutta la Svizzera. Ogni giorno sgorga dalla fonte alcalina «Glaubersalzquelle» acqua termale a 39,9 °C. L'acqua è pressoché priva di cloro e quindi particolarmente ideale per le famiglie. Gli hotel wellness di Bad Zurzach vi attendono con un collegamento diretto sotterraneo al centro wellness.
Bad Zurzach è immersa nel pittoresco paesaggio del Reno. Dall'altro lato del fiume si trovano le alture collinari della Selva Nera.
Webcode: 28361

Relax nel bacino con acqua salina del bagno termale di Zurzach.

Il Pediluvio termale pubblico di Baden è un'apprezzata meta.

La natura è vicina e invita a passeggiare, anche lungo la Via della cultura.

Foto: Svizzera Turismo, mad

## Limmathof Baden Hotel & Novum Spa

Il Limmathof Baden Hotel & Novum Spa è un'oasi nel cuore del tradizionale quartiere termale della località curativa e termale di Baden. Nel raffinato ambiente di questo complesso tradizionale, sotto tutela storica, è possibile rilassarsi appieno. L'edificio moderno si trova lungo la Badstrasse, un'arteria a traffico limitato, davanti agli assolati vigneti di Ennetbaden, mentre l'edificio storico dell'hotel è sull'altra sponda della Limmat. A prescindere dal versante scelto, alcuni giorni in hotel oppure alcune ore nella Private Spa Suite sono garanzia di comfort e di un ambiente e di un'assistenza speciali.
Myswitzerland.com/besthotels

**CONCORSO**
**2 pernottamenti al Limmathof di Baden incl. spa e prima colazione**

Rispondete alla domanda del concorso a pag. 31 e con un po' di fortuna vincerete 2 pernottamenti al Limmathof Baden incl. spa.

www.limmathof.ch

# Picnic con i coniglietti

**Anche questa primavera** i coniglietti pasquali occhieggeranno simpaticamente dagli scaffali, invitando ad acquistarli. E noi li comperiamo volentieri soprattutto quando si diffonde il tepore della primavera e ci apprestiamo a fare un bel picnic nella natura. Quest'anno la novità non saranno soltanto i deliziosi **coniglietti di cioccolato** in confezione rosa, verde o azzurra, ma anche quelli «morbidosi» contenenti una dolce e speciale sorpresa.

Per la vostra allegra scampagnata vi suggeriamo anche di portare con voi una fresca **baguette, burro, un piatto ticinese, salmone, capperi, limone, cipolle e senape al rafano**. Fate un **brindisi** alla primavera, ad esempio con un **Laurent Perrier**, uno **Charles Bertin** oppure una **bottiglietta di Freixenet**. E naturalmente non possono mancare le **uova**, sia di gallina che di cioccolato. Non dimenticatevi infine l'**Aromat** – così tutti saranno più che contenti!

Foto: Heiner H. Schmitt

# Hai già assaggiato della frutta da bere?

Senza zuccheri aggiunti. Senza raganelle.

Contiene 2 porzioni di frutta pura e nient'altro.

innocent Smoothies

## Con questo buono ricevi uno sconto di 30%

Con questo buono puoi assaggiare uno dei nostri smoothie con uno sconto di 30%. Buon appetito. Se vuoi raccontarci come ti è piaciuto lo smoothie o se vuoi fare semplicemente delle chiacchiere sulle ultime novità, scrivici un email a gruezi@innocentsmoothies.ch.

coop pronto SPECIMEN

alido fino al 4 aprile 2016.
Questo buono non è cumulabile ed è valido
na volta sola presso il vostro Coop Pronto.




RICETTE PRELIBATE

# Per tutti i gusti

Avete bisogno di nuove idee per la vostra cucina? Ecco quattro ricette che si preparano velocemente: troverete tutti gli ingredienti da Coop Pronto.

Scaccia il freddo

## Zuppa di carote con uova in camicia

**Preparazione e cottura:**
ca. 35 min.
**Valori nutrizionali:**
ca. 1072 kJ/ 256 kcal a persona

**Spesa (per 2 persone)**
1 c. di burro
1 cipolla, tagliata a strisce
300 g di carote, tagliate a dadini
100 g di patate a polpa soda, tagliate a dadini
5 dl di brodo di verdura
1 arancia, solo il succo
Sale, pepe, a piacere
5 dl d'acqua
3 c. d'aceto di vino alle erbe
2 uova fresche
Sale, pepe, a piacere

**Ideale con:** pane parigino tostato
**Suggerimento:** guarnire con crescione

**Preparazione**

1. Scaldare il burro in una pentola. Unire cipolla, carote e patate, far cuocere per ca. 2 min. Versarvi il brodo, portare a ebollizione, abbassare la temperatura, coprire e far cuocere per ca. 20 min. Aggiungere il succo d'arancia, frullare la zuppa, condire, coprire e mettere da parte.
2. Portare a ebollizione acqua e aceto, abbassare la temperatura. Rompere ogni uovo in una tazza, far scivolare con cura nell'acqua calda, far riposare per ca. 4 min., l'acqua non deve più bollire. Togliere le uova con una schiumarola.
3. Versare la zuppa in piatti fondi, adagiarvi le uova, condire.

Foto: Daniel Aeschlimann

## Lista della spesa **Ecco cosa vi occorre**

300 g di carote, tagliate a dadini

1 arancia, solo il succo

2 uova fresche

APPENZELLER BIER

# Ad Appenzello, alle pendici dell'Alpstein, la famiglia Locher produce una birra molto speciale.

Per la Svizzera e per il resto del mondo sul sito Web www.appenzellerbier.ch

Coop Pronto non vende bevande alcoliche ai minori di 18 anni.

**Appenzeller Bier**
Partner ufficiale di
Svizzera Turismo

Svizzera.
semplicemente naturale.



Sazia con gusto

## Pollo in salsa di birra con insalata di cicoria belga

**Preparazione e cottura:** ca. 30 min. **Valori nutrizionali:** ca. 2512 kJ/ 597 kcal a persona

**Spesa (per 2 persone)**
1 c. d'olio di colza
2 petti di pollo (ca. 340 g), tagliati a dadi di ca. 2 cm
½ c.no di sale
un pizzico di pepe
2½ dl di birra chiara
1 dl di panna semigrassa
1 ½ c. d'aceto di vino alle erbe
2 c. d'olio di colza
½ c. di miele liquido
¼ di c.no di sale
2 cespi di cicoria belga, dimezzati per il lungo, tagliati a strisce
1 cachi, tagliato a dadini

**Preparazione**

1. Scaldare l'olio in una padella, rosolare mescolando il pollo per ca. 5 min., togliere, condire. Abbassare la temperatura.
2. Versare la birra nella stessa padella, far restringere alla metà. Unire la panna, far cuocere a fuoco basso per ca. 5 min. Aggiungere il pollo, scaldare senza far bollire.
3. Mescolare aceto, olio e miele, condire. Unire l'indivia belga e il cachi, mescolare, servire con il pollo.

**Ideale con:** pasta
**Suggerimento:** guarnire con prezzemolo

Foto: Daniel Aeschlimann

Lista della spesa **Ecco cosa vi occorre**

2 petti di pollo (ca. 340 g), tagliati a dadi di ca. 2 cm

2 cespi di cicoria belga, dimezzati per il lungo, tagliati a strisce

1 cachi, tagliato a dadini

# Fatti, non parole n. 174

HAVAS WORLDWIDE ZÜRICH

## Con noi nessuno resta a becco asciutto.

Ci impegniamo per una pesca sostenibile che tuteli gli ecosistemi marini e dal 2006 siamo partner del WWF e socio fondatore del WWF Seafood Group. Oltre a proporre il più ampio assortimento di pesce e frutti di mare bio della Svizzera, il 100% dei nostri prodotti ittici freschi e surgelati proviene da fonti sostenibili*.

**Tutti i dettagli dell'impegno Coop per uno sviluppo sostenibile su fatti-non-parole.ch**

WWF

*Consigliato o consigliato con cautela secondo le valutazioni del WWF

Il video sulla provenienza del pesce

coop

Per me e per te.




Creatività in tavola

## Röstini al salmone

**Preparazione:** ca. 15 min. **Cottura al forno:** ca. 15 min.

**Valori nutrizionali:** ca. 1702 kJ/ 407 kcal a persona

**Spesa (per 2 persone)**
½ confezione di rösti (ca. 250 g)
100 g di crème fraîche al naturale
½ avocado, tagliato a fettine
½ limone, sciacquato con acqua calda, asciugato con cura, succo e un po' di scorza grattugiata, tenuti da parte
100 g di salmone selvatico, dimezzato
un pizzico di pepe

**Preparazione**

1. Ricavare 6 polpettine dai rösti, distribuire sulla placca da forno ricoperta con carta da forno.
2. **Cottura al forno:** ca. 15 min. al centro del forno preriscaldato a 220 gradi. Sfornare.
3. Distribuire la crème fraîche sulle polpettine. Mescolare le fettine di avocado con il succo di limone, adagiare insieme al salmone sulle polpettine. Cospargere con la scorza di limone tenuta da parte, pepare.

**Ideale con:** insalata a foglie
**Suggerimento:** guarnire con aneto

Foto: Daniel Aeschlimann

## Lista della spesa Ecco cosa vi occorre

½ confezione di rösti (ca. 250 g)

½ avocado, tagliato a fettine

100 g di salmone selvatico, dimezzato

## Consiglio
**Vini Coop**

**Vino:** Champagne Charles Bertin, brut, Fr. 21.95/75 cl
**Origine:** Champagne, Francia
**Vitigni:** Pinot Noir, Pinot Meunier, Chardonnay
**Si abbina a:** cocktail, antipasti, antipasti di pesce

(Si possono vendere alcolici soltanto a chi ha più di 18 anni.)

Dolce allegria

## Mousse au chocolat in uova al cioccolato

**Preparazione:** ca. 15 min. **Tenere in frigo:** ca. 30 min.

**Valori nutrizionali:** ca. 2554 kJ/ 610 kcal a persona

**Spesa (per 2 persone)**
2 dl di panna intera
50 g di cioccolato Ovomaltine, tritato finemente
2 uova al cioccolato di Kinder sorpresa (ca. 20 g l'uno)
2 c. di Smarties, tritati grossolanamente

**Preparazione:**

1. Portare a ebollizione ½ dl di panna, togliere la pentola dal fuoco, unire il cioccolato Ovomaltine, fare sciogliere, mescolare, lasciare intiepidire.
2. Montare la panna rimasta, incorporarla con cura al composto di panna e cioccolato, trasferire in una tasca per dolci con beccuccio stellato (ca. 8 cm Ø).
3. Aprire con cura le uova al cioccolato, adagiare in 4 portauovo, farcire con la mousse. Guarnire le uova al cioccolato con gli Smarties, coprire e passarle in frigo per ca. 30 min.

**Ideale con:**
biscotti

Foto: Daniel Aeschlimann

## Lista della spesa **Ecco cosa vi occorre**

50 g di cioccolato Ovomaltine, tritato finemente

2 uova al cioccolato di Kinder sorpresa (ca. 20 g l'uno)

2 c. di Smarties, tritati grossolanamente

# Una varietà per ogni gusto

**Ogni birra si differenzia** dalle altre. Non c'è dubbio a questo proposito, ed è un bene che sia così! Infatti è la varietà a dare brio al settore birrario. Negli scaffali degli shop Coop Pronto vengono vendute marche diverse a seconda della regione. Ciò è garanzia di una ricchezza di scelta per il consumatore e di un'identificazione con l'area d'origine. Non c'è niente di strano però che voi prediligiate una certa marca regionale. Durante il vostro prossimo viaggio in Svizzera vi esortiamo dunque a fare tappa in un Coop Pronto per scoprire le varietà della zona. Potreste acquistare una **Sonnenbräu** della Valle del Reno, una **Valaisanne** del Vallese, una **Boxer** di Yverdon, una **Cardinal** di Friburgo, una **Chopfab** di Winterthur, la **Müller Bräu** di Baden, una **Quöllfrisch** appenzellese, una **Schützengarten** di San Gallo, la **Eichhof** lucernese, la **Calanda** dei Grigioni, la **Rugenbräu** di Interlaken, una **Warteck** di Rheinfelden o una **Unser Bier** di Basilea. Sicuramente non vi annoierà questo ricco ventaglio di birre. Alla salute!

Foto: Heiner H. Schmitt, Keystone

Buitoni

L'Italia nel cuore

150 Years Nestlé



MICROSPOT.CH

# Shop Coop Pronto anche per il ritiro merci

Coop Mineraloel potenzia di continuo la sua offerta: già presso 5 shop Coop Pronto è possibile ritirare gli articoli ordinati online su microspot.ch.

**Già cinque shop Coop Pronto** fungono da cosiddette stazioni di pick-up per i prodotti ordinati online nel sito microspot.ch: sono **Adliswil**; **Basilea**, **St. Jakobsstrasse**; **Gunzgen-Sud**; **Oftringen** e **San Gallo, Rorschacherstrasse**. Chi fa acquisti su microspot.ch – lo shop online per l'elettronica di consumo e di intrattenimento – può quindi scegliere se farsi fornire gli articoli a casa oppure ritirarli presso una stazione di pick-up. In questa scelta contano la posizione ben raggiungibile, gli orari di apertura allettanti degli shop Coop Pronto e i prezzi online convenienti di Microspot.
Inoltre, la più recente stazione di ritiro di St. Jakob propone il cosiddetto «ordine speed»: ordinando gli articoli contrassegnati nello shop online è possibile ritirarli il giorno stesso a partire dalle ore 17. Il servizio è valido da lunedì a venerdì, esclusi i giorni festivi.

**microspot.ch** è uno shop online conveniente che vende articoli di elettronica di consumo e di intrattenimento in Svizzera. La clientela può approfittare di una vasta selezione composta da oltre 120.000 prodotti di tutti i marchi più noti.

Rauchen fügt Ihnen und den Menschen in Ihrer Umgebung erheblichen Schaden zu.
Fumer nuit gravement à votre santé et à celle de votre entourage. Il fumo danneggia gravemente te e chi ti sta intorno.

TAGLIANDI A PREMI 2016

# Una doppia chance di vincere

Dall'inizio del 2016 è in corso la campagna con tagliandi a premi «Double Win». Ogni volta che entrate in uno shop Coop Pronto potete conquistare un premio immediato.

**Dall'inizio** del nuovo anno ogni visita a uno shop Coop Pronto sarà un'occasione fortunata! «Double Win» è la nostra campagna con tagliandi a premi che ritorna anche quest'anno. Ciascun tagliando garantisce un premio immediato. I premi possono includere anche agevolazioni presso diverse aziende Coop o uno sconto sul carburante. Attraverso i vostri tagliandi voi clienti avrete inoltre la possibilità di aggiudicarvi uno degli allettanti premi settimanali.

I 500 premi settimanali spaziano da carte regalo ad Apple Watch, da iPhone 6 a una Vespa Primavera 125. Vale quindi la pena aprire tutti i tagliandi! Infatti potrebbe capitare che siate proprio voi a conquistare il primo premio: una VW Touran Highline del valore di 45.000 franchi.

Per partecipare alle estrazioni settimanali è sufficiente inserire il relativo codice online. Così parteciperete automaticamente anche all'estrazione del primo premio.

I tagliandi verranno distribuiti dal 4 gennaio al 20 marzo (o fino esaurimento scorte) in tutti i Coop Pronto con o senza stazione di servizio e potranno essere incassati entro il 31 marzo. Per ulteriori informazioni o per partecipare online alle estrazioni andate su www.coop-pronto.ch. In bocca al lupo!

Foto: Beatrice Thommen-Stöckli

Foto: mad

**Vantaggi: un grande abitacolo ma anche una sensazione di guida sicura.**

SICURI IN VIAGGIO

# La nuova Touran offre posto per tutti e tutto

È il primo premio della campagna dei tagliandi a premi «Double Win» di quest'anno e garanzia di un'esperienza fantastica sulla strada per l'intera famiglia.

**Le famiglie** hanno idee molto precise di come deve essere una macchina tagliata perfettamente su misura per le loro esigenze. Se ci sono bambini a bordo, occorrono spazio, molti vani porta oggetti e variabilità di seduta per grandi e piccoli.

**Oltre a un abitacolo** più grande e multivariabile, Volkswagen propone nella Touran un ventaglio di sistemi di assistenza e infotainment. Inoltre questa vettura è da considerare secondo EuroNCAP tra le più sicure in Europa. La nuova Touran abbina una veste sportiva a una gamma di soluzioni intelligenti. Gli interni sono stati completamente ridefiniti. Con un vano bagagli di capienza fino a 1980 litri, sedili ripiegabili a filo, sistema Isofix su 6 sedili e fino a 47 vani porta oggetti, la Touran è una compagna di strada perfetta, non solo per le famiglie.

**Un'altra novità** vantaggiosa soprattutto per chi ha bambini è il nuovo «Car-Net Cam Connect», che contribuisce a fare della Touran una monovolume estremamente ben congegnata: una telecamera «GoPro®» consente ai genitori di monitorare cosa succede nelle file posteriori, con le immagini dei bambini trasmesse sul monitor del sistema di infotainment. La nuova VW Touran è in vendita a partire da CHF 26.800 (1.2 TSI 110 CV 6 marce, cambio manuale).

**La campagna dei tagliandi** a premi **«Double Win»** mette in palio come primo premio proprio la nuova Touran Highline del valore di CHF 45.000. A pagina 28 scoprirete come partecipare all'estrazione.

## Potete vincere

**2 pernottamenti al Limmathof Baden incl. Spa e prima colazione.**
Nel cuore del quartiere termale, ricco di tradizione, della località di cura e terme di Baden, il Limmathof Baden Hotel & Novum Spa è un'oasi stupenda per il relax.

## Domanda del concorso:

Da quante sorgenti sulfuree sgorga l'acqua termale di Baden a 47 °C?

## In palio

6 ricettari di Betty Bossi «Gesund und schlank» (sorteggiamo 3 libri in tedesco e 3 in francese). Risolvete il sudoku sottostante.

## Sudoku

La soluzione vincente è la successione giusta di numeri del sudoku (campi colorati: da sinistra a destra).

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 8 | 7 | | 5 | 4 | | |
| | 3 | | | | | | 2 | |
| 7 | | | 2 | | | | | 1 |
| 2 | | | 9 | | 3 | 6 | | 4 |
| | | | | | | | | |
| 6 | | 9 | 4 | | 8 | | | 5 |
| 9 | | | | | 1 | | | 8 |
| | 5 | | | | | | 7 | |
| | | 4 | 8 | | 6 | 1 | | |

## Come partecipare:

**Avete completato il sudoku o il cruciverba oppure conoscete la risposta alla domanda?**
Spedite un **SMS** con il codice **PRONTOI**, la **soluzione**, il vostro **nome e indirizzo** al numero **919 (fr. 0.20/SMS).**
Esempio: PRONTOI, SOLUZIONE, Mario Campioni, via Campioni 1, Campionopoli.
Su www.coop-pronto.ch/kundenmagazin potete partecipare online e gratis al concorso.

**Regolamento:** ultimo termine di partecipazione: 31 marzo 2016.
Sul concorso non si tiene alcuna corrispondenza.
I premi non possono essere convertiti in denaro. È escluso il ricorso alle vie legali. Potrete consultare la soluzione dei concorsi a partire dal 5 aprile 2016 su **www.coop-pronto.ch**.

**I vincitori dei concorsi** verranno informati per iscritto e resi noti su www.coop-pronto.ch. I partecipanti dichiarano espressamente che, in caso di vincita, il loro nome e indirizzo potranno essere pubblicati su www.coop-pronto.ch.

Il prossimo numero di Pronto uscirà il **5 aprile 2016!**

Foto: Beatrice Thommen-Stöckli, mad


coop pronto
Per me e per te.

# Per 4 centesimi in meno al litro.

**In tutti i Coop Pronto con stazione di servizio.**

**Coop Pronto. Per il superrapido e freschissimo.**
Aperto 366 giorni all'anno.

**BUONO**
**4 centesimi**
**di sconto per litro di benzina o diesel**

Presentando questo buono dopo aver fatto il pieno, ricevete **4 centesimi di sconto per ogni litro di benzina o diesel.** I buoni non sono cumulabili con altri buoni o azioni. Buono valido una sola volta.

Valido fino al 4 aprile 2016 in tutti i Coop Pronto con stazione di servizio.

SPECIMEN

Hero
SEIT 1886

Condividi la bontà.

Ancora nessuna
**idea** su cosa
preparare per cena?

Piatti da gratinare con formaggio e subito pronti!

In tavola in soli 15 minuti.

hero.ch

# 1.— Buono per tutti i ravioli e rösti Hero

Valido fino al 4. aprile 2016. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei "Shop" più grandi).

coop pronto

SPECIMEN

Hero
SEIT 1886