01/2023

pronto

La rivista di
Coop Pronto

L'OSPITE

Sarah Spale

L'attrice che ha spiccato il volo

Pagina 4

Vantaggi per voi

In questo numero allettanti buoni per prodotti e un buono carburante di 4 cts.

coop pronto

PIACERE DEL CAFFÈ ORIGINALE ITALIANO

LAVAZZA

TORINO, ITALIA, 1895

Roger Oser
Presidente della
Direzione
di Coop Mineraloel AG

Cara lettrice, caro lettore

L'attrice Sarah Spale ha un'agenda fitta di impegni. Trascorre l'inverno sui palcoscenici teatrali e al contempo gira in Austria. È appena uscito il suo film «Die Nachbarn von oben» (it.: i vicini di casa del piano di sopra). Dopo i ruoli di commissario di polizia anticonvenzionale in «Wilder» e di madre tossicodipendente in «Platzspitzbaby», nella nuova pellicola la vediamo in un ruolo affascinante e terapeutico: i vicini di casa sono sempre un tema interessante! Se risolvete il cruciverba a pag. 31, potrete vincere biglietti per il nuovo film di Sarah Spale. Vale sempre la pena partecipare ai nostri concorsi: in questo numero, ad esempio, mettiamo in palio un soggiorno allo splendido Hotel Giessbach.
Il Carnevale si avvicina a passi veloci. Come sempre, nei nostri Coop Pronto troverete le popolari specialità carnevalesche come le Fastenwähe e le frittelle. Naturalmente, potrete acquistare ogni giorno anche una vasta gamma di altri articoli: dalla mattina presto alla sera tardi. Passate a trovarci, perché il nostro motto è sempre: «Benvenuti da Coop Pronto! Siamo lieti che veniate da noi!»

4 | L'ospite
Sarah Spale

È una delle attrici più richieste e da febbraio sarà di nuovo al cinema. La basilese Sarah Spale ha sempre affrontato con curiosità la sua professione. Malgrado non abbia una formazione classica in recitazione, la 42enne non si preoccupa per il suo futuro professionale.

10 | Turismo
Da Berna all'Emmental

Le escursioni nell'Emmental sono belle anche nei mesi più freddi. Berna è la meta ideale per chi ama cultura, arte e cinema.

14 | Attualità
Carnevale

Giornate di divertimento e delizie: l'allegro Carnevale è di nuovo alle porte!

Impressum

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

stampato in svizzera

Redazione: Claudia Kocher, Eliane Stoller
Collaborazione: Sabine Vulic, Henri-Charles Dahlem
Layout: Carla Barron
Stampa
Vogt Schild Druck, Derendingen
Tiratura
310.000
In copertina
Sarah Spale, foto: Markus Lamprecht

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

Foto: Heiner H. Schmitt, Markus Lamprecht, MAD

Sommario | Numero 1/2023

9 | Filiali
Coop Pronto con stazione di servizio di Langnau

17 | Zuppa
Zuppa al vino bianco con wienerli

19 | Vegetariano
Fagottini ripieni di funghi e mais

21 | Dolce fritto
Striflates

23 | Dolce in forno
Mini amerikaner

25 | Mobilità
Come comportarsi in caso di incidente

27 | Per voi
San Valentino da Coop Pronto

29 | Per voi
Storia dei cinema svizzeri

31 | Concorsi
Partecipate e vincete!

Sempre aggiornati
www.coop-pronto.ch

L'attrice Sarah Spale ha attualmente un ricco carnet di impegni.

SARAH SPALE

Star che non si dà arie

Sarah Spale ha conquistato definitivamente un posto nella prima lega degli attori svizzeri con il suo ruolo in «Wilder». Ora rivedremo al cinema la versatile basilese in «Die Nachbarn von oben».

TESTO: SABINE VULIC
FOTO: MARKUS LAMPRECHT

Ha alle spalle un viaggio in treno notturno. Tuttavia, non nel famoso «Treno di notte per Lisbona», come s'intitolava il suo primo film internazionale del 2013, dove ebbe una parte piccola ma importante al fianco della star internazionale Jeremy Irons. Sarah Spale è giunta oggi a Zurigo con il treno notturno dall'Austria, dove sta girando una nuova serie. Deve completare una maratona di conferenze di presentazione per il suo ultimo film «Die Nachbarn von oben». Subito dopo l'ultimo appuntamento per l'intervista, partirà per Basilea, dove questa sera è di scena al Teatro Fauteuil nella commedia dialettale «Die Niere».

Le cose stanno andando bene al momento per Sarah Spale, ma è scritto nelle stelle come andrà tra qualche mese, quando i suoi attuali impegni saranno ultimati. In un modo o nell'altro, l'attrice 42enne non si preoccupa: «sono aperta a tutto e comunque ho un animo audace e curioso». Sarah Spale deve il successo della sua carriera anche a quest'audacia. «Avevo solo vent'anni quando accettai una richiesta di casting, per curiosità e con un pizzico di esuberanza giovanile, senza sapere esattamente in cosa consistesse un casting», ricorda l'attrice.

Al provino, convinse. Senza poter contare su una formazione classica di recitazione, si aggiudicò il ruolo della figlia Mo nel film per la TV «Dilemma» e, per esso, nel 2003 venne subito candidata al Premio del cinema svizzero. «Da allora, le due esperte di casting Corinna Glaus e Susan Müller mi conoscono e mi hanno procurato ripetuti ingaggi o mi hanno suggerita per dei ruoli.» Nel 2008, l'attrice ha vestito i panni della studentessa di psicologia Sophie Preisig nella serie ospedaliera svizzera «Tag und Nacht». «Questa è stata la mia prima grande collaborazione con la regista Sabine Boss», racconta Sarah Spale. «Ho imparato molto.»

Sarah Spale

Sarah Spale, nata il 7 dicembre 1980 a Basilea, ha iniziato la sua carriera attoriale sul palcoscenico del Jungen Theater Basel, allora ancora con il nome da nubile Sarah Bühlmann. Il debutto cinematografico è avvenuto nel 2002 con il film per la TV «Dilemma». Da allora, l'attrice – che è madre di due ragazzi – ha partecipato a numerose produzioni nazionali ed estere. Ora è di nuovo sul grande schermo in «Die Nachbarn von oben» (dal 2 febbraio 2023 nei cinema di lingua tedesca).

La sua carriera è andata avanti lentamente, ma con costanza. Per il ruolo di madre tossicodipendente in «Platzspitzbaby», lei ha conquistato nel 2022 il Premio del cinema svizzero. Da allora, Sarah Spale ha convinto anche nei panni della commissaria Rosa Wilder nell'omonima serie televisiva, mentre attualmente è sugli schermi cinematografici con il film «Die Nachbarn von oben», di nuovo sotto la regia di Sabine Boss.

In questa pellicola intima (nel doppio senso della parola), Sarah Spale veste di nuovo i panni di una psicologa, che ha scritto una guida per coppie in difficoltà. Una di queste coppie è formata da Anna e Thomas (Ursina Lardi e Roland Wiesnekker). Sarah Spale e suo il partner nel film Max Simonischek sono i «vicini del piano di sopra» (come recita il titolo del film) che, nell'occasione in cui ▶▶

Piacere croccante per il tuo

Karma

Per il superrapido e freschissimo.

coop
Per me e per te. pronto

Sarah Spale veste i panni di una schietta psicologa in «Die Nachbarn von oben».

▶▶ vengono invitati per un aperitivo da Anna e Thomas, irrompono in una crisi di coppia con un'offerta scabrosa.

In realtà, il film è incentrato solo superficialmente su questioni di sesso, e il pubblico non vede nulla di questo, se non nella propria immaginazione. Aspettative, delusioni, incomprensioni e immagini mentali sono i temi di questa pellicola della durata di un'ora e mezza, che si presenta come una commedia, ma allo stesso tempo si rivela una raffinata «opera da camera», con un cast di prim'ordine.

La vicenda è scatenata dalla non banale vita amorosa dei «vicini di sopra»: tutto si svolge in un'unica serata e quasi esclusivamente in un luogo, ovvero nell'appartamento di Anna e Tom. «Abbiamo avuto solo due week-end per prepararci tutti insieme», racconta Sarah Spale, «e solo 19 giorni di riprese». «D'altra parte, abbiamo potuto girare la maggior parte delle scene nell'ordine cronologico della trama.»

I protagonisti hanno potuto così sviluppare i propri personaggi in tempo reale, quasi come quello che accade in un'opera teatrale. «Mi piacciono i ruoli corposi, con personaggi che si evolvono nel corso della storia», rivela Sarah Spale. La commissaria Rosa Wilder era una figura di questo tipo. Lo è anche Lisa: «la vicina del piano di sopra» inizialmente superficiale e invadente. Lisa potrebbe essere irritata e offesa perché Tom non reagisce alle sue avances. Ma lei abbozza, inizialmente si ritrae e osserva. In seguito, nella seconda parte della trama, prende il comando.» Insomma: un film con intrecci turbolenti e dialoghi spiritosi. ■

Il prodotto preferito di Sarah Spale da Coop Pronto

Dar-Vida

«C'è sempre bisogno di Dar-Vida quando hai figli e giri molto.»

UN SAPORE PURO

McCormick®

Il vostro esperto di spezie dal 1889

Inconfondibile sapore di pepe appena macinato – grazie al nostro pratico macinapepe con 3 gradi di macinatura.
Disponibile nei punti vendita Coop Pronto.

COOP PRONTO LANGNAU

Peter Mosimann

Il Coop Pronto con stazione di servizio gestito da Hedije Idrizi è aperto sette giorni su sette, dalle 6 alle 22.

Hedije Idrizi ha rilevato il Coop Pronto con stazione di servizio all'inizio del 2021. Insieme a lei, dodici collaboratrici e collaboratori lavorano nel negozio di medie dimensioni. È affollato soprattutto alle 7 del mattino, all'ora di pranzo e dalle 17 in poi, quando chiudono gli uffici. «Il lavoro è molto vario, non si sa mai cosa succederà il giorno dopo», afferma Hedije Idrizi, che ha completato la formazione per gestire il Coop Pronto alla Pronto Academy.
Di domenica si vende molto. È in quel momento che alla capa piace essere al fronte di vendita. «Accade sempre qualcosa, ma si ha tempo per parlare con i clienti. E anche con il personale si può dialogare di più rispetto al resto della settimana.» La domenica si vendono molto pane e anche prodotti a base di carne. Durante la settimana sono molto gettonati sandwich e spuntini caldi. Nella stagione turistica estiva, tanti motociclisti si fermano qui. E anche militari fanno acquisti da noi. «A volte, con i tanti turisti davanti al negozio è come avere un grande parco dei divertimenti.»
Da quest'anno, Hedije Idrizi può fregiarsi anche del titolo di formatrice: un ruolo che le si addice molto. «Mi emoziona affrontare nuove sfide.»

Cartina: Rich Weber

Filiali Berna & Emmental

1. Berna-Bethlehem
   Eymattstrasse 15
2. Berna
   Morgenstrasse 89
3. Berna
   Standstrasse 42
4. Grosshöchstetten
   Bernstrasse 35
5. Gümligen
   Worbstrasse 229
6. Huttwil
   Luzernstrasse 24B
7. Ittingen
   Talgut-Zentrum
8. Langnau i. E.
   Sägestrasse 36A
9. Münsingen
   Thunstrasse 22
10. Ostermundigen
    Bernstrasse 1
11. Rubigen
    Alte Belpstrasse 4
12. Worb
    Bollstrasse 30

- Coop Pronto con staz. di servizio
- Coop Pronto con staz. di servizio alle entrate/uscite autostradali
- Staz. di servizio Coop con cassa automatica

RACCOGLI I PUNTI & SCOPRI I VANTAGGI.
supercard.ch

Vista sull'Aare e sulla capitale federale dall'alto del Parco degli orsi di Berna.

DA BERNA ALL'EMMENTAL

Tra colline e vallate

Dalla capitale svizzera non si impiega molto tempo a raggiungere l'Emmental e a immergersi in un quieto paesaggio di prati e vallate.

Il Bernisches Historisches Museum è uno dei musei di storia più significativi della Svizzera: ospita una collezione di storia universale con circa 500.000 oggetti. Nelle sue mostre permanenti, il Museo di storia di Berna illustra, con grande varietà anche grazie a mezzi multimediali, le principali tappe della storia, della preistoria e della protostoria oltre che dell'etnografia. Vi è integrato anche il Museo Einstein, che presenta in modo avvincente la vita e l'opera del fisico nel contesto della storia mondiale. Video d'animazione ed esperimenti delineano le teorie pionieristiche di Einstein.

Il Trans Swiss Trail è un itinerario escursionistico a lunga percorrenza di 488 chilometri. La decima tappa conduce dalla capitale Berna lungo le rive dell'Aare fino a Worb. L'itinerario inizia al Parco zoologico di Berna (Parco degli orsi), da dove prosegue direttamente lungo le rive dell'Aare. Prima di iniziare il percorso, consigliamo una deviazione nel centro storico di Berna, che è patrimonio mondiale dell'UNESCO. Qui si trovano attrazioni come la Zytglogge (Torre dell'orologio), la Cattedrale di Berna o il Bundeshaus (Palazzo federale). Prima di lasciare la capitale, dalle rive dell'Aaare vale la pena gettare uno sguardo all'indietro: si potrà ammirare il Bundeshaus in tutto il suo splendore. Lungo quest'itinerario si incontrano più volte baie fluviali rinaturalizzate. Allontanandosi dall'Aare, il percorso si sviluppa inizialmente in salita. La fatica vale però la pena: arrivati in cima, si è ricompensati dalla splendida vista sul Castello di Worb.

MAD, Martin Mägli (Langnau)

Belle mete da scoprire: dalla Torre dell'orologio di Berna al paesaggio rurale di Langnau.

La prima strada svizzera del formaggio si snoda nella patria del celebre Emmentaler. La Strada dell'Emmentaler è incentrata sul re dei formaggi, ma dischiude possibilità di contatto con il mondo agricolo, piacevoli osterie di campagna e allettanti offerte turistiche. Gli esploratori della Strada dell'Emmentaler possono attraversare la Valle dell'Emme come più piace loro: a piedi, in carrozza, in bici, in auto o con i mezzi pubblici.

Prati dal verde intenso, boschi silenziosi, straordinari scorci panoramici sulle cime delle Alpi Bernesi e sulla catena del Giura: tutto questo contraddistingue il meraviglioso territorio attorno a Langnau im Emmental: un paesaggio di colline e vallate, che sembra ideale per fare una sosta e rilassarsi. Escursioni, pedalate in bici e mountain bike, equitazione, lavaggio dell'oro, trekking con i lama, giri in mongolfiera, canyoning, visita alla casere, Plauschhornussen (un tipico sport svizzero): sono quasi illimitate le possibilità di svagarsi in mezzo alla natura! Langnau im Emmental propone anche un'interessante offerta culturale. Qui si incontrano jodler e jazzisti, pittori e vignettisti, appassionati di musica classica e di rock, amanti delle opere di Gotthelf e frequentatori di spettacoli comici, gruppi folcloristici e organizzatori di sfilate di moda.

Il Museo regionale del Chüechlihus è oggi uno dei più grandi e variegati musei regionali in Svizzera. Fondato nel 1930 attingendo alla collezione storica della scuola secondaria di Langnau e alla raccolta privata di oggetti di un preside, ha incrementato la sua collezione e potenziato la sua importanza grazie a iniziative private. Nel 1981 l'intero edificio venne restaurato con l'ampliamento di una parte dell'ex fienile. Nella primavera del 2009, il Museo è stato ulteriormente esteso e comprende ora 26 sale, che ospitano mostre permanenti o speciali. Trasmette conoscenze sull'eredità culturale dell'Alta Valle dell'Emme: dal caseificio alpino al club di hockey su ghiaccio dei SCL Tigers. ■

Trovate queste e altre mete turistiche su:
www.MySwitzerland.com/

Grandhotel Giessbach

Una magnifica residenza collocata in una posizione speciale: il leggendario grand hotel combina il fascino del penultimo scorcio di secolo con il comfort moderno. La cucina del Parkrestaurant sul lato delle cascate è esclusiva come lo è la vista. Completano l'offerta eleganti sale banchetti e tranquille sale conferenze, 22 ettari di parco e giardino e una piscina con acqua naturale.
www.giessbach.ch

Foto MAD

CONCORSO

Rispondete alla domanda del concorso a pag. 31
e potrete vincere un pernottamento all'**Hotel Giessbach,** in doppia de luxe, con vista sul Lago di Brienz, per 2 persone.

Una piccola inconfondibile forma di formaggio!

La storia di Fol Epi inizia in Francia, nella regione dei Paesi della Loira. Claude Meier, un casaro svizzero, cerca di creare una nuova pasta pressata. Sfruttando le sue conoscenze ed il suo know-how caseario, produce una piccola forma di formaggio declinata in ***3 forme diverse: una corona, un disco e una semisfera.*** *Quest'ultima assomiglia ad una pagnotta di pane.*
Si tratta della forma più difficilmente riproducibile ma che è subito piaciuta.
Nasce così la forma di formaggio Fol Epi!

Ma perché «Fol Epi»?

Questa piccola forma di formaggio si distingueva dai formaggi a pasta pressata per due importanti caratteristiche: la sua forma, simile a quella di una pagnotta di pane, e la crosta infarinata. Da questi due attributi sono nati due nomi: Grain d'été e Fol Epi. Dopo un sondaggio condotto direttamente in strada, ha prevalso il secondo nome.

Le spighe di grano, un simbolo forte del marchio

A causa della sua forma, era difficile applicare un'etichetta sul formaggio. Ma come trascrivere il marchio su questa piccola forma? Ma come trascrivere il marchio su questa piccola forma? **È STATA PROPOSTA E ACCETTATA L'IDEA DI INCIDERE LE SPIGHE DI GRANO SULLA FORMA DI FORMAGGIO.** Esse sono direttamente integrate nello stampo utilizzato per realizzare questa piccola forma.

Oggi tali spighe di grano rappresentano una caratteristica del marchio: oltre ad essere sulla forma di formaggio, le ritroviamo sul logo, sulla confezione e spessissimo nelle comunicazioni.

Fol Epi, un know-how tradizionale

Fol Epi è innanzitutto un know-how unico. La nostra bella forma di formaggio è il risultato di una ricetta arricchita con fermenti di stagionatura selezionati dai nostri mastri casari. Infatti tali fermenti favoriscono la formazione di buchi nella pasta del formaggio e permettono alle forme di gonfiarsi durante la stagionatura. Infine, questi fermenti contribuiscono allo sviluppo dell'apprezzatissima **nota fruttata** di Fol Epi. Naturalmente l'esperienza del mastro casaro è fondamentale per curare **la produzione e la stagionatura dei formaggi nelle cantine**, in modo da tirarli fuori una volta stagionati.

Fette di incomparabile finezza, disponibili fin d'ora presso Coop Pronto

Fol Epi è arrivato sul banco da taglio **oltre 30 anni fa**. Qualche anno dopo, nel **2002**, sono state lanciate le fette. Ne sono stati creati due tipi: **Fol Epi Classic** e **Fol Epi Légère**. Queste fette, più sottili e morbide di quelle sul mercato, sono caratterizzate dal sapore fruttato e delicato della **nocciola**, che contraddistingue Fol Epi. La consistenza morbida e fondente delle fette conquista subito la Svizzera.
Nel **2015** arrivano sul mercato le fette extra sottili: fette ancora più sottili, tagliate «alla chiffonade», che esaltano maggiormente le note fruttate di Fol Epi.
Le fette extra sottili si gustano nel **sandwich**, sulle **bruschette** o durante l'**aperitivo**. Abbinate a **frutta di stagione** come le **mele** o le **pere**, queste fette sono una delizia per tutti.

Le fette extra sottili sono disponibili presso la Coop Pronto più vicina.

Arriva messer Carnevale!

Il primo periodo del nuovo anno riporta in auge popolari leccornie come Fastenwähe, frittelle di Carnevale e Schenkeli. Fate scorta nei nostri Coop Pronto!

Quando fanno la loro comparsa negli scaffali **Fastenwähe**, **frittelle** e **Schenkeli** è un indizio che sta arrivando messer Carnevale! Nella stupenda Heubergkeller, nel centro storico di Basilea, tra antiche mura dell'XI e XII secolo, vi presentiamo le apprezzate specialità carnevalesche. Siete tutti benvenuti! Una genuina **torta di cipolle** oppure una **zuppa di farina** con un'abbondante spruzzata di **gruviera**, una **salsiccia arrostita** con **pane** e **senape** o un **tortino di formaggio** sono l'ideale per riscaldarsi e ricaricare energia. Per la sete, consigliamo un **Waggis**: un drink preparato con vino bianco e acqua tonica. Prima di ritornare in strada, carichi di entusiasmo, a divertirsi e fare musica, va bene naturalmente anche concedersi una **birra** fresca.

Dr.Oetker

IL SEGRETO DELLA PIZZA COME FATTA IN CASA

Nel reparto surgelati

CHF 1.50 di sconto

all'acquisto di una confezione di Casa di Mama Dr. Oetker.

Valido fino al 3.4.2023. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei «Shop» più grandi).

coop pronto

7 61 0813 808316

Dr.Oetker

CHF 1.50 di sconto

all'acquisto di una confezione di Casa di Mama Dr. Oetker.

Valido fino al 3.4.2023. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei «Shop» più grandi).

coop pronto

7 61 0813 808316

Dr.Oetker

Con ricette
FOOBY
WE LOVE FOOD

Zuppa

Zuppa al vino bianco con wienerli

Preparazione: 30 min.
Tempo totale: 30 min.
Energia: 510 kcal a persona

Per 4 persone ci vogliono

- 1 c. burro
- 2 cipolle, a striscioline
- 1 ½ c. farina bianca
- 2 carote, sbucciate, a dadini
- ¼ di c.no paprica rosa
- 3 dl vino bianco
- 6 dl brodo di verdura
- 2 dl panna intera
- 4 wienerli, dimezzati
- 2 scatolette ceci (ca. 120 g), sciacquati e sgocciolati
- sale, quanto basta

Ecco come fare

1. **Zuppa:** in una pentola scaldare il burro. Aggiungere le cipolle, soffriggere per ca. 2 min. e spolverare con la farina. Unire le carote e la paprica, quindi lasciar insaporire per ca. 3 minuti. Sfumare con il vino e far ridurre della metà. Versare il brodo e portare a ebollizione. Abbassare il fuoco, coprire e lasciar sobbollire per ca. 10 min. finché le carote non si saranno ammorbidite. Unire la panna, i wienerli e i ceci, cuocere per altri 5 min. ca. e aggiustare di sale.

Suggerimento: guarnire la zuppa con un rametto di rosmarino tagliato finemente.

Servire con: pane a fette tostato.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

SWISS MADE

The GREEN MOUNTAIN
PREMIUM QUALITY
SINCE 2019

ZÉRO VIANDE.
VRAIE VARIÉTÉ.

THEGREENMOUNTAIN.CH

coop pronto

Vegetariano

Fagottini ripieni di funghi e mais

Preparazione: 30 min.
Tempo totale: 1 ora
Energia: 310 kcal per pezzo

VEG

Per 6 pezzi ci vogliono

- 1 c. olio d'oliva
- 200 g champignon bianchi, a fettine
- 1 spicchio d'aglio, spremuto
- ¾ di c.no curry dolce
- ½ c.no sale
- un po' di pepe
- 1 scatoletta mais dolce in chicchi (ca. 140 g), sciacquati e sgocciolati
- 80 g Tilsiter, grattugiato grossolanamente
- 1 rotolo di pasta sfoglia spianata rotonda (ca. 32 cm di Ø)
- 1 uovo, sbattuto

Ecco come fare

1. **Ripieno:** in una padella antiaderente scaldare l'olio. Aggiungere i funghi, l'aglio e il curry, rosolarli per ca. 10 min. e condire. Togliere dal fuoco e lasciar intiepidire. Unire il mais e il formaggio e mescolare.

2. **Formare i fagottini:** srotolare la pasta sfoglia e tagliarla in 6 triangoli uguali. Spennellare i bordi con un po' d'uovo. Distribuire il ripieno al centro dei triangoli. Ripiegare le punte del triangolo verso l'interno in modo che si sovrappongano sul ripieno, quindi premere leggermente. Sistemare i fagottini su una placca rivestita con carta da forno e spennellarli con il resto dell'uovo.

3. **In forno:** cuocere per ca. 30 min. nella parte inferiore del forno preriscaldato a 200 °C. Sfornare e lasciar raffreddare su una griglia, quindi servire tiepida.

Suggerimento: arricchire il ripieno con 1 c.no di fiocchi di chili. Prima di infornare, cospargere i fagottini con 1 c. di sesamo.

Servire con: formentino

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

Vino suggerito da Coop Pronto
Castilla y Leon DO Verdejo Nebla, 75 cl

SNICKERS®

creamy PEANUT BUTTER

Adesso
da Coop Pronto

Dolce frittato

Striflates

Preparazione: 45 min.
Tempo totale: 45 min.
Energia: 100 kcal per pezzo

VEG

Per 16 pezzi ci vogliono

- 150 g farina bianca
- ¼ di c.no lievito in polvere
- 2 c. zucchero
- 1½ dl latte
- 20 g burro, fuso
- 2 tuorli
- 2 c. grappa
- 2 albumi
- 1 presa sale

- olio per friggere

- 2 c. zucchero a velo

Ecco come fare

1. **Impasto:** in una ciotola mescolare la farina, il lievito in polvere e lo zucchero, quindi formare una fontana al centro. Unire il latte, il burro e i tuorli e mescolare con la frusta dello sbattitore elettrico fino a ottenere un composto liscio, quindi aggiungere la grappa e mescolare. Montare a neve gli albumi con il sale e incorporarli delicatamente all'impasto con la spatola di gomma.

2. **Friggere:** riempire d'olio ⅓ di una cocotte e riscaldare a ca. 170 °C. Trasferire l'impasto in un sac à poche usa e getta e tagliare la punta per ricavare una piccola apertura. Tenere il sac à poche sopra la cocotte e premere l'impasto nell'olio bollente creando una spirale. Friggere per ca. 1 min., quindi girare con una schiumarola e lasciar dorare l'altro lato per 1 altro min. circa. Scolare la spirale con una schiumarola, metterla ad asciugare sulla carta da cucina e tenerla in caldo. Procedere in maniera analoga con l'impasto restante.

3. **Servire:** spolverizzare gli striflates con zucchero a velo e servirli ancora tiepidi.

Servire con: salsa alla vaniglia

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

Cailler®

Il vero cioccolato Cailler® e finissimo latte svizzero.

CHOCOLAT SUISSE DEPUIS 1819

PROVA ORA!

COUPON DI SCONTO

30% BUONO

30% di sconto su tutti i prodotti Cailler® refrigerati. Valido fino al 03.04.2023.
Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei "Shop" più grandi).

coop pronto

7 610813 809535

Cailler

COUPON DI SCONTO

30% BUONO

30% di sconto su tutti i prodotti Cailler® refrigerati. Valido fino al 03.04.2023.
Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei "Shop" più grandi).

coop pronto

7 610813 809535

Cailler

Tutte le ricette si trovano su **fooby.ch** e nella **app FOOBY.**

Dolce al forno

Mini amerikaner

Preparazione: 30 min.
Tempo totale: 40 min.
Energia: 64 kcal per pezzo

VEG

Per 40 pezzi ci vogliono

- 100 g burro, ammorbidito
- 80 g zucchero a velo
- 1 limone, risciacquato con acqua calda e asciugato, la scorza grattugiata e 1 c. di succo
- 1 presa sale
- 2 uova
- 250 g farina bianca
- 1 c.no lievito in polvere
- 2 c. latte

- 100 g zucchero a velo
- 1½ c. latte
- alcune Smarties

Ecco come fare

1. **Impasto:** In una ciotola versare il burro e tutti gli ingredienti fino al sale compreso, quindi mescolare. Unire le uova e sbattere con la frusta dello sbattitore elettrico fino a ottenere un composto chiaro. Mescolare la farina con il lievito in polvere, quindi incorporarli all'impasto assieme al latte.

2. **Formare i mini amerikaner:** Trasferire il composto in un sac à poche con beccuccio liscio (ca. 14 mm di Ø) e creare ca. 40 mucchietti (ca. 3 cm di Ø ciascuno) su due placche foderate con carta da forno.

3. **In forno:** Cuocere una placca per volta per ca. 10 min. nella parte centrale del forno preriscaldato a 180 °C. Sfornare e far intiepidire, quindi trasferire i biscotti con la carta da forno su una griglia e lasciar raffreddare.

4. **Glassa:** Stemperare lo zucchero a velo con il latte e spennellare la glassa sui biscotti, decorare con gli smarties e lasciar asciugare.

Suggerimento: guarnire i biscotti con delle decorazioni di zucchero.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

Sterillium®
Protect & Care

Elimina il 99,99% dei germi
Efficace contro batteri, funghi e virus avvolti

Cura della pelle e delle mani
Idrata la pelle

Breve tempo di contatto (15 sec.)
Disinfezione igienica delle mani in 15 secondi

Dermatologicamente testato
Tolleranza della pelle molto buona

HARTMANN
Helps. Cares. Protects.

IVF HARTMANN AG, CH-8212 Neuhausen, www.ivf.hartmann.info

20 % SCONTO
su Sterillium® Protect & Care Gel

20 % sconto su Sterillium® Protect & Care Gel

Valido fino al 3 aprile 2023. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo negli «Shop» più grandi).

coop pronto

7 610813 809573

Shutterstock

Se i soccorsi non sono ancora arrivati, occorre sapere come comportarsi nel caso di un incidente stradale.

CIRCOLAZIONE STRADALE

Incidente: cosa fare?

Chi si trova nelle immediate vicinanze di un incidente stradale, spesso non sa come comportarsi. In questa pagina trovate alcuni suggerimenti per l'evenienza.

Chi viaggia molto in automobile, ogni tanto si imbatte nella scena di un incidente stradale e pensa: grazie a Dio l'ambulanza o la polizia sono già lì. Ma cosa accade se siete la prima persona ad intervenire sulla scena del sinistro o addirittura se siete testimoni dell'incidente in prima persona? Non è possibile tirare dritto sperando che qualcun altro se ne occupi: fermarsi e mettere in sicurezza il luogo dell'incidente fa parte dei vostri doveri, se non c'è nessun altro sul posto. Questo vale se siete voi stessi ad avere causato l'incidente, ma anche nel caso in cui voi non c'entrate.

La cosa fondamentale è innanzitutto non costituire un pericolo aggiuntivo per gli automobilisti in arrivo. Quand'è possibile, dovreste portare il vostro veicolo sulla corsia di emergenza e scendere dal lato opposto al traffico. Per mettere in sicurezza il luogo dell'incidente, occorre come prima cosa accendere le luci di emergenza, indossare il gilet ad alta visibilità, posizionare il triangolo di emergenza e assicurare lo scorrimento del traffico attraverso segnali manuali. Il triangolo di emergenza deve essere sempre a portata di mano: ad esempio sotto il sedile. Il bagagliaio è quindi il posto sbagliato in cui riporlo.

Se constatate che ci sono feriti, allertate la polizia e, in caso di lesioni gravi, chiamate l'ambulanza. Fino all'arrivo dei soccorsi professionali, gli infortunati devono essere allontanati dall'area di pericolo (a causa dei veicoli in arrivo e del rischio di incendio) e va loro prestato un primo soccorso. Attenzione: l'obbligo di prestare soccorso non dipende dalla gravità delle vittime, ma si applica anche in caso di lesioni minori, come contusioni o abrasioni.

Il triangolo di emergenza deve essere collocato ad almeno 100 metri dal sito dell'incidente se si è in autostrada, a 50 metri nei centri abitati. Il numero di emergenza generale europeo è il 112, con cui si possono raggiungere i vigili del fuoco, la polizia e l'ambulanza. In alternativa, in Svizzera è possibile comporre il 117 per la polizia, il 118 per i pompieri e il 144 per il pronto soccorso. È necessario indicare la posizione esatta (compresi il numero dell'autostrada, la direzione di marcia, i chilometri, il casello di entrata/uscita più vicino). I feriti non devono mai essere lasciati da soli: sorvegliateli e parlati con loro fino all'arrivo dei soccorsi.

www.samariter.ch

PRONTO WIN

UN REGALO CON OGNI BIGLIETTO

5 centesimi di sconto per litro di benzina o diesel

25% DI SCONTO LIVIQUE

15% DI SCONTO NON FOOD coop city

11% di sconto JUMBO

20% DI SCONTO GIDOR COIFFURE

nettoshop.ch 20.– BUONO

10x SUPERPUNTI

500x
PREMI SETTIMANALI EMOZIONANTI

1x
TOYOTA COROLLA CROSS
del valore di CHF 48'900

BIGLIETTI GRATUITI
IN TUTTI I PUNTI VENDITA COOP PRONTO FINO A ESAURIMENTO SCORTE

coop pronto
Per me e per te.

Valentin Flauraud

Khalid Benjelloum attende con trepidazione il giorno di San Valentino: uno dei migliori per la vendita di fiori.

SAN VALENTINO

DITELO CON I FIORI

Il Coop Pronto della stazione ferroviaria di Losanna ha grandissimo successo nella vendita di fiori. Un grande vantaggio è la lunga esperienza maturata.

Coop Pronto: Qual è il segreto per avere successo con le vendite a San Valentino?
Khalid Benjelloum: La premessa per il buon andamento della giornata è poter contare su una pianificazione valida. Per la festa di San Valentino ordino l'assortimento completo, prenoto il magazzino e lo spazio all'interno e davanti al negozio e preparo il mio team.

Bisogna ottenere un'autorizzazione speciale per estendere le vendite nello spazio davanti al Coop Pronto?
Sì, certamente ne occorre una. Al momento, il nostro negozio è l'unico a proporre la vendita di fiori all'interno della stazione ferroviaria. Poiché negli anni passati abbiamo registrato buoni successi, le FFS ci permettono di espanderci anche se sono in corso interventi edilizi alla stazione.

Quanto conta la festa di San Valentino?
Con riguardo ai fiori, la festa della Mamma è ancora il giorno più importante, ma San Valentino viene subito dopo. Rispetto a un giorno qualunque, le vendite possono decuplicare o addirittura ventuplicare.

Quali tipi di bouquet si vendono maggiormente?
Un giorno speciale richiede proposte speciali. I più gettonati sono ovviamente i bouquet confezionati appositamente per l'occasione, ma anche i nostri top seller si vendono sempre molto bene. Nel giorno degli innamorati sono molto richieste anche le rose.

Lei ha un suo bouquet preferito?
Mi piace molto il mazzo di fiori gigante. Costa 20 franchi e forse ha il migliore rapporto prezzo/prestazione. Inoltre, ha una composizione molto equilibrata e colori allegri.

Che cosa fa con i fiori invenduti?
Cerchiamo di evitare al massimo questa situazione, rendendo i nostri ordini il più precisi possibile. È quindi essenziale una valida pianificazione, che è legata anche alle esperienze raccolte negli ultimi anni. Tuttavia, se resta della merce, smaltiamo i fiori nei rifiuti verdi. Un bouquet ha purtroppo una durata di conservazione breve.

San Valentino è la prova generale per la festa della Mamma: è il vostro giorno di maggior successo?
Sì, possiamo dire così. Dopo due anni di pandemia, attendo già con piacere che arrivi il 14 febbraio. Avremo uno spazio speciale nell'area della stazione per vendere i nostri bei bouquet.

KEEP IT FRESH

ICE Smirnoff

Bevi responsabilmente. | DRINKIQ.com

JOHNNIE WALKER

KEEP WALKING

BLENDED SCOTCH WHISKY

JOHNNIE WALKER RED LABEL

70 cl / 40 %

JOHNNIE MULE

4 cl Johnnie Walker Red Label

16 cl Ginger beer

Lime e ghiaccio

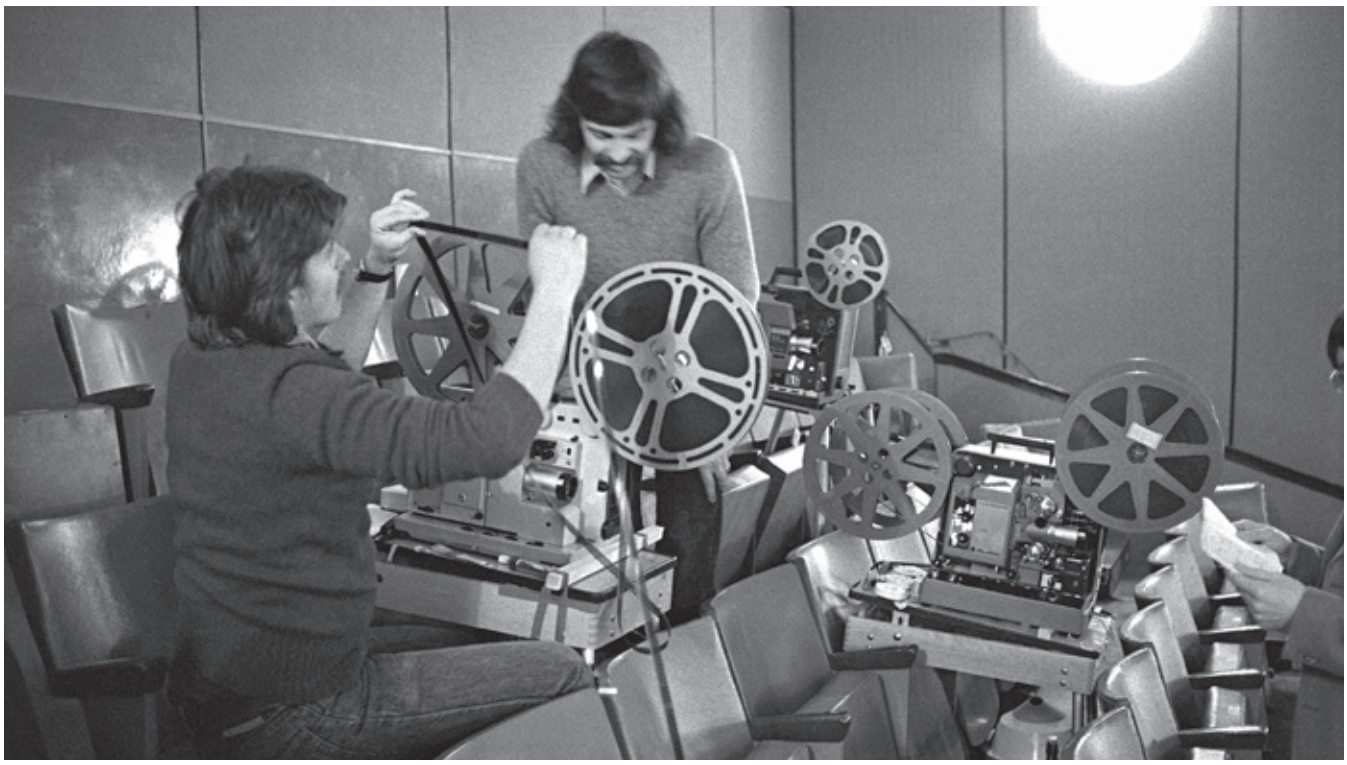
Un cocktail contiene 12.8 g di alcol.

CINEMA

Cronistoria dei cinema in Svizzera

Il paesaggio delle sale cinematografiche è radicalmente cambiato negli ultimi anni in Svizzera. Questo dipende dai servizi di streaming e anche dalla pandemia.

Keystone



Quando il cinema era ancora «lavoro manuale»: cineoperatori preparano nel 1976 una pellicola per la proiezione.

Se in Svizzera, nel 2010, furono venduti 14,8 milioni di biglietti d'ingresso ai cinema, nel 2021 se ne sono staccati solo 5,4 milioni. Secondo un'indagine dell'Ufficio federale di statistica, il numero medio di ingressi pro capite è sceso da 1,9 a 0,6 all'anno. Anche la pandemia ha influito molto: il numero di frequentatori dei cinema è sceso nel 2020 a un terzo rispetto all'anno precedente. Il declino era iniziato però anche prima.

L'età d'oro dei cinema in Svizzera fu negli anni Sessanta: allora si segnò il record di 646 sale e 234.000 posti a sedere. Successivamente, si registrò un continuo calo del numero di sale cinematografiche, dovuto all'influenza della TV e in seguito dei video. Nel 1980, nei cinema entravano ancora oltre 20 milioni di spettatori, ma già nel 1992 la cifra si era attestata a soli 15 milioni. Con l'avvento dei multisala a partire dal 1992, il numero di posti a sedere e di sale tornò ad aumentare in misura notevole, ma sempre più cinema scomparvero dai centri urbani. Negli anni successivi, i servizi di streaming provocarono ulteriori cali e perdite nel settore.

Il 15 maggio 2022 il popolo svizzero approvò l'introduzione di un obbligo di investimento nella cinematografia svizzera per i fornitori di streaming nazionali e internazionali. La revisione della Legge sul cinema stabilisce anche una nuova quota del 30% di film europei sulle piattaforme di streaming e regola l'accesso pubblico alle pellicole che hanno ricevuto un sostegno federale. Nel 2021 sono stati prodotti 256 film svizzeri per gli schermi cinematografici. Nello stesso anno sono stati proiettati 292 film svizzeri. Il film nazionale di maggior successo nel 2021 è stato il dramma «Wanda, mein Wunder» (titolo internazionale: My wonderful Wanda) della regista Bettina Oberli. Quello nazionale di maggior successo di tutti i tempi è la commedia del 1978 «I fabbricasvizzeri».

Se si ripartiscono i dati delle proiezioni in base alle regioni svizzere (1998–2003), i più assidui amanti del cinema sono i romandi, seguiti da svizzeri tedeschi e ticinesi.

Fonti: www.bfs.admin.ch, Internet

GET
THE ENERGY
2
GO
SUGAR
FREE
2
GO
ENERGY
DRINK
Per il superrapido
e freschissimo.
coop
Per me e per te.
pronto

In palio per voi

Un pernottamento all'Hotel Giessbach, in doppia de luxe con vista sul lago di Brienz, per 2 persone.

Domanda del concorso

A quale fisico è dedicato un'esposizione museale personale presso il Museo storico di Berna? Leggete le pagine sul turismo 10 e 11.

Carte regalo

Coop Pronto mette in palio **due carte regalo Coop Pronto** del valore di **fr. 100.–** l'una. Risolvete il sudoku sottostante.

Sudoku

La chiave vincente è la sequenza di numeri esatta del sudoku (campi colorati di arancione, da sinistra a destra).

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

Foto: MAD

5 × 2 biglietti per il cinema

Indovinando la parola chiave del cruciverba potrete vincere, con un pizzico di fortuna, 5 x 2 biglietti per la proiezione dell'ultimo film di Sarah Spale «Die Nachbarn von oben».

«Da ora il cruciverba è anche online»

Come partecipare

Avete risposto alla domanda del concorso, completato il sudoku o il cruciverba?
Inviate un **SMS** con il codice **PRONTOI,** la **soluzione,** il vostro **nome** e **indirizzo** al numero **919 (fr. 0.20/SMS).** Esempio: PRONTOI SOLUZIONE, Mario Campione, Via Campione 1, Campionopoli. Su www.coop-pronto.ch/kundenmagazin potete partecipare anche online gratuitamente.

Regolamento: ultimo termine di partecipazione: 2 aprile 2023. Sul concorso non si tiene corrispondenza. I premi non possono essere convertiti in denaro. Si esclude il ricorso alle vie legali. I dati vengono inoltrati a terzi per l'elaborazione dei concorsi.
La soluzione del cruciverba sarà pubblicata dall'11 aprile 2023 su **www.coop-pronto.ch**.

I vincitori dei concorsi verranno informati per iscritto.

Il prossimo Pronto sarà pubblicato il **4 aprile 2023!**

SEL DES ALPES nelle vostre stazioni Coop Pronto !

Il **SEL DES ALPES** è il tesoro delle Miniere di Sale di Bex. Protetto dalla roccia per 200 milioni di anni e prodotto nel rispetto dell'ambiente, è l'ingrediente locale essenziale!

Prodotto puro delle Alpi svizzere

Protetto dalla roccia da 200 milioni di anni

Prodotto con l'energia verde che noi stessi generiamo

www.seldesalpes.ch