01/2024

pronto

La rivista di
Coop Pronto

SILVIO GERMANN

Cuoco dell'anno 2024

Pagina 4

Vantaggi per voi

In questo numero
6 buoni sconto e un
buono carburante di 4 cts.

coop pronto

UN'ESPLOSIONE DI CAFFÈ, TUTTA INTENSITÀ

SWISS MADE

Buono di valore pari al

20 %

per tutto l'assortimento LA SEMEUSE su un minimo di 2 prodotti acquistati.

Valido fino al 25 marzo 2024
Buono non cumulabile e utilizzabile una sola volta in tutti i punti vendita COOP PRONTO (eventualmente soltanto nei più «grandi»).

coop pronto

7 610813 813969

LA SEMEUSE • Tél. 032 926 44 88 • **www.lasemeuse.ch**

Sostenibili e pratici fuori casa.

Ora disponibili presso **Coop Pronto.**

Per il superrapido e freschissimo.

coop Per me e per te. pronto

Roger Oser
Presidente della
Direzione di
Coop Mineraloel AG

Cara lettrice, caro lettore

L'inizio dell'anno è anche il momento dei buoni propositi. Voi avete già esaurito le vostre idee al riguardo? O siete ancora alla ricerca di obiettivi originali da mettere in atto nel nuovo anno? Questo numero della rivista vi offre ispirazioni perfette.
Ad esempio, a chi desidera fare più attività fisica nel 2024, presentiamo il Canton Grigioni come destinazione ideale per unire l'utile al dilettevole. Le piste di sci di fondo, immerse in un ambiente magico, sono solo una delle tante mete sportive che i Grigioni possono offrirvi.
Se nel nuovo anno avete invece deciso di prestare maggiore attenzione alla sostenibilità e all'ecologia, una visita all'Umwelt Arena di Spreitenbach vi schiuderà un'ampia gamma di soluzioni per tutti gli ambiti della vita quotidiana.
Forse nel nuovo anno vi prefiggete di dare un tocco nuovo alle vostre preparazioni in cucina? Le ricette che trovate in questo numero sono facili da realizzare e sono il modo perfetto per favorire quest'intento. Potrete certamente trovare tutti gli ingredienti nel vostro Coop Pronto di fiducia.
«Benvenuti da Coop Pronto, ci fa piacere che veniate a trovarci!»

4 | L'ospite
Silvio Germann

Silvio Germann non ha mai cercato le luci della ribalta, ma ora ne è illuminato. Dall'autunno del 2022 è ai fornelli del suo ristorante Mammertsberg, a Freidorf TG. In poco tempo ha già conquistato due stelle Michelin e 18 punti della guida Gault Millau ed è stato anche nominato Cuoco dell'anno 2024.

10 | Turismo
Canton Grigioni

I Grigioni sono un paradiso per chi ama lo sci di fondo. Con sette proposte richiamiamo la vostra attenzione su mete ideali dove praticare questa disciplina.

14 | Attualità
Vitamine per l'inverno

In tutti i Coop Pronto trovate una grande gamma di frutta e verdura per una carica di vitamine.

Impressum

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

Redazione: Aisha Gschwind, Eliane Stoller, Henri-Charles Dahlem, Thomas Bürgisser, Simon Eglin

Layout: Carla Barron

Stampa: Vogt Schild Druck, Derendingen

Tiratura: 310.000

In copertina: Silvio Germann, Cuoco dell'anno 2024. Foto: Olivia Pulver

FSC www.fsc.org MISTO Carta | A sostegno della gestione forestale responsabile FSC® C012018

stampato in svizzera

Foto: Olivia Pulver, MAD, Heiner H. Schmitt

Sommario | Numero 1/2024

13 | Filiali
Coop Pronto Coira Masanserstrasse

17 | Aperitivo
Girelle di pasta sfoglia

19 | Zuppa
Zuppa di pane e formaggio

20 | Piatto forte
Rösti dell'alpigiano

21 | Dessert
Berliner al forno

24 | Per voi
Conoscete l'Umwelt Arena di Spreitenbach?

25 | Per voi
Thunerseespiele: arriva in Svizzera «Mary Poppins».

27 | Concorsi
Partecipate per vincere!

Sempre aggiornati
www.coop-pronto.ch

SILVIO GERMANN

Sotto la luce dei riflettori

A 34 anni è già Cuoco dell'anno. La carriera culinaria di Silvio Germann è degna di nota. Malgrado questo, lui è rimasto umile.

TESTO: THOMAS BÜRGISSER
FOTO: OLIVIA PULVER

Il ristorante Mammertsberg troneggia dall'alto, sopra il lago di Costanza. Il panorama è già di per sé un'esperienza da non perdere qui a Freidorf TG. Ma le pietanze servite dietro le spesse mura dell'antico castelletto vicino ad Arbon battono tutto e tutti.

Alla guida della cucina c'è Silvio Germann, Cuoco dell'anno 2024. Il titolo, ottenuto lo scorso settembre insieme ai 18 punti della guida Gault Millau, è stato una sorpresa per il 34enne. La seconda stella Michelin è arrivata poco dopo. «E siamo qui solo dal 2022!»

Germann non sembra essere completamente avvezzo alla luce dei riflettori, infatti non l'ha mai cercata. Semplicemente – come afferma lui stesso – si è sempre trovato al posto giusto al momento giusto. «Ma siamo felici dell'attenzione.»

Solo un anno fa, Silvio Germann passava ancora notti insonni perché dei tavoli del ristorante rimanevano vuoti. Questo è il suo primo locale e la responsabilità è enorme, anche se lo chef grigionese Andreas Caminada – un nome noto nel settore, che ha ottenuto due volte il titolo di Cuoco dell'anno – rientra nel progetto come comproprietario. Silvio Germann aveva 22 anni quando questo talent scout del mondo culinario lo prese sotto la sua ala.

Gli ortaggi raccolti non sono sufficienti per il ristorante, ma per Silvio Germann mettere mano all'orto è ispirazione e riequilibrio al tempo stesso.

Durante i tre anni trascorsi allo Schloss Schauenstein, Germann aveva colpito talmente in positivo Andreas Caminada che in seguito egli gli offrì il posto di capo cuoco nel suo ristorante Igniv, appena aperto a Bad Ragaz. «Sono stati sette anni fantastici con un team eccezionale.»

Il lavoro di squadra è uno dei motivi per cui Silvio Germann ha scelto la professione di cuoco. L'abilità culinaria di sua madre ha influenzato la sua passione per i piatti preparati al momento. «Ma da bambino preferivo giocare a calcio con i miei due fratelli piuttosto che aiutare in cucina.» Malgrado la passione per il calcio, Germann ha avuto modo di sondare le potenzialità del mestiere di cuoco, ma anche di architetto paesaggista e conciatetto. «Il lavoro di squadra in cucina mi ha subito entusiasmato.»
Dopo un anno da au-pair in Romandia, Germann ha trovato un posto di apprendistato al ristorante Sempacherhof. «Per i miei genitori contava che fosse una piccola e valida azienda di formazione affinché io potessi imparare tutto dalle basi.»

Attualmente, i genitori di Germann passano di tanto in tanto al Mammertsberg. Non solo per mangiare. Infatti, il figlio è da tempo non più soltanto chef ma si occupa, insieme al suo team, di tutto ciò che ruota attorno al ristorante. «Mio padre è andato in pensione di recente, era custode di una scuola. Ora, insieme a mia madre, dà volentieri una mano: ripara un rubinetto o pulisce le finestre.»
Silvio Germann ama invece darsi da fare nell'orto-giardino.
Tagliare le siepi, rasare il prato, coltivare ortaggi: «un risparmio di costi e un modo per requilibrarmi». A volte, dopo il servizio di pranzo Germann pedala fino al lago di Costanza. In generale, lo sport è importante per lui. Una volta a settimana gioca a squash con il sous-chef Jonas Grundner. Lo fa dopo il lavoro, di solito a mezzanotte. D'estate, se il tempo lo consente, frequenta il campo da golf insieme alla compagna Monja Mätzler, avvocato, ex golfista professionista e appassionata cuoca dilettante. Così, quando Germann è a casa a Bad Ragaz, il lunedì e martedì, lo chef ama farsi preparare un pasto da lei. ▶▶

Silvio Germann

Nato nel 1989, è cresciuto con due fratelli a Grosswangen, vicino a Willisau LU. Dopo avere concluso l'apprendistato di cuoco, ha lavorato per due anni al Waldhaus Flims. Nel 2011 ha iniziato a lavorare per Andreas Caminada, prima allo Schloss Schauenstein e poi, dopo una breve tappa a San Paolo del Brasile, all'Igniv di Bad Ragaz. In ottobre 2022, Germann ha rilevato il Mammertsberg di Freidorf TG in comproprietà.

▶▶ **Da mercoledì a domenica,** Germann abita in un appartamento condiviso a Freidorf insieme al sommelier e direttore del ristorante Giuseppe Lo Vasco. Al ristorante lavora una ventina di persone. L'edificio ospita anche sei stanze doppie.

Il lucernese è un capo alla mano, che ha sempre una battuta pronta e ama ancora stare ai fornelli. «Per me conta che tutti siano soddisfatti.» Tuttavia, il capo sa anche essere severo perché alla fine la responsabilità ricade su di lui. Lo fa anche per alleggerire la sua brigata. Ecco perché assaggia tutto quello che esce dalla cucina: già questo è un grande plus.

Insieme all'aperitivo vengono serviti cinque diversi stuzzichini, seguiti da quattro amuse-bouche. In seguito, la clientela può scegliere tra tre (184 franchi) o cinque portate (238 franchi), prima di altre cinque piccole chicche per il palato, come commiato. «L'insieme non dovrebbe risultare

Silvio Germann ama dare una mano in cucina.

troppo complesso. Gli ospiti devono comunque riconoscere quello che mangiano e anche non sentirsi troppo sazi alla fine.» Tuttavia, nel suo ristorante nessuno torna a casa affamato, promette Germann. «C'è sempre spazio per un'aggiunta.»

I suoi piatti hanno un'impronta stagionale e regionale. Trota e mele turgoviesi si affiancano a cavolo rapa e cavoletti di Bruxelles. «Non ha una resa sufficiente, ma l'orto mi avvicina alla natura e mi ispira», spiega Germann. La brigata di cucina usa però le erbe aromatiche dell'orto e prepara i primi antipasti in diretta, in una specie di lounge.
Gli ospiti discendono un'imponente scalinata fino alla sala da pranzo. L'ultima portata è servita nel salone. Così, non è solo la vista dal Mammertsberg a essere un'esperienza suggestiva, ma l'intera permanenza. Da ultimo, Germann ama accomiatarsi dagli ospiti in cucina, in modo personale e senza luce dei riflettori. ■

«Mentre guido verso Bad Ragaz e ritorno, porto sempre con me un sacchetto di orsetti di gomma.»

Il prodotto preferito Coop Pronto di Silvio Germann

Orsetti di gomma Haribo

TUTTI I BENEFICI DEL FORMAGGIO DI CAPRA!

Con la sua variegata consistenza e il buon sapore, il formaggio di capra è una grande risorsa in cucina, ma non solo! Se è vero che sa aggiungere quel tocco in più a qualsiasi preparazione, ci sono però anche altri motivi per cui merita un posto d'onore nei nostri piatti. Scopriamoli!

Una scelta nutriente

Oltre alle qualità gustative, il formaggio di capra offre dei benefici nutrizionali perché contiene proteine complete indispensabili per l'organismo.

E poi apporta minerali: calcio, zinco, iodio e fosforo. Il calcio e il fosforo contribuiscono, ad esempio, al mantenimento della solidità delle ossa. Infine, il formaggio di capra è una fonte di vitamina A e contribuisce al mantenimento di una vista sana e di un sistema immunitario normale.

Ormai è chiaro: è anche per i loro benefici sulla nostra salute che i formaggi di capra sono così apprezzati!

LO SAPEVATE?

Perché le piramidi Chavroux sono piatte in cima? Questa è diventata la forma tradizionale dei formaggi piramidali da quando Napoleone, a quanto si dice, lanciò la moda. Una sera, mozzò la cima di un blocco di formaggio di capra a forma di piramide perché gli ricordava la propria disfatta in Egitto. Decretò poi che nessun formaggio sarebbe mai più stato fabbricato in Francia con la cima a punta, imponendo in tal modo la forma piramidale con la cima piatta.

Una tavolozza di sapori

Il formaggio di capra presenta una grande varietà in termini di consistenza e aroma. E non sarà certo Chavroux a smentirlo: sa soddisfare ogni palato, dal novizio al gourmet.

Iniziamo con la piramide di formaggio di capra fresco non stagionato, una vera e propria esplosione di freschezza! Difficile resistergli con la sua inesauribile consistenza cremosa, è l'ideale per le vostre preparazioni in cucina o anche semplicemente da spalmare su un'ottima tartina o una fetta di pane.

Preferite i formaggi a pasta molle? Il Tendre Bûche soddisferà ogni aspettativa grazie alla consistenza morbida e cremosa.

Quel tocco in più in cucina

Il formaggio di capra è indubbiamente l'alleato della vostra creatività culinaria. Non esiste ricetta che possa resistergli. Si presta agli antipasti eleganti, come delle sfogliatine di formaggio di capra e spinaci o un'insalata di formaggio di capra al forno, o ai primi, come i ravioli con caprino e pomodorini secchi. Se siete audaci, potete anche rivisitare i grandi classici aggiungendo un tocco di caprino. Rimarrete sorpresi dalla varietà di alimenti con cui si sposa alla perfezione: barbabietola, noci, miele, zucchine, salmone ... E l'elenco non finisce qui!

In cerca di ispirazione?

Vi abbiamo fatto venire l'acquolina in bocca e vi è venuta voglia di scoprire o riscoprire il formaggio di capra? Andate sul nostro sito: jaime-le-fromage.ch. Nel frattempo, date un'occhiata alla nostra ricetta di spaghetti al pesto in salsa Chavroux, deliziosa e veloce da preparare! Buon appetito!

I VOSTRI PRODOTTI CHAVROUX SONO DISPONIBILI NEL VOSTRO COOP PRONTO LOCALE

* disponibile solo nei negozi Coop Pronto più grandi.

Spaghetti al pesto in salsa Chavroux

4 persone · 20 minuti

Ingredienti

40 g	di formaggio Chavroux® a piramide
200 g	di spaghetti n° 5
50 g	di rucola
2	rametti di basilico
100 ml	di panna
1	limone (succo e scorza)
40 g	di nocciole tostate
1	mazzetto di prezzemolo a foglia piatta
20 g	di olio di colza
	pepe

Preparazione

- Riempire d'acqua una pentola capiente.
- Portare l'acqua a ebollizione, versare gli spaghetti e cuocerli al dente secondo i tempi indicati sulla confezione.
- Versare tutti gli altri ingredienti in un recipiente e miscelare per 10–15 secondi alla massima velocità per ottenere un pesto cremoso.
- Scolare gli spaghetti tenendo da parte un po' d'acqua di cottura.
- Versare gli spaghetti caldi nella pentola, aggiungere il pesto, mescolare rapidamente. Condire a piacere e regolare la consistenza della salsa con l'acqua di cottura.

coop pronto

BON 30 % DI SCONTO

7 610813 813952

30 % di sconto su tutto l'assortimento Chavroux.

Valida fino al 25 marzo 2024. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo negli «Shop» più grandi).

GRIGIONI

Per chi ama lo sci di fondo

Siete alla ricerca di ispirazioni per un inverno indimenticabile all'insegna dello sci di fondo? Vi presentiamo sette mete nei Grigioni da non lasciarvi assolutamente sfuggire.

Nei Grigioni fate sci di fondo immersi in un paesaggio idilliaco.

Andrea Badrutt

1

Pista di sci di fondo
«Sertiger Classico»
Per un ritorno alle origini del fondo: questa pista di 7 km, che conduce al villaggio Walser di Sertig, è il clou di Davos Klosters. Per una sosta ritemprante non c' niente di meglio che il ristorante Walserhuus o il ristorante Bergführer.
www.graubuenden.ch/it/tour/sertiger-classico

2

Fondo a lunga distanza
Da Lavin a Maloja
Cercate un'esperienza che vi regali grandi emozioni? Allora mettete nello zaino lo stretto necessario per due giorni e percorrete sugli sci di fondo il tragitto da Lavin a Maloja. Da questa località partono ogni marzo 14.000 sportive e sportivi per partecipare alla leggendaria Engadin Skimarathon.
www.graubuenden.ch/it/tour/lavin-maloja

3

Raccolta di stambecchi
«Loipa-Safari Graubünda»
Vi invitiamo a percorrere le 15 migliori piste di sci di fondo dei Grigioni entro il 31 marzo 2024. Per ogni pista che completerete, riceverete uno stambecco virtuale e potrete partecipare all'estrazione di allettanti premi.
www.loipa-safari.ch (in tedesco)

4

Prima pista lungo il Reno
«Surselva Nordica»
La pista di 20 km si snoda a valle, da Disentis a Trun o viceversa. L'accompagnatore costante è il giovane Reno. Potete accorciare il percorso usufruendo della Ferrovia retica.
www.graubuenden.ch/it/tour/250-surselva-nordica

▶▶

Da Disentis a Trun, la pista Surselva Nordica.

Mattias Nutt

5

Mirare al bersaglio

Corso di prova di biathlon

Cosa si prova a passare dalla pista di fondo, con 180 battiti al minuto, al poligono di tiro per centrare i cinque punti del bersaglio? Il corso di prova nella Roland Arena di Lantsch vi svelerà il grande fascino del biathlon.
www.graubuenden.ch/biathlon (in tedesco)

6

Adiacenti alle piste

Otto hotel per fondisti

Dalla stanza direttamente in pista: grazie a questi otto hotel non perderete tempo tra la prima colazione e la partenza sugli sci.
www.graubuenden.ch/langlaufhotels (in tedesco)

7

Sulle orme dei professionisti

Pista «La vallada»

La pista tra Tschierv e Valchava si snoda in piacevole salita tra abetaie e lariceti. A Tschierv imboccate la stessa pista dei professionisti del Tour de Ski.
www.graubuenden.ch/it/tour/276-val-mustair-sentiero-della-valle-la-vallada

CONCORSO

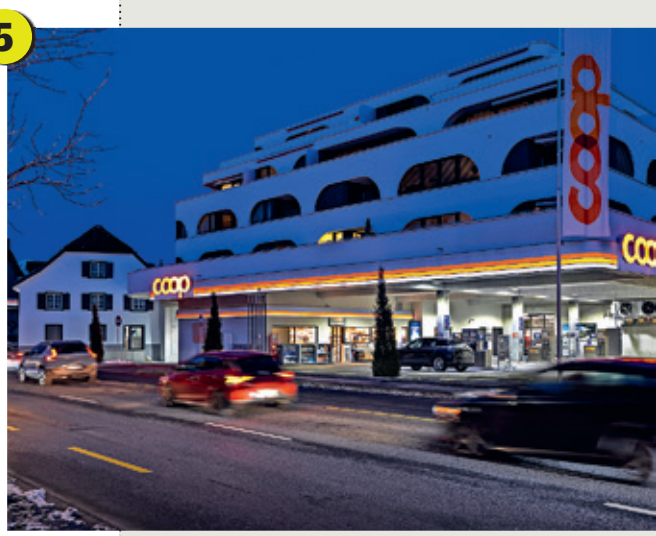
Hotel Grischa a Davos

Ospitalità genuina, offerta perfetta per chi ama lo sport attivo e varietà culinaria per soddisfare deliziosamente il palato: tutto questo vi riserva l'Hotel Grischa. Situato proprio accanto alla stazione ferroviaria di Davos Platz, l'hotel a quattro stelle superior è il campo base perfetto per le persone attive e per chi apprezza un soggiorno speciale ma non desidera ignorare del tutto l'aspetto ecologico. In pochi minuti sarete sulla pista di fondo. L'hotel vi offre anche tutti i servizi necessari a chi fa sci di fondo: sarete in buone mani! Dal punto di vista culinario godrete di una scelta che comprende diversi ristoranti e un bar trendy. Benvenuti al Grischa!
hotelgrischa.ch/en/home/ (in inglese)

Rispondete alla domanda del concorso a **pag. 27** e potrete vincere un **pernottamento per 2 persone, inclusi prima colazione sspeciale e drink di benvenuto, all'Hotel Grischa.**

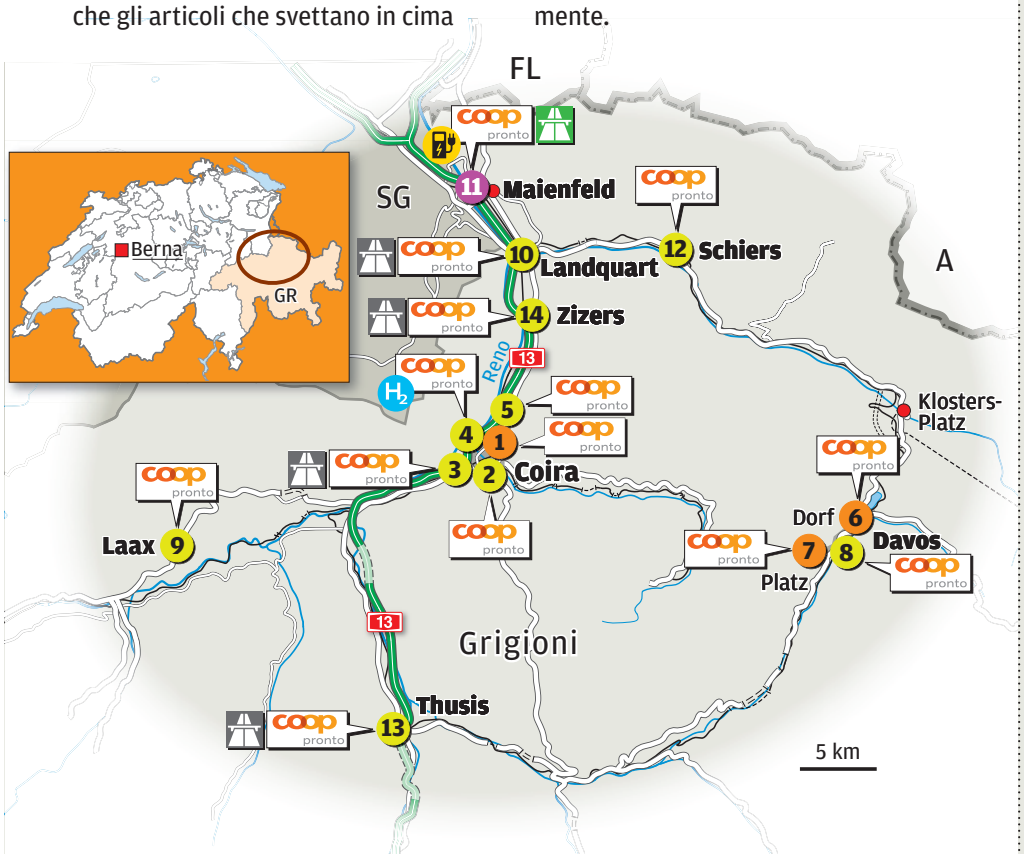
COOP PRONTO A COIRA

Cartina: Rich Weber; foto: Nicola Pitaro



Rasim Gashi accoglie la clientela ogni giorno, con orario dalle 6 alle 22.

Nell'agosto del 2023, Rasim Gashi ha inaugurato il Coop Pronto in Masanserstrasse 180 a Coira. Questa è la quattordicesima filiale nel Canton Grigioni e la quinta a Coira.
Affiancato dal suo team di cinque persone, Gashi è riuscito a trasformare in breve tempo lo shop in un vero e proprio negozio di quartiere molto apprezzato dalla clientela. «La maggior parte di chi viene da noi rientra tra le e i clienti abituali e fa la spesa quotidiana qui», afferma il giovane gestore.
Quindi, non è un fatto sorprendente che gli articoli che svettano in cima alla lista della spesa siano la gamma tradizionale di alimenti di consumo quotidiano, come pane, frutta, latticini e bevande.
Godono di grande apprezzamento da parte della clientela anche il caffè preparato fresco la mattina o i cibi convenience serviti sulla piastra calda all'ora di pranzo.
Il primo bilancio di Rasim Gashi è molto positivo. «Abbiamo trovato il ritmo giusto», afferma il gestore. Lui immagina di rimanere nel suo Coop Pronto ancora per qualche anno nell'intento di svilupparlo ulteriormente.



Filiali Canton Grigioni

1. Coira, Bahnhofplatz 3 stazione FFS
2. Coira, Kasernenstrasse 25
3. Coira, Spundisstrasse 11
4. Coira, Ringstrasse 31
5. Coira, Masanserstrasse 180
6. Davos Dorf, Promenade 143
7. Davos Platz, Promenade 63
8. Davos Platz, Talstrasse 28E
9. Laax, Via Uletsch 605
10. Landquart, Tardisbrücke
11. Maienfeld area di servizio autostradale Heidiland A3
12. Schiers Dorfstrasse 2
13. Thusis Pantunweg 2
14. Zizers Rappagugg 2

- Coop Pronto con staz. di servizio
- Coop Pronto
- Coop Pronto in autostrada
- Coop Pronto Shop con staz. di servizio alle entrate/uscite autostradali
- Coop Pronto con staz. di ricarica per veicoli elettrici
- Coop Pronto con staz. di rifornimento di idrogeno

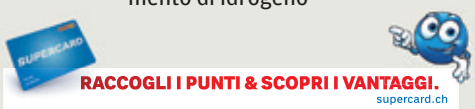


Foto Heiner, H. Schmitt; styling Doris Moser

Vitamine per l'inverno

Nei mesi freddi è importante avere un'alimentazione varia e sana. Nel vostro Coop Pronto troverete tutto il necessario per una cucina invernale ricca di vitamine.

Una deliziosa zuppa di verdure fatta in casa fornisce una buona dose di vitamine e minerali di cui il nostro organismo ha bisogno per mantenersi in salute. La zuppa è un piatto ideale d'inverno, con varianti pressoché illimitate. **Carote, spinaci, cavolo, sedano, zucca, cipolla:** tutte le verdure stagionali sono perfette come ingredienti per una zuppa, che potete rendere ancor più gustosa con erbe e spezie.
Un gran bel piatto sono anche le **verdure gratinate,** ad esempio **porro, spinaci, zucchine, melanzane e peperoni**, da insaporire con formaggio o **funghi**. Avete voglia di un dessert? Non c'è niente di meglio di una macedonia di frutta: agrumi, come **arance** e **clementine, mele, pere o kiwi** forniscono un'ottima carica d'energia per il vostro inverno.

Riempiti di frutta per pochi Franchi *

Qui da Coop Pronto

coop pronto

-20 %
su uno innocent Smoothie (250 ml)

Valido dal 06.02.2024 al 25.03.2024.
Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo negli "Shop" più grandi).

7 610813 813891

innocent | piccoli sorsi grandi sogni

* INQ DH CH: MAT sett. 40/2023

25% DI SCONTO

SUL EMMI ENERGY MILK HIGH PROTEIN ASSORTIMENTO

Valido fino al **25.3.2024.** Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo negli "Shop" più grandi).

Emmi

coop pronto

7 610813 814041

In collaborazione con

Betty Bossi

Aperitivo

Girelle di pasta sfoglia

Preparazione: ca. 10 min.
Tempo di riposo in frigorifero: ca. 30 min.
Cottura: ca. 20 min.
Energia pezzo (1/22): kcal 87
grassi 6 g / carboidrati 6 g / proteine 3 g

Per ca. 22 pezzi

- 2 cipolle
- 90 g di prosciutto crudo dei Grigioni, a fette

- 1 rotolo di pasta sfoglia spianata (ca. 25 cm x 42 cm)
- 100 g di panna acidula
- un pizzico di pepe

Ecco come fare:

1. **Preparazione:** pelare le cipolle, dimezzarle e tritarle finemente. Tagliare a striscioline il prosciutto crudo.

2. **Formare le girelle:** srotolare la pasta sfoglia, condire la panna acidula e distribuirla sulla pasta sfoglia lasciando libero un bordo di ca. 1 cm. Distribuirvi le cipolle e il prosciutto crudo. Arrotolare la pasta nel senso della lunghezza e trasferire il rotolo in frigorifero per ca. 30 min. Preriscaldare il forno a 200 gradi. Tagliare il rotolo a fette di ca. 3 cm l'una e sistemarle su una teglia foderata con carta da forno.

3. **Cottura:** ca. 20 min. nella parte inferiore del forno. Sfornare le girelle, farle intiepidire brevemente e trasferirle su una griglia fino al loro completo raffreddamento.

Consiglio: l'ideale è gustarle appena fatte. Tritare finemente 1 mazzetto di erba cipollina e amalgamarlo al ripieno.

Servire con: lattuga.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto.

McCormick

UN SAPORE PURO

Buono 30%

su tutto l'assortimento McCormick®

Valido fino al 25.3.2024. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo negli «Shop» più grandi).

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

coop pronta

7 610813 813907

McCormick

Festa. Oggi migliore.

coop pronto

Mal besser:
Malbuner

Valido fino al 25.03.2024. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo negli "Shop" più grandi).

-20%

sui Malbuner Party Sticks

7 610813 813938

Zuppa

Zuppa di pane e formaggio

Preparazione: ca. 15 min.
Cottura: ca. 35 min.
Energia porzione (1/4): Kcal 588
grassi 28 g / carboidrati 47 g / proteine 34 g
vegetariano

Per 4 persone:
Per 4 stampi da forno da 3 dl ciascuno, unti

- 350 g di pane raffermo
- 2 cipolle
- 200 g di pancetta a cubetti

- 200 g di formaggio a pasta semidura (ad es. Tilsiter)
- 1,5 l di brodo di carne

Ecco come fare:

1. **Preparazione:** preriscaldare il forno a 180 gradi (aria calda). Tagliare il pane a fette di 1,5 cm l'una, quindi spezzettarlo con le mani e sistemarlo sulla griglia del forno. Pelare le cipolle, dimezzarle, affettarle sottilmente, distribuirle insieme alla pancetta su una teglia foderata con carta da forno.
2. **Cottura:** infilare la griglia nella parte superiore del forno e la teglia in quella inferiore, cuocere per ca.10 min. Sfornare e lasciare intiepidire brevemente.
3. **Creare gli strati:** grattugiare grossolanamente il formaggio, usarne ¾ per riempire gli stampi precedentemente unti insieme al pane, le cipolle e la pancetta alternando gli strati, cospargere con il resto del formaggio. Versarvi il brodo.
4. **Fine cottura:** ca. 25 min. a metà forno.

Suggerimento: decorare con le foglie di tre rametti di prezzemolo liscio.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto.

Carne

Rösti dell'alpigiano

Preparazione: ca. 50 min.
Energia porzione (1/4): kcal 528
grassi 23 g / carboidrati 49 g / proteine 29 g

Per 4 persone

- 150 g di cornetti
- acqua salata, bollente
- 600 g di patate (a pasta soda) lessate il giorno prima, pelate
- 100 g di formaggio da raclette, a fette
- 1 c.no di sale
- un pizzico di pepe
- olio per arrostire
- 160 g di prosciutto di coscia, a fette
- 100 g di formaggio da raclette, a fette

Ecco come fare:

1. **Pasta:** cuocere la pasta al dente in acqua salata bollente, passarla sotto l'acqua fredda e scolarla.
2. **Patate:** in una ciotola grattugiare le patate con la grattugia per rösti. Tagliare a cubetti il formaggio da raclette e unirlo alle patate insieme alla pasta, insaporire.
3. **Cottura**: in una padella antiaderente scaldare l'olio. Tagliare a cubetti il prosciutto e farlo rosolare per ca. 3 min. Aggiungere il composto di patate e pasta e cuocere per ca. 5 min. rigirandolo di tanto in tanto. Aiutandosi con una paletta da cucina dare al rösti la forma di una torta compatta, continuare la cottura a fuoco medio senza coperchio per ca. 15 min. Coprire la padella con un piatto piano e capovolgervi il rösti. Scaldare un po' d'olio nella padella, farvi scivolare il rösti e ultimare la cottura senza coperchio per ca. 15 min.
4. **Fine cottura:** distribuire il formaggio sul rösti, coprire e lasciare sciogliere.

Servire con: composta di mele e insalata.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto.

In collaborazione con

Betty Bossi

Dessert

Berliner al forno

Preparazione: ca. 30 min.
Lievitazione: ca. 2 ore
Cottura: ca. 20 min.
Energia pezzo (1/8): kcal 178
grassi 6 g / carboidrati 27 g / proteine 4 g

Per 8 pezzi

- 200 g di farina
- ¼ di c.no di sale
- 3 c. di zucchero a velo
- ½ cubetto di lievito (ca. 20 g)
- 30 g di burro
- 1 dl di latte

- 20 g di burro

- 1 cannuccia
- 3 c. di confettura (ad es. alle ciliegie nere)
- zucchero a velo da spolverizzare

Ecco come fare:

1. **Impasto:** in una ciotola mescolare la farina, il sale, lo zucchero a velo e il lievito sbriciolato. Tagliare il burro a pezzetti, aggiungerlo insieme al latte, mescolare e impastare fino a ottenere una consistenza morbida e liscia. Lasciar lievitare l'impasto coperto a temperatura ambiente per ca. 1,5 ore, finché non avrà raddoppiato il suo volume.

2. **Formare i berliner:** dividere l'impasto in 8 porzioni, formare delle palline uguali, disporle su una teglia foderata con carta da forno e farle lievitare per altri ca. 30 min. Preriscaldare il forno a 180 gradi. Sciogliere il burro in un pentolino, lasciare intiepidire brevemente e spennellarvi le palline.

3. **Cottura:** ca. 20 min. a metà forno. Sfornare e lasciare intiepidire brevemente.

4. **Farcire:** bucare i Berliner per 2/3 del diametro con una cannuccia. Mescolare bene la confettura e metterla in una sac à poche monouso. Tagliare la punta con una forbice, quindi farcire. Spolverizzare i berliner con lo zucchero a velo e gustarli ancora tiepidi.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto.

glo

NEW
HYPER
pro

glo™ HYPER Pro, un'esperienza di fumo migliorata. Un'alternativa migliore alle sigarette*.

glo™ HYPER Pro è stato progettato per soddisfare le esigenze dei fumatori adulti che cercano un'alternativa migliore alle sigarette*. L'utilizzo di un dispositivo per il riscaldamento del tabacco non è mai stato così semplice, grazie all'innovativo schermo Easyview™ che guida l'utente in ogni fase del processo. glo™ HYPER Pro combina la tecnologia con una migliore soddisfazione del fumatore fin dalla prima boccata**.

Come fumatore adulto, ne hai abbastanza dell'odore di sigaretta sulle mani, sui vestiti, sui capelli, nell'appartamento o nell'auto? Con glo™, tutto questo appartiene al passato. HYPER Pro riscalda il tabacco invece di bruciarlo. Di conseguenza, non c'è né odore di fumo né cenere. Così puoi goderti il tabacco come ti piace, con meno effetti negativi*.

Per la prima volta, glo™ HYPER Pro utilizza la nuova tecnologia HeatBoost™, che riscalda il tabacco più velocemente e a temperature più elevate (fino a 300°C). Questo garantisce un'esperienza di gusto migliore che mai e una soddisfazione totale fin dalla prima boccata**. Un altro vantaggio è la modalità standard più lunga che, con quattro minuti e mezzo, ti offre mezzo minuto in più di soddisfazione. Per una maggiore intensità, puoi facilmente selezionare la modalità Boost. Se una sessione è troppo breve per te, puoi anche goderti fino a tre stick consecutivi. La scelta è tua, fai come vuoi.

Sappiamo che cambiare le proprie abitudini di fumo può essere difficile, ed è per questo che HYPER Pro è stato inventato: per renderlo più facile da usare. Grazie al suo schermo AMOLED, è possibile tenere sempre sotto controllo lo stato della batteria, quando lo stick di tabacco è pronto per essere inalato, quando il bastoncino finisce e quante sessioni rimangono prima di dover ricaricare la batteria.

Dieses Tabakerzeugnis kann Ihre Gesundheit schädigen und macht abhängig.
Ce produit du tabac peut nuire à votre santé une dépendance.
Questo prodotto del tabacco può nuocere alla tua salute e provoca dipendenza.

Tutto è stato progettato per rendere l'esperienza il più semplice possibile. Non è più necessario avere con sé il manuale d'uso per capire come funziona.

HYPER Pro si adatta perfettamente alla mano e offre 20 sessioni con una singola ricarica. E quando la batteria è scarica, si ricarica completamente in 90 minuti tramite il cavo USB-C.

Glo™ offre un'ampia gamma di prodotti di tabacco autentici con il suo marchio neo™. Troverai una gamma d'intensità di sapore di tabacco con "Classic", "Copper", "Terracotta" e "Gold Tobacco", oltre a un prodotto "Green Click" alla menta e due prodotti al gusto di frutta, "Scarlet Click" e "Violet Click". Green Click, Violet Click e Scarlet Click si distinguono per le capsule che rilasciano gli aromi.

Infine, se preferisci un marchio locale, puoi vivere un'esperienza à la Parisienne con i nuovi "Parisienne à chauffer Jaune" e "Parisienne à chauffer Bleue".

Quando il gusto di Parisienne incontra il mondo di glo™!

Vuoi provare?
Lasciati convincere da questa nuova alternativa innovativa*, da ora disponibile alla Coop Pronto.

*glo™ riscalda il tabacco invece di bruciarlo. In questo modo si ottiene un aerosol di tabacco, meno odore e nessuna cenere rispetto a una sigaretta fumata. Questo prodotto non è privo di rischi e contiene nicotina, una sostanza che crea dipendenza. Confronto tra il fumo di una sigaretta standard di riferimento scientifico (circa 9 mg di catrame) e le emissioni di gloTM, in termini di media dei 9 componenti nocivi che l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di ridurre nel fumo di sigaretta.
**Rispetto al dispositivo glo™ HYPER X2 [modalità Standard].

Dieses Tabakerzeugnis kann Ihre Gesundheit schädigen und macht abhängig.
Ce produit du tabac peut nuire à votre santé une dépendance.
Questo prodotto del tabacco può nuocere alla tua salute e provoca dipendenza.

UMWELT ARENA SPREITENBACH

Sostenibilità dal vivo

L'Umwelt Arena di Spreitenbach combina le migliori idee per uno stile di vita sostenibile e soluzioni innovative per la mobilità, l'energia, l'alimentazione, il consumo e l'edilizia ecologica con occasioni di divertimento e intrattenimento.

Una delle mete preferite dell'Arena: il track indoor lungo 300 metri, dov'è possibile testare gratuitamente emozionanti veicoli elettrici e a 2 ruote.

L'Umwelt Arena, insignita del sigillo di qualità «Eccellente» nel contesto dello Swiss Location Award 2023, dimostra che le esposizioni interattive non solo offrono consigli concreti, ma sono anche divertenti o persino commoventi. Questo fatto è apprezzato da tutte le visitatrici e tutti i visitatori, siano loro singoli individui di tutte le età, famiglie o scolaresche.

Volete essere campioni dell'ambiente? Dimostrate ciò che avete imparato nelle varie esposizioni. Completate il percorso e mettete alla prova le vostre conoscenze. Gli itinerari forniscono idee concrete da realizzare, ad esempio sui temi dell'alimentazione o della promozione della biodiversità nel proprio giardino. Chi completa un percorso ha la possibilità di partecipare all'estrazione mensile di un premio allettante. All'Arena sono disponibili anche diversi veicoli adatti a grandi e a piccoli, che invitano a fare un giro di prova. Mentre gli adulti si cimentano su un Segway o un'auto elettrica, i bambini possono provare un kart a pedali o un mini-scooter.

Per le comitive vengono organizzate visite tematiche, eventualmente integrate da una Team Challenge. Naturalmente, la sostenibilità è protagonista anche nel ristorante «Klima», che contribuisce alla suggestiva esperienza complessiva dell'Umwelt Arena.

L'Umwelt Arena è facilmente raggiungibile in quanto dispone di una propria fermata della ferrovia Limmattalbahn. Nel parcheggio sotterraneo sono disponibili stazioni di ricarica per auto elettriche.

In palio 5 × 2 biglietti d'ingresso

Con un pizzico di fortuna potrete aggiudicarvi dei biglietti per accedere all'Umwelt Arena. Ne mettiamo in palio 5 × 2 persone. Per partecipare, vi preghiamo di risolvere il sudoku a pag. 27 e di trasmettere la soluzione (ovvero il numero giusto) online nel nostro sito. In bocca al lupo!

umweltarena.ch (in tedesco e inglese)

stiftung umwelt arena schweiz

MAD, Martin Mägli

THUNERSEESPIELE

La più fantastica tata

Dal 10 luglio al 24 agosto 2024, i Thunerseespiele propongono «Mary Poppins» in una nuova veste. Questa è la prima produzione messa in scena in Svizzera.

Nell'estate 2024, la più famosa governante del mondo calcherà le scene sul lago di Thun.
Gli organizzatori sono riusciti ad assicurarsi i diritti per questo musical, che gode di successo internazionale, dalla Disney e da Cameron Mackintosh. Lo spettacolo narra la storia della famiglia Banks. I figli Jane e Michael trattano male tutte le governanti che entrano in servizio da loro. Così i genitori stabiliscono che c'è urgente bisogno di trovare una nuova nanny. I coniugi Banks hanno le idee chiare su come dovrebbe essere la tata e nessuna delle candidate dimostra il rigore necessario. L'arrivo di Mary Poppins porta non solo una soluzione, ma anche una ventata di aria fresca in casa.

Con umorismo ed empatia, la giovane donna neoassunta impronta la vita quotidiana di Jane e Michael e li accompagna in numerose avventure magiche e viaggi da sogno. Tutto questo non solo cambia la natura dei bambini, ma anche le dinamiche dell'intera famiglia.

Per molti, il film «Mary Poppins» di Walt Disney del 1965, con Julie Andrews, è un ricordo formativo dell'infanzia. La pellicola è basata sul libro della scrittrice Pamela L. Travers, pubblicato nel 1934, ed è la base per l'adattamento in musical, che debuttò nel 2004 al Prince Edward Theatre nel West End di Londra. Oltre 12 milioni di spettatori di tutto il mondo hanno assistito al musical. Peraltro, «Mary Poppins» ha conquistato oltre 30 riconoscimenti in giro per il mondo. Godetevi una serata indimenticabile ai piedi di Eiger, Mönch e Jungfrau, allietata da splendide coreografie, bellissime canzoni e tante sorprese!

In palio 3 × 2 biglietti

Completate il sudoku a pag. 27 e potrete vincere 3 × 2 biglietti in una data, a scelta, delle rappresentazioni di luglio 2024.
www.thunerseespiele.ch

VANTAGGI CON COOP PRONTO E TANTI PARTNER

THE BODY SHOP

Fust

JUMBO

.lumimart

IMPORT PARFUMERIE

CHRIST Uhren & Schmuck

SUPERCARD

coop pronto

LIVIQUE

coop pronto

Inter Discount

Scaricate subito l'app

SUPERCARD coop

coop

Per me e per te.

In palio per voi

Un pernottamento per 2 persone, inclusi prima colazione speciale e drink di benvenuto, all'Hotel Grischa di Davos.

Domanda del concorso

Quanti percorsi comprende il «Loipa-Safari Graubünda»? Maggiori informazioni nella rubrica «Turismo» da pag. 10.

Estrazione di biglietti

Coop Pronto mette in palio **3 x 2 biglietti per il musical Mary Poppins e 5 x 2 biglietti per l'Umweltarena.** Risolvete il sudoku qui sotto per aggiudicarveli.

stiftung umwelt arena schweiz

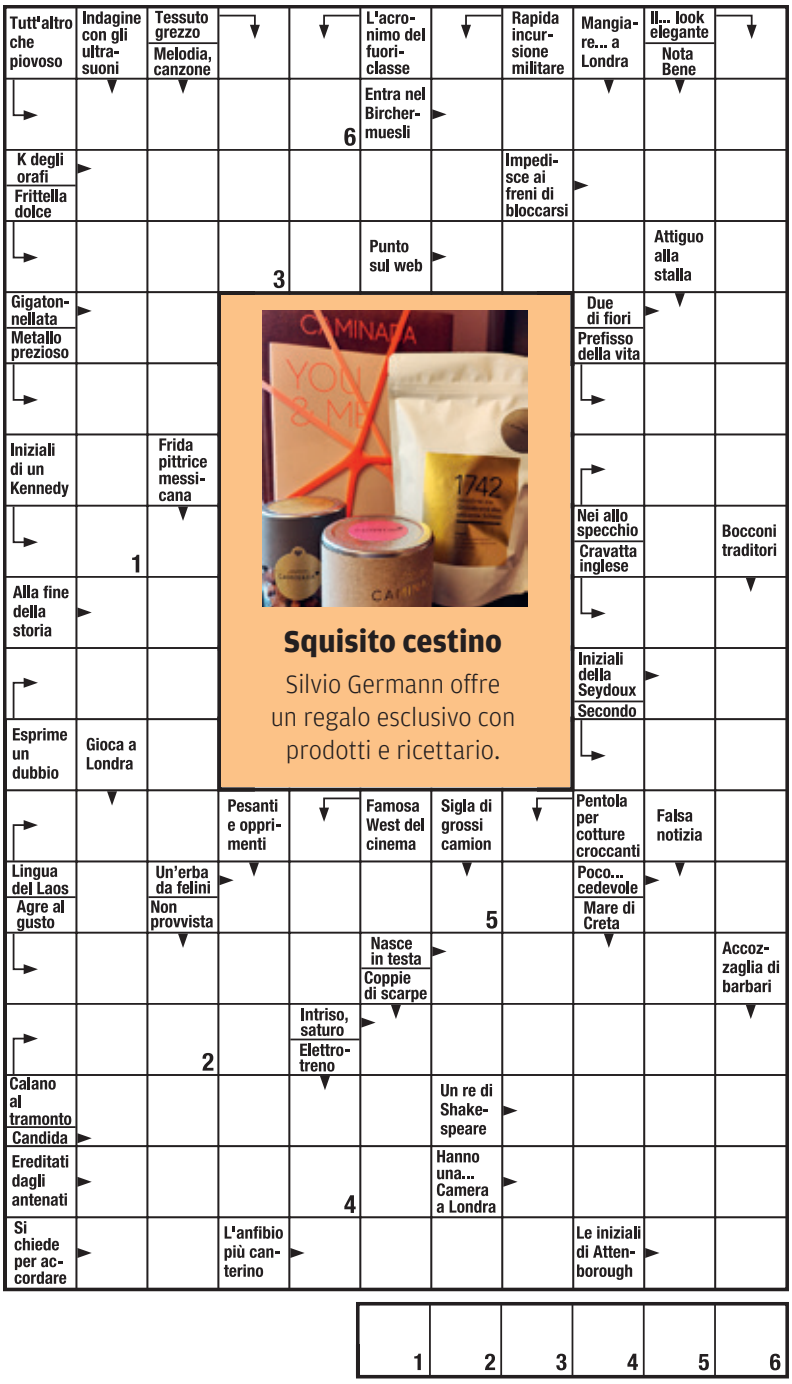
Sudoku

La chiave vincente è la sequenza di numeri esatti nelle caselle di colore arancione da sinistra a destra del sudoku.

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

©raetsel.ch 1825563

Foto: MAD



Squisito cestino

Silvio Germann offre un regalo esclusivo con prodotti e ricettario.

Come partecipare

Avete risposto alla domanda del concorso, completato il sudoku o il cruciverba?

Su **www.coop-pronto.ch/rivista-clienti** potete partecipare gratuitamente all'estrazione dei premi.

Regolamento: l'ultimo termine di partecipazione è il **24 marzo 2024.** Non si tiene corrispondenza riguardo il concorso. I premi non possono essere convertiti in denaro. Si esclude il ricorso alle vie legali. I dati verranno inoltrati a terzi per la gestione dei concorsi. La soluzione del cruciverba sarà pubblicata a partire dal 2 aprile 2024 su **www.coop-pronto.ch**.

I vincitori o le vincitrici dei vari concorsi riceveranno la notizia per iscritto.
Il prossimo Pronto uscirà il **26 marzo 2024!**

25 ANNI PRONTO WIN

UN REGALO CON OGNI BIGLIETTO

500x
PREMI SETTIMANALI EMOZIONANTI

1x
TOYOTA C-HR HYBRID
del valore di CHF 51 800

BIGLIETTI GRATUITI
in tutti i punti vendita Coop Pronto fino a esaurimento scorte

coop
Per me e per te. pronto