02/2024

pronto

La rivista di
Coop Pronto

L'OSPITE

Canta la mia canzone

La quinta edizione della versione svizzera di «Sing meinen Song» è partita con nuovi artisti e un nuovo conduttore.

Pagina 4

Vantaggi per voi

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

coop pronto

GUSTO PURO DAL FORNO A LEGNA

Fatto a mano

Lunga durata di conservazione

Cotto nel forno a legna

L'impasto riposa per 24 ore

fredy's

coop pronto

20% BON

20 % di sconto su una confezione di Naturaplan biologico Pura, 500 g

Valido fino al **03.06.2024**. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo negli "Shop" più grandi).

7 610813 814034

Roger Oser
Presidente della
Direzione di
Coop Mineraloel AG

Cara lettrice, caro lettore

Conoscete sicuramente questa situazione: siete in cucina a preparare un piatto e vi accorgete che manca un ingrediente. Oppure arriva un ospite inatteso e non avete in casa né stuzzichini per l'aperitivo né beveraggi adatti.
Nessun problema: ci sono i nostri Coop Pronto! Saremo a vostra disposizione anche a Pasqua e nei giorni festivi di maggio, quando gli altri negozi sono chiusi, dalle 6.00 alle 23.00, con variazioni a seconda della località.
Quindi, se avete voglia di un brunch domenicale con pane e dolci freschi, se volete ravvivare la vostra tavola con un mazzo di fiori primaverili o se vi manca qualche cosa in cucina, fate un salto da noi. Il nostro assortimento comprende tutto l'occorrente per le vostre esigenze quotidiane.
«Superrapido e freschissimo. Da mattina presto a sera tardi», questo slogan vale anche per le bevande di ogni genere, alcoliche o analcoliche. Oltre agli alimenti, da noi potete acquistare anche una vasta gamma di prodotti non food.
«Benvenuti da Coop Pronto, ci fa piacere che veniate a trovarci!»

4 | L'ospite
Sing meinen Song

Vi presentiamo i sei artisti che partecipano alla quinta edizione di Sing meinen Song. Il programma televisivo, ora condotto da Dodo, è attualmente in onda su 3+ con Eliane, Marc Sway, Cachita, Vincent Gross, Marius Bear e Nemo.

12 | Turismo
Appenzello

In Svizzera c'è un piccolo paradiso ai margini degli itinerari escursionistici più turistici: l'Appenzello. Seguiteci lungo circa 800 chilometri di itinerari di trekking.

16 | Attualità
A tavola a Pasqua

Festeggiate la Pasqua in famiglia o invitando anche altri ospiti? Abbiamo alcuni suggerimenti per il vostro evento conviviale.

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, Simon Eglin

Layout: Carla Barron

Stampa: Vogt Schild Druck, Derendingen

Tiratura: 295 000

In copertina: le/i partecipanti alla 5a edizione di «Sing meinen Song» (in foto manca Vincent Gross, malato il giorno della presentazione).
Foto: Christian Schnur

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

stampato in svizzera

Foto: CH Media/Andrea Camen, MAD, Heiner H. Schmitt

Sommario | Numero 2/2024

9 | Filiali
Coop Pronto di Herisau

19 | Aperitivo
Panini ripieni di uova

21 | Entrée
Vellutata di carote con ceci

23 | Carne
Burger di Pasqua

25 | Dessert
Crostata di Pasqua alla panna

27 | Per voi
Tour dell'anniversario Paese dei Ragazzi

29 | Mobilità
Nationalpark Bike-Marathon

31 | Concorsi
Partecipate per vincere!

Sempre aggiornati
www.coop-pronto.ch

SING MEINEN SONG

Canta la mia canzone

La quinta edizione dello show musicale «Sing meinen Song – Das Schweizer Tauschkonzert» va in onda su 3+.

TESTO: HENRI-CHARLES DAHLEM
FOTO: CHRISTIAN SCHNUR

Dodo

Dopo quattro anni di conduzione di «Sing meinen Song», il cantante Seven ha passato il testimone al cantante e produttore zurighese Dodo: una sfida impegnativa! Con un ampio sorriso, Dodo spiega che ha dovuto superare i suoi limiti e le sue paure. «Ho imparato dai miei errori», afferma, incoraggiando il pubblico a «guardare tutti gli svarioni» che ha commesso. Quello che porterà a casa da questa esperienza è soprattutto la passione per la musica, che accomuna tutte e tutti i partecipanti. «Non smettere mai di fare ciò che ami», è il suo credo. Il nuovo conduttore promette di metterci passione, ma anche coraggio e talento, e tanti momenti toccanti.

Cachita

La cantante più giovane della quinta stagione spiega: «ho raccolto molti bei ricordi che resteranno con me per il resto della mia vita». «Ho vissuto tante emozioni durante le riprese e credo che gli spettatori lo percepiranno. È un po' come consentire a tutti loro di sfogliare le pagine del mio diario», sottolinea la 23enne zurighese.
Cachita, che si esibisce in vari generi e canta in svizzero tedesco e in spagnolo, si è divertita molto a esplorare i mondi di altre e altri cantanti. Sta preparando un nuovo EP prima di intraprendere la sua prima tournée in Svizzera in autunno.

Nemo

Nemo ha conquistato lo Swiss Music Award nel 2017 e un anno dopo, all'età di 18 anni, il giovane talento ha avuto la gioia di vincere altri quattro Swiss Music Award. Dopo il brillante esordio, Nemo sta ora tornando in una veste musicale completamente nuova e il pubblico se ne accorgerà. «Con tutti i momenti divertenti ed emozionanti che abbiamo potuto vivere a Gran Canaria, mi sono reso subito conto di come la musica colleghi le persone. È una bella esperienza scoprire che artisti di diversa provenienza possono trovare un'unione così velocemente e sviluppare sensazioni così forti.» Tuttavia, questo non rende più facile l'interpretazione delle canzoni degli altri. «Ho cercato di mantenere l'intenzione di base e di interpretare i brani con la mia sensibilità e il mio stile», riassume il giovane talento 24enne.

Sing meinen Song
Das Schweizer Tauschkonzert

«Exchange Concert» svizzero

La quinta edizione di «Sing meinen Song – Das Schweizer Tauschkonzert» è iniziata il 6 marzo e proseguirà per otto settimane. Ognuna delle otto serate è dedicata a uno dei sette artisti partecipanti: le loro canzoni saranno reinterpretate dalle e dagli altri partecipanti.

www.oneplus.ch

Eliane

«Il pubblico mi conoscerà da una prospettiva completamente diversa», promette la pianista e cantante 33enne. Interpretare una canzone di un altro artista è una sfida. Bisogna trovare il modo di rendere il brano proprio, pur mantenendo l'intenzione dell'originale. Ma la lucernese – vincitrice di «I più grandi talenti svizzeri» nel 2012 – si è palesemente divertita a calarsi in atmosfere completamente diverse. Quest'esperienza ha rafforzato la fiducia in se stessa. Dopo «Sing meinen Song», Eliane presenterà il suo nuovo singolo e andrà in tournée con il nuovo EP in autunno.

Marius Bear

La quinta edizione del programma è stata una grande esperienza per Marius Bear. «Ho trovato la mia strada e ho potuto lasciare che il mio istinto mi guidasse di brano in brano », dichiara il trentenne di Appenzello. Con due Swiss Music Awards e una partecipazione all'Eurovision Song Contest 2022 con «Boys Do Cry», è certamente uno degli artisti più esperti del cast di quest'anno. Tuttavia, desidera fare grandi complimenti alle sue colleghe e ai suoi colleghi: «il pubblico capirà che la scena musicale svizzera è valida e che i vari brani stanno battendo nuove strade. Davvero fantastico!» In maggio inizierà il Club Tour di Marius Bear in Svizzera.
mariusbear.com

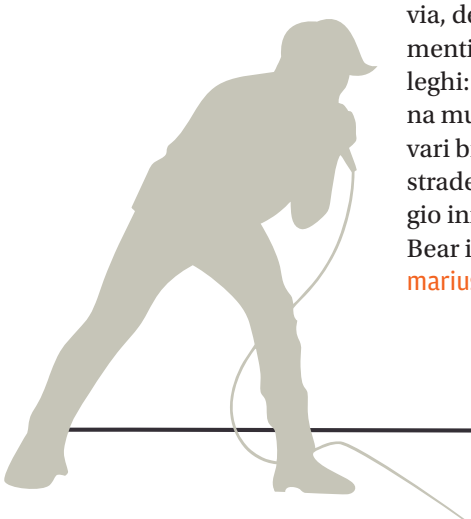


Foto: CH Media/Andrea Camen

Vincent Gross

Negli ultimi anni, il cantante di Basilea è diventato un punto fermo della scena pop in Germania, Austria e Svizzera. Con il suo ultimo long-player «Frei» ha raggiunto il primo posto nella classifica svizzera degli album. In Germania, lo stesso album ha raggiunto il 4° posto in classifica, mentre i singoli di Vincent Gross hanno occupato per oltre 20 settimane il primo posto della Airplay Chart tedesca «Pop Konservativ». Il 27enne ha già vinto numerosi premi musicali, tra cui il Radio Bayern Plus Award per la «Canzone dell'anno 2018». Dal 2021, quest'energetico artista è anche il conduttore di «Das grosse Musikquiz», trasmesso la domenica su ARD.

Marc Sway

«È stato un periodo molto intenso, in cui ho vissuto molte esperienze.» Così il noto cantante e musicista riassume il suo soggiorno a Gran Canaria. Marc Sway, che ha già celebrato il 20° anniversario sul palco, ha apprezzato la trasmissione: «mi si addice perfettamente reinterpretare le canzoni in modo completamente nuovo e condividerle con gli interpreti originali. Questo risveglia in me sensazioni molto forti». Il cantante pop e soul spiega che la musica unisce le persone. «Il programma ‹Sing meinen Song – Das Schweizer Tauschkonzert› non è come una gara sportiva. Qui diverse persone possono salire sul podio del vincitore.» Dopo l'esibizione all'Open Air di Etziken in luglio, Marc partirà in autunno per una grande tournée, in cui sicuramente eseguirà una delle canzoni delle colleghe o colleghi.

3 CD in palio

Per partecipare all'estrazione di **3 CD** della quinta edizione di **«Sing meinen Song»** risolvete il cruciverba a **pag. 31** di questo numero. In bocca al lupo!

Nestlé HIRZ

Freschezza, varietà, qualità: ecco cosa rappresenta HIRZ dal 1869

Gli yogurt cremosi nelle diverse varianti di gusto offrono un'esperienza organolettica unica e fruttata. HIRZ è sinonimo delle migliori materie prime: latte svizzero, ingredienti squisiti e generosi pezzi di frutta, senza coloranti, aromi o conservanti artificiali.

La qualità si vede e si sente, ad esempio nel delicato yogurt alla stracciatella con croccanti gocce di cioccolato, nello yogurt fruttato ai frutti di bosco o nello yogurt cremoso al caffè con granella croccante.

Cottage cheese HIRZ: fresco e buono per ogni occasione

HIGH Protein

SOLO il 4% di grassi

Anche in pratico formato tascabile

Un cottage cheese gustoso, sano, fresco e cremoso, facile da integrare nell'alimentazione quotidiana. Ottimo da solo o spalmato sul pane, il cottage cheese è estremamente versatile e aggiunge un tocco di fantasia alla cucina di tutti i giorni. Migliora la tua giornata con un momento di piacere HIRZ! Grazie al pratico formato tascabile, il cottage cheese HIRZ è perfetto come snack tra un pasto e l'altro.

Scopri tante altre ricette su www.hirz.ch

COUPON DI SCONTO

30% BUONO

Otterrete un sconto del 30% acquistando almeno due yogurt di Nestlé HIRZ e Cottage Cheese a scelta. Valido dal 26.3.2024 al 3.6.2024. 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 814058

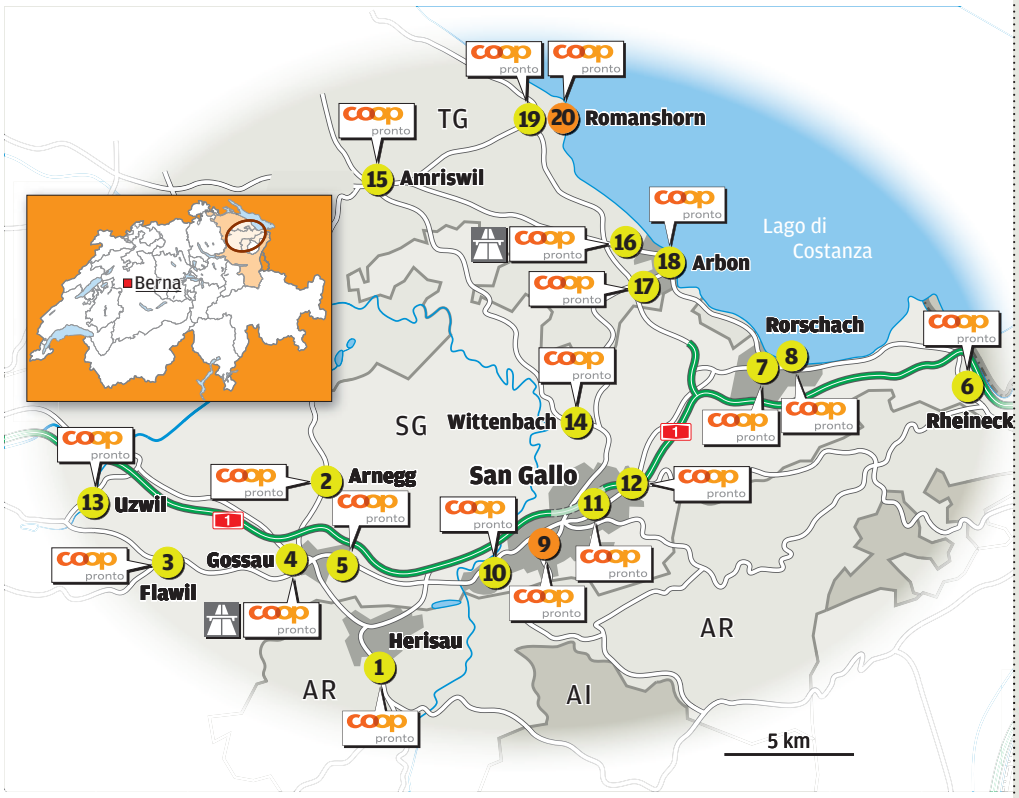
Nestlé HIRZ

COOP PRONTO DI HERISAU

Cartina: Rich Weber; foto: Christian Schnur

Elisabeth Stampfli gestisce il Coop Pronto di Herisau dal 1° marzo 2024.

Dal 1° marzo 2024, la vita di Elisabeth Stampfli è cambiata radicalmente. Infatti, da questa data lei dirige il Coop Pronto di Herisau. Ha già esperienza in tale ruolo, in quanto ha gestito il Coop Pronto di Arbon dal 2017 al 2024, dopo avervi lavorato come vice dal 2014 al 2017. Ma qui a Herisau è tutto più grande: il negozio, l'assortimento e il suo team. Sette nuove persone, tra cui il suo vice Pirmin Kläger, compongono la squadra.
Dal lunedì al sabato, dalle 5.30 alle 23.00, e la domenica, dalle 6.00 alle 22.00, le collaboratrici e i collaboratori di questo shop sono sempre impegnati. Lo sono però soprattutto la domenica, quando oltre alla clientela abituale arrivano anche i turisti. Bisogna rimboccarsi le maniche soprattutto nel reparto dei prodotti da forno visto che la domanda aumenta fortemente durante il week-end. Elisabeth è fiduciosa per il futuro, perché è convinta che il potenziale del suo negozio non sia ancora esaurito, soprattutto nell'ambito dell'assortimento di prodotti freschi.



Cantone Appenzello Esterno

1 Herisau, Alpsteinstrasse 26

Cantone San Gallo

2 Arnegg, Bischofszellerstrasse 303
3 Flawil, Wilerstrasse 228
4 Gossau, Wilerstrasse 82
5 Gossau, St. Gallerstrasse 238
6 Rheineck, Rorschacherstrasse 92
7 Rorschach, St. Gallerstrasse 52
8 Rorschach, Thurgauerstrasse 35
9 San Gallo (Zefic & Co), Kornhausstr. 18
10 San Gallo, Fürstenlandstrasse 17
11 San Gallo, Rorschacherstr. 216/218
12 San Gallo, Gallusmarkt, Favrestr. 6
13 Uzwil, Wattstrasse 3
14 Wittenbach, Grünaustrasse 1

Cantone Turgovia

15 Amriswil, Weinfelderstrasse 115
16 Arbon, Egnacherstrasse 1
17 Arbon, Klarastrasse 12
18 Arbon, Landquartstrasse 84
19 Romanshorn, Bahnhofstrasse 73
20 Romanshorn, Im Bahnhof 1

Coop Pronto con stazione di servizio

Coop Pronto

Coop Pronto con stazione di servizio presso entrate/uscite autostradali

RACCOGLI I PUNTI & SCOPRI I VANTAGGI.
supercard.ch

Una spedizione attraverso l‘Islanda

Confrontarsi con una terra costituita da fuoco e ghiaccio, dove le forze della natura si manifestano nel loro splendore più originale. Caratteristiche perfette che permettono a Dani Arnold, alpinista dell‘estremo, di concretizzare il suo progetto di ascesa su ghiaccio.

«**L‘inverno rivela nuove dimensioni.** In estate, i paesaggi appaiono sempre uguali all‘occhio abituato, ma non appena arrivano il freddo e il ghiaccio, tutto viene ridisegnato», afferma entusiasta Dani. Durante le sue spedizioni, Dani può essere visto arrampicarsi su impressionanti pareti di ghiaccio a strapiombo nel mezzo di vasti ghiacciai. Non è privo di pericoli. «La cosa più pericolosa, secondo me, rimane l‘imprevedibilità della natura», ammette Dani. Cambiamenti improvvisi del tempo e cadute di blocchi di ghiaccio o di roccia possono trasformare i percorsi più semplici in situazioni rischiose. Ritiene che «anche se ora posso valutare le mie capacità, ci sono aspetti su cui non abbiamo controllo». Proprio per questo motivo, la valutazione personale e le condizioni mentali sono fattori decisivi per Dani. «Se non provo una sensazione positiva quando entro nel muro, torno indietro», afferma. Decisioni che non sarebbero certo facili da prendere quando la passione per l‘alpinismo e la sete di scoprire nuove sensazioni diventano onnipresenti.

Una delle nuove sensazioni di Dani è avvenuta in Islanda. Egli è affascinato dalla diversità e dalla varietà del terreno dell‘isola: «Sono cresciuto con l‘arrampicata su ghiaccio e l‘Islanda è un terreno di gioco unico per assecondare la mia passione», spiega Dani. Emozioni che ha portato anche nella sua collaborazione con Ísey SKYR. Il clima gelido dell‘isola, unito a un assaggio di Ísey SKYR, ha convinto questo sportivo di alto profilo: «Una alimentazione equilibrata rappresenta per me un elemento

Dani Arnold ha esplorato l‘Islanda per il suo per il suo progetto di arrampicata su ghiaccio Jötnar e con Ísey SKYR.

Publireportage

essenziale, sia a livello quotidiano che in generale. Quindi deve sempre essere lasciato spazio a qualcosa di più raffinato».

Lontano dal quotidiano, la questione della nutrizione diventa parte integrante della nostra sfida. Trovare degli alimenti che possano essere consumati con questo freddo estremo si sta rivelando più difficile di quanto si possa pensare. Di conseguenza, Dani ricorre spesso a cibi da trekking, che possono essere facilmente preparati con acqua calda. Sottolinea l'importanza di scegliere prodotti buoni da mangiare. «In spedizioni che a volte durano settimane, è meglio essere soddisfatti del cibo che si sceglie. Altrimenti è dura per il morale.» Inoltre, anche preparare le proprie bevande si rivela più difficile del previsto: «Certo, siamo circondati da neve e ghiaccio, ma lo scioglimento della neve richiede tempo e bisogna prevedere il futuro.» Quindi, per il suo progetto di arrampicata su ghiaccio chiamato «Jötnar», Dani si è assicurato di essere sufficientemente idratato al mattino e alla sera, per poi godersi il suo prossimo Ísey SKYR poco prima del volo di ritorno da Reykjavík.

Video: „Jötnar" su youtube.com/@daniarnold6398
Foto: Thomas Monsorno

ARIOSO
RICCO DI PROTEINE
MOUSSE

CRAFTED WITH 90+ YEARS OF EXPERIENCE

ORIGINAL ICELANDIC

NUTRI-SCORE A B C D E

coop pronto

BON 20%

Su tutta la gamma Ísey SKYR. Valido fino al 03.06.2024. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo negli "Shop" più grandi).

7 610813 814126

ísey SKYR

L'Appenzello vanta oltre 800 chilometri di percorsi escursionistici. Uno di questi conduce al lago Seealpsee (foto a sin.).

APPENZELLO

Paradiso per escursionisti

Con l'arrivo della primavera cresce la voglia di fare attività fisica immergendosi nella natura. Con i suoi 812 chilometri di sentieri escursionistici dal lago di Costanza al Säntis, l'Appenzello ha in serbo un ambiente idilliaco e variegato per chi ama fare trekking.

L'Appenzello, suddiviso nei due semicantoni Appenzello Esterno e Appenzello Interno, propone su circa 420 metri quadrati una varietà paesaggistica che soddisfa ogni desiderio per chi ama l'escursionismo. Il modo migliore per scoprire la natura, i costumi e la cultura di questo piccolo paradiso, poco appariscente, è andando a piedi. Vi spieghiamo come scoprire questa splendida regione in tre tappe.

Vorderland

Per conoscere il Vorderland è perfetto il Witzweg (il Sentiero delle barzellette). Il percorso, molto variegato, offre la possibilità sia di apprezzare l'umorismo appenzellese che di compiere un tragitto in ferrovia a cremagliera o in battello verso la riserva naturale dell'Altenrhein. Il lago di Costanza fa capolino di tanto in tanto, ad esempio dal campanile della chiesa del villaggio Biedermeier di Heiden.

Mittelland

Tra i tour più originali rientra senza dubbio quello detto dei «Lauras Lieblingsplätze» (i luoghi preferiti di Laura). Laura è una capra che vi mostrerà le sue stalle ma anche stupendi panorami tra l'Alpstein e il lago di Costanza. Vi interessa la cultura locale? Per scoprire tante cose sulla regione e i suoi costumi visitate il Museo degli usi e costumi a Urnäsch.

Perrefoto, MAD

Hinterland
Partendo da Herisau, il comune più popoloso dell'Appenzello Esterno, potete esplorare l'entroterra. L'itinerario attraversa Rechberg, Buechschachen e Lutzenland e schiude vedute sulle colline dell'Hinterland e del Mittelland oltre che sul massiccio dell'Alpstein e sul Fürstenland.

L'ufficio turistico sarà lieto di informarvi su ulteriori offerte e possibilità di pernottamento nei Gasthaus di montagna situati lungo gli itinerari descritti. Per concludere, un ultimo consiglio: cogliete l'occasione per fare una capatina a Stein, dov'è di casa l'Appenzeller, e visitare il caseificio dimostrativo. Questo formaggio è la specialità per eccellenza della regione!

https://appenzellerland.ch/

CONCORSO

Gasthaus di montagna Alter Säntis

Immaginate di svegliarvi a oltre 2000 metri di altitudine nel cuore del massiccio dell'Alpstein. Il Gasthaus di montagna «Alter Säntis» vi assicura una sensazione ad alta quota di questo genere. La notte, sullo sfondo del meraviglioso scenario naturale, si trasforma un'esperienza unica!
https://altersaentis.ch

Rispondete alla domanda del concorso a **pagina 31** e potrete partecipare all'estrazione di **un pernottamento per due persone con mezza pensione** in una stanza doppia comfort con doccia/WC.

Fresh Healthy & To Go

UNA STORIA DI INSALATE FRESCHE E SANE DA PORTARE VIA

La storia delle nostre ciotole è soprattutto una storia di magia, di perfetto connubio tra freschezza, sapore, colore, brillantezza e croccantezza, ma anche una storia di incontri! Scoprite di più sulla tendenza culinaria delle «bowl» o insalate miste e sulle sue ultime novità, pensate appositamente per i clienti Pronto!

COOP PRONTO LIMITED EDITION

Le insalatiere sono innanzitutto dei classici, i famosi must che coniugano piacere e sazietà, oltre che piacere e tendenza salutistica, naturalmente!

A casa? Facile, direte voi: basta prendere una ciotola e unire alcuni ingredienti gustosi per creare una ricetta colorata e corroborante

Un meritato tocco di verde e di freschezza!

Le insalate miste sono perfette per i pasti fuori casa e ideali per le giornate di sole. Hanno anche il vantaggio di essere poco caloriche e di essere fonte di numerose qualità nutrizionali (in particolare fibre e proteine) per aiutarvi a tornare in forma prima dell'estate. Sono perfette per soddisfare il fabbisogno giornaliero di frutta e verdura.

Ma da COOP Pronto, l'insalatiera mista è prima di tutto la promessa di una ricetta fresca e gustosa in un contenitore immutabile che permette di gustare un pasto leggero, fresco e completo anche in viaggio.

La storia delle nostre ciotole, una storia di magia umana

La storia delle nostre ciotole è anche una storia umana, che parte dalla selezione dei migliori ingredienti, ma anche e soprattutto dalla domanda fondamentale su cosa possa deliziare tutti i tipi di papille gustative.

È in questo spirito di vicinanza a TUTTE le papille gustative che sono state ideate e sviluppate nuove ricette «Limited Edition» in esclusiva per i clienti Pronto. Quando si parla di matrimonio di sapori c'è anche un matrimonio di menti quando si tratta di sviluppare nuove ricette! È la magia della condivisione che ha contribuito al loro sviluppo.

Le parole chiave? Semplicità, accessibilità, gusto, autenticità e prodotti locali. Con questi motti in mente i team di maghi si sono messi subito al lavoro collaborando sempre con i team di Pronto per garantire che le ricette fossero in linea con questi adagi.

Il risultato? Nuove ricette coerenti e deliziose lanciate gradualmente tra aprile e ottobre. Iniziate a scoprire le prime ricette di questa serie limitata di ***Betty Bossi Salsiccia e formaggio e Caprese!***

COLORATE I VOSTRI PIATTI, COLORATE LA VOSTRA VITA!

sviluppato da eisberg www.eisberg.ch

Betty Bossi Wurstkäse Salat garniert 285g

Betty Bossi Caprese 280g

Immagini non contrattuali.

coop pronto

BUONO 20% DI SCONTO

7 610813 814171

Valido fino al 03 giugno 2024.
Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo negli “Shop” più grandi).

eisberg

Foto Heiner H. Schmitt styling Doris Moser

Idee per brunch pasquale

A Pasqua, un brunch combina prima colazione e pranzo: è l'occasione perfetta per trascorrere alcune ore piacevoli in famiglia o con la cerchia di amici.

Per molte famiglie, il brunch pasquale è un evento che riunisce tutti ed è anche il modo per passare alcuni lieti momenti. Insieme alle **uova di Pasqua** e ai **coniglietti di cioccolato,** che danno un tocco di colore, è consueto offrire varie preparazioni casalinghe. Naturalmente, il desco è abbellito per l'occasione con decorazioni e fiori. Per stimolare l'appetito, il pane tostato guarnito con sottili fette di **avocado** e **uovo barzotto** si accompagna bene a un **succo d'arancia fresco**. Insieme a caffè e **cornetto** potete servire anche **pancake** e/o **waffle** con **lamponi** e **mirtilli**. E dopo aver mangiato bene, cosa c'è di meglio che organizzare una caccia alle uova e continuare la riunione conviviale in allegria? Non saranno solo i bambini ad apprezzare questa simpatica tradizione!

VILLARS
PUR CHOCOLAT SUISSE

I Moretti di cioccolato **preferiti** in Svizzera*

*Nielsen : Quota Di Mercato, moretti di cioccolato, Svizzera, 2023.

coop pronto

20 % di sconto su tutti i prodotti Villars

Valido fino al 03.06.2024. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo negli "Shop" più grandi).

7 610813 814096

FROMAGERIES PERREAULT 1919 Fol Epi

Per i vostri languorini all' insegna della prelibatezza

30 % DI SCONTO
su Fol Epi Extrafines Classic

30 % di sconto su Fol Epi Extrafines Classic 100 g.
Valido dal 26.03.2024 al 03.06.2024. Questo buono non è cumulabile ed è valido una volta sola presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo negli «Shop» più grandi).

coop pronto

7 610813 814089

In collaborazione con

Betty Bossi

Aperitivo

Panini ripieni di uova

Preparazione: ca. 15 min.
Energia pezzo (1/12):
101 kcal, grassi 6 g, carboidrati 8 g, proteine 4 g
vegetariano

Per 12 pezzi

- 2 uova sode
- 140 g di formaggio fresco alla doppia panna (ad es. Cantadou Aglio & erbe di Provenza)
- ¼ di c.no di curry dolce
- ¼ di c.no di sale
- un pizzico di pepe
- 3 panini al latte
- 2 c. di senape

Ecco come fare:

Panini: sbucciare le uova, tritarle grossolanamente, unirle in una ciotola al formaggio fresco e al curry e insaporire. Tagliare a metà i panini e spalmarli con la senape. Distribuirvi la farcitura, chiuderli e tagliarli in 4 pezzi ciascuno.

Suggerimento: per farcire i panini si può sostituire il formaggio fresco con 150 g di quark alla panna insaporito con ½ mazzetto di erba cipollina tagliata finemente.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto.

Alla scoperta gastronomica del nostro territorio

TICINELLA.CH | #TICINELLA

1.- DI SCONTO

sul Prosciutto cotto Verdi o il Piatto Ticino Ticinella

coop pronto

BUONO DIGITALE

7 610813 814119

Valido fino al 3 giugno 2024 per una confezione a scelta tra Prosciutto cotto Verdi o Piatto Ticino. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo negli "Shop" più grandi).

BIO

FRECHE FREUNDE

CHF 1.– DI SCONTO

su tutto l'assortimento Freche Freunde

I nostri gustosi snack biologici a base di frutta e verdura sono i compagni perfetti per ogni avventura. Altro su:

WWW.FRECHEFREUNDE.CH

coop pronto

BUONO CHF 1.–

Valido fino al 03.06.2024.
Il buono non è cumulabile e può essere utilizzato una sola volta in tutti i Coop Pronto Shops.

7 610813 814133

Entrée

Vellutata di carote con ceci

Preparazione: ca. 30 min.
Energia porzione (1/4):
349 kcal, grassi 20 g, carboidrati 29 g, proteine 10 g
vegetariano, senza lattosio, senza glutine

Per 4 persone:

- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 500 g di carote
- 1 c. di olio d'oliva
- 8 dl di acqua
- 1½ c.no di sale
- un pizzico di pepe

- 2 c. di olio d'oliva
- 1 barattolo di ceci (ca. 400 g)
- un pizzico di pepe

- 4 c. di pesto verde

Ecco come fare:

1. **Vellutata:** pelare la cipolla, l'aglio e le carote. Tritare grossolanamente la cipolla e l'aglio e tagliare a fettine le carote. Scaldare l'olio in una padella. Soffriggere la cipolla e l'aglio, aggiungervi le carote e cuocerle per ca. 5 min. Versare l'acqua, insaporire. Dopo aver portato a ebollizione coprire e cuocere a fiamma bassa per ca. 20 min., frullare.

2. **Ceci:** scaldare l'olio in una padella. Sciacquare i ceci, scolarli bene, asciugarli e riunirli in padella. Rosolarli a fiamma bassa per ca. 2 min. mescolando di tanto in tanto. Distribuire i ceci sulla vellutata insieme al pesto.

Suggerimento: aggiungere alla preparazione dei ceci ½ c.no di cumino.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto.

«Masticati un alō »
Una sensazione di bere
e mangiare nuova
e diversa

Goodness
From
Inside
Out

coop pronto

-22%
su un Alo 500 ml

Valido fino dal 26.03. al 03.06.2024
Questo buono non è cumulabile ed è valido una volta sola presso il vostro Coop Pronto (eventualmente soltano nei negozi più «grandi»).

alō®

7 610813 814140

THE COOL WAY TO DRIVE

CAFFÉ APPENA PREPARATO
INGREDIENTI NATURALI AL 100%

LATTESSO® – PREPARATO CON PASSIONE DA cremo

coop pronto

30% BUONO

Utilizzate questo buono acquistando LATTESSO (tutti i tipi) alla cassa del vostro Coop Pronto e riceverete il 30% di sconto. Valido fino al 3.6.2024. Questo buono non è cumulabile ed è valido una volta sola presso il vostro Coop Pronto (eventualmente soltanto nei negozi più «grandi»).

7 610813 814157 >

Carne

Burger di Pasqua

Preparazione: ca. 30 min.
Cottura: ca. 5 min.
Energia pezzo (1/8):
341 kcal / 17 grassi / 27 carb. / 19 prot.

Per 8 pezzi

- 4 panini campagnoli
- 3 c. di latte
- 1 uovo
- 400 g di carne macinata (manzo)
- 1 c. di senape di Digione
- 2 c. di basilico secco
- ¾ di c.no di sale
- un pizzico di pepe
- olio per arrostire
- 4 fette di formaggio fuso (ad es. Gruyère)
- 4 c. di ketchup
- 4 c. di maionese
- 100 g di carote
- 200 g di insalata iceberg

Ecco come fare:

1. **Panini:** preriscaldare il forno a 200 °C. Tagliare i panini a metà, quindi scavarli lasciando un bordo di ca. 5 mm e disporli su una teglia foderata con carta da forno. Sminuzzare finemente la mollica e bagnarla in una ciotola con il latte.
2. **Composto:** sbattere l'uovo, unirlo al pane ammollato insieme alla carne, alla senape e al basilico e insaporire. Impastare bene a mano fino a ottenere un composto compatto. Dividere il composto in 8 porzioni e dargli la forma di un uovo.
3. **Rosolare:** scaldare l'olio in una padella antiaderente. Rosolare le polpette a forma di uovo per ca. 2 min. da tutti i lati. Abbassare il fuoco e ultimare la cottura per ca. 8 min. Toglierle dalla padella e sistemarle sulla teglia accanto ai panini dimezzati. Tagliare a metà le fette di formaggio e disporle sulle polpette.
4. **Cottura:** ca. 5 min. a metà forno.
5. **Burger:** mescolare ketchup e maionese e spalmare il composto sui panini. Pelare le carote, tagliarle a strisce sottili con il pelapatate, disporle sui panini insieme alle foglie di insalata e sistemarvi sopra le polpette.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto.

MORINAGA™

Il dolce gommoso n.1 del Giappone

HI-CHEW™

Immensely Fruity Intensely Chewy Candy

hi-chew.com

coop pronta

20% SCONTO

su tutta la gamma HI-CHEW.

Valido fino al 3 giugno 2024. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo negli "Shop" più grandi).

7 610813 814065 >

Pura forza della natura. familia

coop pronto

CHF 2.–

Buono di prova

Ti offriamo familia müesli croccanti con il CHF 2.– di sconto. Valido fino al 03.06.2024.

Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto

7 610813 814003

In collaborazione con

Betty Bossi

Dessert

Crostata di Pasqua alla panna

Preparazione: ca. 35 min.
Riposo in frigo: 30 min.
Cottura: 35 min.
Energia pezzo (1/8): 310 kcal grassi 17 g, carboidrati 32 g proteine 6 g, vegetariano

Per 8 porzioni
Per una teglia di ca. 30 cm di Ø, imburrata e infarinata

- 200 g di farina bianca
- 2 c. di zucchero
- 1 pizzico di sale
- 100 g di burro, freddo
- 1 limone biologico
- ½ dl di acqua

- 50 g di uva sultanina

- 4 dl di panna intera
- 3 uova
- 50 g di zucchero

Ecco come fare:

1. **Impasto:** in una ciotola mescolare la farina, lo zucchero e il sale. Unire il burro tagliato a pezzetti e lavorare con le mani fino a ottenere un composto omogeneo e granuloso. Grattugiare la scorza del limone, incorporarne un po' e tenere da parte il resto. Spremere il succo di limone, aggiungerlo insieme all'acqua, lavorare velocemente fino a ottenere un composto morbido, senza impastare. Appiattire il panetto, coprirlo e metterlo in frigorifero per ca. 30 min.

2. **Forma:** preriscaldare il forno a 220 °C. Stendere la pasta su un po' di farina formando un disco di ca. 30 cm di Ø, trasferirlo sulla teglia preparata in precedenza e formare il bordo. Bucherellare bene la pasta con una forchetta. Distribuire l'uva sultanina sulla base.

3. **Ripieno:** amalgamare bene la panna, le uova e lo zucchero con la restante scorza di limone. Versare sulla base.

4. **Cottura:** 10 min. nella parte inferiore del forno. Abbassare la temperatura a 200 °C e portare a termine la cottura per altri 25 min. circa. Sfornare, lasciare intiepidire, quindi trasferire la crostata su una griglia e farla raffreddare.

Suggerimento: decorare la crostata di Pasqua con mandorle caramellate o alcuni ovetti di zucchero. Per guadagnare tempo: usare un rotolo di pasta per torte spianata (ca. 32 cm di Ø).

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto.

50 ANNI IN SVIZZERA

CANTADOU®

Buono come Cantadou... c'è solo Cantadou!

Con concorso tra il 27.03
e il 30.04.2024 su www.coop-pronto.ch

@cantadou

cantadou.ch

coop pronto

30% DI SCONTO

sull'assortimento Cantadou®

Valido fino al 3.6.2024. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo negli "Shop" più grandi).

7 610813 814164

20% SU TUTTO L'ASSORTIMENTO

Valido fino al 03.06.2024

coop pronto

20% SU TUTTO L'ASSORTIMENTO

Valido fino al 03.06.2024. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei "Shop" più grandi).

7 610813 814010

Il ventesimo compleanno del Coop Paese dei Ragazzi Openair sarà festeggiato con divertimento e musica.

20 ANNI DEL PAESE DEI RAGAZZI OPENAIR

Colorato tour dell'anniversario

L'esclusivo festival all'aperto dedicato a tutta la famiglia celebra il suo 20° compleanno. Offre un mix variegato di musica e divertimento, con la presenza di diverse star della scena per bambini svizzera.

Il Coop Paese dei Ragazzi Openair si è affermato negli ultimi anni come l'evento per eccellenza per bambini e famiglie. Il tour, che inizierà a maggio 2024, sarà certamente uno dei migliori nella storia dell'evento visto che la lista degli ospiti del tour dell'anniversario è ricca di nomi prestigiosi. L'elenco comprende Marius & die Jagdkapelle, Grüüveli Tüüfeli con «Sturmwarnig», Zaubersocken con «BAFF!», Billy e Benno, Ueli Schmezer, Znüniband, Brice Kapel, In Wald mit de Tante Carmen, Gianfranco le Magicien e il coro grigionese di bambini Singvögel.
Però, il Coop Paese dei Ragazzi Openair non offre solo musica. Ha in serbo anche intrattenimenti come giochi, photocall con JaMaDu, castello gonfiabile, trucca bimbi e altri ancora.
Informazioni e prenotazioni: coopkinderland.ch/it

Luoghi e date

Neftenbach	(dom. 5 maggio 2024)
Grenchen	(dom. 12 maggio 2024)
Lucerna	(dom. 2 giugno 2024)
Burgdorf	(dom. 9 giugno 2024)
Thun	(dom. 16 giugno 2024)
Olten	(dom. 23 giugno 2024)
Köniz	(dom. 30 giugno 2024)
Glarona	(dom. 7 luglio 2024)
Arosa	(dom. 21 luglio 2024)
Leukerbad	(dom. 28 luglio 2024)
Neuchâtel	(dom. 11 agosto 2024)
Gossau	(dom. 18 agosto 2024)
Möhlin	(dom. 25 agosto 2024)
Lugano	(6-8 settembre 2024)

Biglietti in palio

Risolvete il nostro Sudoku a **pag. 31** per prendere parte all'estrazione di **3 x 4 biglietti di ingresso per una data a vostra scelta.**

BE-KIND™

tutto gusto. nulla da nascondere.

Provate subito
BE-KIND™

La Maratona di mountain bike del Parco Nazionale dà il modo di pedalare attraverso stupendi paesaggi.

Dominik Taeuber

MARATONA DEL PARCO NAZIONALE 2024

Bike Marathon per agonisti, principianti e famiglie

Sabato, 31 agosto 2024, si svolgerà la 23esima edizione della Nationalpark Bike-Marathon. La più bella gara di mountain bike di tutta la Svizzera vi attende con diversi itinerari ambientati nel Parco Nazionale Svizzero.

Mentre i ciclisti esperti scelgono la «Paradestrecke» (l'itinerario della parata), i pedalatori amatoriali e i bambini si sentono a proprio agio lungo i tragitti meno impegnativi. Una cosa è certa: alla Nationalpark Bike-Marathon ce n'è per tutti i gusti!

La Paradestrecke si snoda da Scuol attraverso la splendida Val S-charl fino alla Val Müstair. Prosegue per Livigno e oltre il passo Chaschauna per tornare in Engadina. Oltre il 90% dei 141 chilometri è sterrato. Il secondo percorso, molto apprezzato dai più ambiziosi, parte da Fuldera in Val Müstair e attraversa la Val Mora. Prosegue per il passo Chaschauna prima della rapida discesa su single trail verso l'Engadina che ricompensa per la salita.

Il terzo percorso inizia nell'italianissima Livigno e richiede tutta la potenza e concentrazione fin dall'inizio per raggiungere il punto culminante, il passo Chaschauna a 2694 metri. Chi raggiunge il valico è ripagato dal nuovo single trail verso l'Alpe Chaschauna e in rapida discesa verso Scuol. Il quarto percorso è ideale per ciclisti amatoriali e famiglie. Conduce agevolmente attraverso pittoreschi paesini engadinesi con un magnifico panorama montano. Gli 870 metri di salita sono faticosi, ma questo aumenta l'orgoglio al traguardo.

Il tragitto per principianti conduce da Zernez verso Scuol attraverso i paesini engadinesi di Guarda e Ftan, belli e incontaminati. Occorre superare 435 metri di altitudine. Se le condizioni meteorologiche non dovessero consentire lo svolgimento della Nationalpark Bike-Marathon lungo il tragitto originale, sono a disposizione due allettanti itinerari alternativi. Iscrivetevi subito perché il numero di partecipanti è limitato a 1500 biker.

Informazioni e prenotazioni:
bike-marathon.com

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 per due persone a mezza pensione in una stanza doppia comfort con doccia/WC nella Gasthaus di montagna «Alter Säntis».

Domanda del concorso

Quanti chilometri di percorsi escursionistici offre l'Appenzello (vedi rubrica «Turismo» a pag. 12–13)?

Estrazione di biglietti

Coop Pronto mette in palio 3 × 4 biglietti per il Coop Paese dei Ragazzi Openair in una sede a scelta. Risolvete il sudoku qui sotto.

Sudoku

La chiave vincente è la sequenza di numeri esatta nel sudoku (caselle di colore arancione da sinistra a destra).

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

©raetsel.ch 1825564

Foto: MAD

Religioso del convento
Rendere più duro
Li stila il notaio
Tanto, molto
Vocali in allegria
Più che super
Calza le pinne
Discesa fluviale
Il calcio scozzese
Uva per... dolci
E' fornito di chele
Come dire cioè
Lo sbuffa chi è stufo
Capitale del Marocco
Sigla di società
Un sé... francese
I destinatari del mail... nascosti
Vuote chiacchiere
Tipo di società
Si lanciano agli avversari
Precede zag
Tritolo
Lieve contatto
Iniziali di Federer
Alla fine poco
Abbrevia record
Colpevoli
Si fa carico delle spese
Giornali personali
Segnale galleggiante
Ce l'ha il mattino... in bocca
Il verso del cervo
Storia... cantata
Aveva corna e zoccoli di capra
Abituate
Non è originale
Che fa male
Nome di Pelù
Ha cime deliziose
Si cita con Tizio
Barattò la primogenitura
Stelle filanti
Prima incognita
Delfino rosa
Grave, severa
Altro nome del giaggiolo
Antilopi dalle lunghe corna
Lordo meno netto
Ultime di numero
Uovo lesso
Dove a Parigi

3 CD della 5a edizione di «Sing meinen Song – Das Schweizer Tauschkonzert»

1	2	3	4	5	6

Come partecipare all'estrazione

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 **2 giugno 2024.** Sul concorso non si tiene corrispondenza. I premi non possono essere convertiti in denaro. Si esclude il ricorso alle vie legali. I vostri dati saranno inoltrati a terzi per la gestione del concorso. La soluzione del cruciverba sarà visibile a partire dal 11 giugno 2024 su **www.coop-pronto.ch**.

Le vincitrici e i vincitori dei vari concorsi riceveranno la notizia per iscritto.
Il prossimo numero di Pronto uscirà il **4 giugno 2024!**

IL GUSTO DEL VERO CAFFÈ ITALIANO

APPROFITTA ORA!

LAVAZZA

TORINO, ITALIA, 1895

30% SCONTO

su tutta la gamma Lavazza.

Valido fino al 3 giugno 2024. 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 813914

LAVAZZA TORINO, ITALIA, 1895

30% SCONTO

su tutta la gamma Lavazza.

Valido fino al 3 giugno 2024. 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 813914

LAVAZZA TORINO, ITALIA, 1895