02/2017

pronto

La rivista di
Coop Pronto

L'OSPITE

Rico Zandonella

Cuoco dell'anno 2017

Pagina 4

Vantaggi per voi

In questo numero buoni del valore di 11.– fr. e un buono carburante di 4 cts.

coop pronto

NUOVO

m&m's®

BOTTLES

Roger Oser
Presidente della
Direzione di
Coop Mineraloel AG

Cara lettrice, caro lettore

È sempre avvincente apprendere come i cuochi stellati riescono ad affermarsi nel loro settore. Un esempio suggestivo è quello di Rico Zandonella, che grazie al duro lavoro e a grande ambizione ha conquistato il titolo di «cuoco dell'anno 2017». Chi cucina ai suoi livelli, non deve soltanto essere maestro dell'arte culinaria, ma avere anche enorme passione per il proprio mestiere – che sorprende sempre noi «normali cuochi».
Suggestive sono anche le mete che potrete raggiungere durante il Grand Tour of Switzerland. Undici siti – patrimonio culturale dell'umanità dell' UNESCO – sono distribuiti su un percorso di 1600 km attraverso la Svizzera. Il Grand Tour, lungo il quale vi attendono 85 Coop Pronto con o senza stazione di servizio, unisce paesaggi montani mozzafiato a vivaci città e a stupende aree naturali costellate di 22 laghi. Siamo dunque orgogliosi di essere partner del Grand Tour of Switzerland. In tutti gli shop, sia quelli lungo l'itinerario che negli altri in Svizzera, vi accoglieremo con il nostro usuale: «Benvenuti da Coop Pronto – siamo lieti che veniate da noi!»

4 | L'ospite Rico Zandonella

La gioia per il riconoscimento è grande: il ticinese Rico Zandonella è stato nominato «cuoco dell'anno 2017».
A Küsnacht, in canton Zurigo, egli gestisce il Ristorante «Rico's», che propone squisiti piatti, grande charme e raffinato design.

12 | Attualità
Pasqua

Uova, conigli, cioccolato e fiori: la tavola è imbandita festosamente per una grande colazione.

Il nuovo shop web Olio combustibile Coop online

Potete ordinare in modo facile e veloce l'olio combustibile nel nostro nuovo shop web.

Fateci una visita:

www.coop-heizoel.ch

Per calore e benessere

coop olio combustibile

Impressum

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

Redazione e layout
Stampa Coop

Stampa
Vogt-Schild Druck AG,
Derendingen

Tiratura
290.000 copie

Copertina
Rico Zandonella
Foto: Christoph Kaminski

stampato in svizzera

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

Foto: Christoph Kaminski, Heiner H. Schmitt

Sommario | Edizione 2/2017

9 | Filiali
Coop Pronto Horgen

10 | Turismo
Attorno al Lago di Zurigo

17 | Antipasto
Vellutata di piselli

19 | Vegetariano
Insalata di cous-cous

21 | Piatto forte
Spaghetti con salsa di salmone e mela

22 | Dessert
Pancake al cocco con dadini di ananas

23 | Attualità
Brunch

25 | Grand Tour
Viaggio attraverso la Svizzera

29 | Mobilità
EcoDrive

31 | Concorsi
Partecipate e vincete!

Sempre attuale
www.coop-pronto.ch

RICO ZANDONELLA

L'arte della cucina

Nonostante il successo professionale, Rico Zandonella è un uomo alla mano e affabile.

Foto: Christoph Kaminski

È «Cuoco dell'anno 2017». Nel suo ristorante «Rico's» a Küsnacht impiatta opere di alta arte culinaria, ricche di colori e creatività. Naturalmente sa essere anche un perfetto anfitrione per i propri ospiti.

CLAUDIA KOCHER

Rico Zandonella è un esteta. Gli piace il bello. Chi mette piede nel suo ristorante «Rico's» a Küsnacht, si cala in un mondo improntato allo stile – uno stile che abbraccia anche i piatti serviti. La veste esteriore dello chef è ugualmente pensata: dopo essere stato ai fornelli, Rico si presenta ai propri ospiti in total white; solo il colore delle scarpe da ginnastica varia di giorno in giorno. «Mi piacciono la moda, l'arte e i colori», afferma lo chef, che è stato designato «Cuoco dell'anno 2017» dalla guida gastronomica Gault Millau. «E naturalmente amo sopra ogni altra cosa il mio mestiere.»

A 14 anni il ticinese di Ascona iniziò la formazione di cuoco. Dopo gli anni di tirocinio e tappe a Monaco e a Strasburgo, si stabilì a Küsnacht presso Horst Petermann, che allora gestiva il «Kunststuben». «È importante avere un mentore. Solo così si acquisisce una filosofia», ci spiega lo chef. Ogni cuoco deve però prima dominare le basi. «Oggi c'è chi crede di poter cuocere un ragù alla bolognese in quindici minuti.»

Per 30 anni Rico Zandonella ha lavorato al fianco di Horst Petermann. Quando il suo mentore ha deciso di ritirarsi dalla scena gastronomica, ha chiesto a Rico se voleva rilevare il ristorante. «A 50 anni mi sono dovuto improvvisamente chiedere: cosa sarà di me ora? Dovrò cucinare in un grande magazzino? Questo è stato il mio primo pensiero.» Poi però Rico ha preso coraggio e ha puntato tutto su una carta: si è fatto liquidare i fondi del 3° pilastro e ha rilevato il ristorante in Seestrasse. Dapprima egli ha rinnovato gli interni, scegliendo un allestimento che gli aggradasse. «Ho fatto visita a molti ristoranti. Spesso non mi piaceva l'atmosfera o mancava la cordialità.» Anche quest'aspetto l'ha stimolato a prendere in mano le redini di un locale proprio.

In parallelo alla ristrutturazione, Rico ha iniziato a cercare la propria cifra stilistica. «Ci è voluto tempo, lo stile deve maturare e se si copia qualcun altro, si può perdere il filo.» Dopo sei anni senza il mentore Petermann, Rico può affermare: «Ora ho trovato il mio stile. Sono autentico. La gente mi dice che quello che cucino è puro Rico». Malgrado le grandi lodi, lo chef è affabile e con i piedi per terra. Si può sempre migliorare, ammette lo chef, sebbene sia consapevole che viene apprezzato per la sua giovialità. È un ulteriore plus. Lo chef sa che non bisogna alzare la cresta pur fregiandosi ▶▶

«Dovrò cucinare in un grande magazzino?»

MÖVENPICK

SCOPRITE MÖVENPICK SUL BASTONCINO

APROFITA ORA!

DI SCONTO
CHF 2.00

WITH CREAM & PREMIUM CHOCOLATE
100% NATURAL INGREDIENTS

BUONO DIGITALE
È possibile caricare questo buono sulla Supercard anche tramite il sito supercard.ch oppure la App per smartphone.
App Store | Google play

Una creazione unica a base di sciroppo d'acero e noce

SPECIMEN

HF 2.00 DI SCONTO

L'ACQUISTO DI UN STICK MÖVENPICK
E-WALNUT. VALIDO FINO AL 5.6.2017.
UESTO BUONO NON È CUMULABILE ED
È VALIDO UNA VOLTA SOLA PRESSO IL
VOSTRO COOP PRONTO (EVENTUALMENTE
SOLTANTO NEI PIÙ «GRANDI»).

VENPICK

SPECIMEN

HF 2.00 DI SCONTO

L'ACQUISTO DI UN STICK MÖVENPICK
E-WALNUT. VALIDO FINO AL 5.6.2017.
ESTO BUONO NON È CUMULABILE ED
È VALIDO UNA VOLTA SOLA PRESSO IL
VOSTRO COOP PRONTO (EVENTUALMENTE
SOLTANTO NEI PIÙ «GRANDI»).

ENPICK

Anche l'appartamento di Rico, vigilato dai cani Bruna ed Eros, è ricco di oggetti d'arte.

▶▶ del titolo di «Cuoco dell'anno». «Le persone amano quando passo a salutare ai tavoli.» Negli ultimi 5 anni egli ha presidiato sempre la cucina, ma a pranzo e a cena ha sempre porto i saluti personali ai commensali. «Perché gli ospiti vogliono sapere da dove arrivano le mie scarpe da ginnastica colorate», spiega con un sorriso.

La cucina del «Rico's» è piccola e il team lavora in un'atmosfera familiare. Accanto a Rico stanno ai fornelli tre cuochi, mentre due altri ausiliari si occupano delle stoviglie. Per le cene di venerdì e sabato occorre prenotare con 6 settimane di anticipo, ma anche a pranzo il locale è ottimamente frequentato. In confronto ad altri ristoranti, il menu a 3 portate a 62 franchi è conveniente. «Voglio che le persone perdano le loro remore e si fidino di venire da me.» Se un ospite lo desidera, il personale annota se soffre di allergie o di intolleranze alimentari – oppure che marca di acqua preferisce. Sono

«La gente si deve fidare di venire da me.»

piccole attenzioni che vengono apprezzate. «Se me lo chiedono, preparo volentieri anche piatti vegetariani. Non sono in grado di servire nessun piatto soltanto a chi è vegano.»

Preferisce lasciare ad altri ristoratori la passione per la cucina regionale – ed ecco perché nel suo ristorante non si gusta neppure il pesce del Lago di Zurigo. «La cucina regionale fa tendenza, ma io voglio usare ingredienti di tutto il mondo.» Questa è ora la *sua* filosofia. Malgrado ciò, la verdura preferita è al momento l'indivia belga – una specie vegetale europea relativamente comune. Lo chef ama proporla caramellizzata, sposandola con le animelle. Altrimenti lo chef crea piatti il cui nome si legge come una poesia: insalata di astice su tabulè ai fichi e castagne, con vinaigrette ai cassis e nocciole e crema all'anice. Come piatto forte serve ad esempio agnello del Limousin con glassa al sesamo e miele su marmellata di lenticchie e fagioli oppure, per dessert, una pera nashi poché con zenzero e lemon grass e sorbetto alle pere. Si possono ordinare menù con fino a 7 portate.

La strada per giungere all'olimpo della cucina svizzera è stata dura e costellata di giornate di lavoro molto lunghe. Anche oggi non si può fare a meno della disciplina. Ogni mattina, alle sei e mezza, Rico va con i suoi bulldog Bruna ed Eros a passeggiare, poi si reca in palestra. «Voglio essere in forma perché il lavoro in cucina è duro. Si sta molto in piedi. Inoltre è bello avere un fisico allenato.» Per lo chef lo sport ha sempre contato molto e da teenager Rico è stato campione ticinese di ginnastica artistica. Anche quand'era giovane, contavano per lui perfezione ed estetica. Ed è con questo spirito che esprime la sua passione in cucina. Una fortuna, per tutti quelli che possono gustare i suoi piatti! ■

I voti migliori

Il ristorante «Rico's» guidato da Rico Zandonella ha conquistato 18 punti della guida Gault Millau e 2 stelle Michelin. Chi vuole riprodurre le ricette di Rico, può comperare il suo libro di ricette, dov'è illustrata la sua fantasiosa arte culinaria.

www.ricozandonella.ch

Nestlé HIRZ

SCONTO DEL 30%

acquistando almeno due prodotti

Valido fino al 05.06.2017

Lo snack salutare da mangiare fuori casa!

HIGH Protein*

BUONO DIGITALE

È possibile caricare questo buono sulla Supercard anche tramite il sito supercard.ch oppure la App per smartphone.

App Store | Google play

COUPON DI SCONTO

30% BON

Otterrete un **sconto del 30% acquistando almeno due confezioni di cottage cheese da 200 g a scelta (naturale o all'erba cipollina).** **Valido fino al 05.06.2017.** Questo buono è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto e solo nei «Shop» più grandi). Fino ad esaurimento delle scorte.

Nestlé HIRZ

coop pronto

SPECIMEN

COUPON DI SCONTO

30% BON

Otterrete un **sconto del 30% acquistando almeno due confezioni di cottage cheese da 200 g a scelta (naturale o all'erba cipollina).** **Valido fino al 05.06.2017.** Questo buono è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto e solo nei «Shop» più grandi). Fino ad esaurimento delle scorte.

Nestlé HIRZ

coop pronto

SPECIMEN

COUPON DI SCONTO

30% BON

Otterrete un **sconto del 30% acquistando almeno due confezioni di cottage cheese da 200 g a scelta (naturale o all'erba cipollina).** **Valido fino al 05.06.2017.** Questo buono è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto e solo nei «Shop» più grandi). Fino ad esaurimento delle scorte.

Nestlé HIRZ

coop pronto

SPECIMEN

COOP PRONTO HORGEN

Il Coop Pronto di Horgen è gestito da 6 anni da Blerim Beciri.

Da sei anni Blerim Beciri è il gestore del Coop Pronto di Horgen. Egli è arrivato a quest'impiego attraverso il fratello, anche lui a capo di un Coop Pronto a Zurigo. «Il lavoro mi ha affascinato, volevo anch'io prendere in gestione uno shop e ho avuto la fortuna di rilevare quello di Horgen», spiega il 38enne Beciri. Posto direttamente nei pressi della stazione ferroviaria e sulle sponde del Lago di Zurigo, lo shop fa buoni affari soprattutto d'estate. «Con il bel tempo arrivano molte persone che vanno al lago.» Molti pensano che sia un supermercato Coop e vi fanno la loro spesa usualmente. Poiché d'estate circolano molti turisti, Blerim Beciri tiene in assortimento anche articoli turistici. Un buon bacino di clienti è anche la scuola professionale ubicata lì accanto. «È importante sfornare pane fresco tutto il giorno per avere una qualità alta.» Berim Beciri ama il suo lavoro e non conta le ore che dedica a esso. «In compagnia delle persone giuste, è divertente lavorare. Anche la collaborazione con il responsabile vendite è efficace.»

Cartina: Rich Weber; foto: Christoph Kaminski

Filiali attorno al Lago di Zurigo

1. Adliswil, Zürichstrasse 114
   Coop Pronto con stazione di servizio, posto a ingressi/uscite autostradali
2. Affoltern a. Albis, Im Wängli 6/Zürichstrasse
3. Birmensdorf, Zürcherstrasse 110–112
4. Hinwil, Wässeristrasse 38
5. Horgen, Bahnhofstrasse 6/8
6. Richterswil, Obermattstrasse 1
   Coop Pronto con stazione di servizio, posto a ingressi/uscite autostradali
7. Thalwil, Seestrasse 67
8. Volketswil, Brunnenstrasse 10
9. Volketswil, Lindenstrasse 1
10. Wetzikon, Hinwilerstrasse 11

Coop Pronto con staz. di servizio
Coop Pronto

SUPERCARD
RACCOGLI I PUNTI & SCOPRI I VANTAGGI.
www.supercard.ch

Dall'Üetliberg si apre un fantastico panorama.

CANTON ZURIGO

In gita attorno al Lago di Zurigo

Sia lungo la riva sinistra che destra del Lago di Zurigo, l'omonimo cantone offre fantastiche occasioni per godersi la natura. Chi trova che l'acqua sia un ostacolo, può prendere un battello e raggiungere l'altra sponda.

Il castello che domina Rapperswil e il lago è il simbolo cittadino. Dalla sua collina si gode di una magnifica veduta panoramica: dalle Alpi glaronesi fino all'Oberland zurighese. L'antica città medievale, patrimonio protetto con traffico limitato, la passeggiata lungolago e le numerose possibilità d'escursione sono perfette per le famiglie con bambini. Per passare alla riva opposta del lago, auto e treni percorrono la diga, mentre i pedoni attraversano la passerella pedonale – il ponte di legno più lungo in Svizzera. Rapperswil è il punto di partenza dei battelli di linea che servono Zurigo, tra cui due antentici battelli a ruota. Allo Zoo per bambini Knie questi hanno il piacere di accarezzare gli animali e di fare un giro in groppa all'elefante. Codice web: 28372

Camminare a piedi su pigne e foglie di faggio, infilare la testa in una grande roccia per sentire il suono della propria voce o cercare le tracce degli insetti che si sono cibati di un tronco morto: lungo i 2 chilometri di itinerario circolare, che si percorre in 2 ore, si entra in completo contatto con il bosco e si gioca con la fantasia. La partenza e l'arrivo sono presso il centro visitatori di Sihlwald. Codice web: 38695

Il Parco Seleger Moor ospita la più grande estensione di rododendri e azalee in Svizzera. Accanto a questi fiori vi sono anche un giardino di peonie, stagni con ninfee e una distesa di felci. Oltre a passeggiate accessibili alle sedie a rotelle e a una passerella con panchine ai bordi dello stagno a specchio, il parco dispone di una locanda e di un'area per grigliate. Su prenotazione sempre sono disponibili guide esperte. Il parco è aperto tutti i giorni, da aprile a ottobre, dalle 8 alle 18. Codice web: 199234

Spiegazione codice web

Nel sito MySwitzerland.com potrete digitare il corrispondente codice e leggere maggiori informazioni sulla rispettiva attrazione turistica.

Con orari serrati la ferrovia dell'Üetliberg accompagna i gitanti fino alla vetta della montagna di casa di Zurigo, a 871 metri di altezza. L'escursione ad alta quota è adatta anche alle famiglie. Dopo una sosta sulla terrazza panoramica del ristorante Felsenegg, si scende verso Adliswil in funivia, per poi raggiungere Zurigo con il treno regionale. Servono poco meno di 2 ore per l'escursione in cresta della «Via dei pianeti», che percorre l'intero sistema solare. A chi non soffre di vertigini, la torre panoramica di 72 metri presso l'hotel «Uto Kulm» offre una vista eccezionale su Zurigo, sul lago e sulle Alpi. Codice web: 57218

La fantastica fattoria Jucker Farm offre un'oasi di relax e una meravigliosa vista sul Lago di Pfäffikon e sui monti. Lo shop della fattoria propone una ristorazione all'insegna del motto «dal campo in padella» oltre a prodotti propri o regionali. Un campo giochi immerso nella natura, il parco delle caprette, i coniglietti e il castello magico di fieno assicurano grande varietà per i giochi dei piccoli. A seconda della stagione, è possibile andare a raccogliere frutti di bosco e ciliegie. Il clou assoluto è un labirinto composto di 5900 meli per la produzione di frutta da tavola e sidro. Codice web: 153111

In qualche punto i fianchi boschivi del Pfannenstiel schiudono scorci fantastici. Dalle Alpi della Svizzera orientale la veduta spazia sul Greifensee, il Lago di Zurigo e le Alpi della Svizzera centrale. Dalla torre panoramica, che fino al 1985 si trovava sul Bachtel, la vista a 360 gradi è ineguagliabile. L'escursione inizia a Forch e conduce attraverso Chüelenmorgen fino alla torre panoramica dell'alta vedetta. Da lì si prosegue attraverso il Vorderer Pfannenstiel fino al segnavia di Gibisnüd e si scende a Männedorf. Codice web: 57082

Per chi nuota come un pesce, la meta giusta è Pfäffikon nel cantone Svitto. Qui si trova Alpamare, il parco acquatico all'insegna dei superlativi. 11 scivoli acquatici per complessivi 1.800 metri di lunghezza, la piscina coperta con onde, la piscina fluviale Rio Mare, l'Alpa-Therme con idromassaggio e la piscina termale con acqua salsoiodica a 36 gradi soddisfano tutti i desideri di chi ama l'acqua. Anche il centro sauna con le sue attrazioni invita a rilassarsi. Codice web: 38111

La suggestiva Rapperswil by night.

Il Seleger Moor con la sua distesa di rododendri e azalee.

Divertimento in acqua all'Alpamare di Pfäffikon.

Fotos: Svizzera Turismo

Steigenberger Hotel Bellerive au Lac****s

L'unico hotel 4*Superior della città si trova direttamente sulla promenade lungolago con veduta su specchio lacustre, monti e città. La maggior parte delle stanze super comfort, climatizzate, dispone di un balcone con splendida vista. L'hotel si trova nel quartiere trendy di Seefeld: teatro dell'opera, Bellevue e Bahnhofstrasse sono a pochi minuti di distanza. L'hotel offre inoltre una grande terrazza soleggiata, un ristorante con bar e una spa elegante con sauna e fitness.
www.zuerich.steigenberger.ch

CONCORSO

2 pernottamenti al Steigenberger Hotel Bellerive au Lac**s di Zurigo**

Rispondete alla domanda del concorso a pag. 31 e con un po' di fortuna vincerete 2 pernottamenti in una doppia elegante con vista sul lago, inclusa una ricca prima colazione.

PASQUA

Arrivano i coniglietti

Foto: Heiner H. Schmitt; styling: Doris Moser

Colorare o fare i combattimenti con le uova, nascondere i nidi: tutte queste sono usanze tipiche a Pasqua come lo è una tavola imbandita a festa. I **coniglietti Lindt** sono un classico, ma non dovrebbe mancare neppure un **uovo Connaisseur** pralinato. Anche le **praline Lindor alla fragola** sono una dolce tentazione. Con un po' di **pasta per la pizza** potrete sagomare un coniglietto. E cosa mangia il coniglio? **Carote**, ovviamente. Nei Coop Pronto troverete pure **pomodori ciliegini**, **banane**, **uva** e **cetrioli** oltre a **uova sode Naturafarm** colorate. Da noi potrete comperare, anche nei giorni festivi, pane fresco come il **pane pagnol** bianco o nero o il **pane ticinese**. Chi ama i prodotti di carne, troverà **prosciutto di coscia** e **altri affettati**. Un **succo multivitaminico** o di **arance bionde**, un **Freixenet** o un pregiato **Amarone** saranno un degno accompagnamento. Infine, i Coop Pronto vendono anche a Pasqua mazzi di fiori freschi, come bei **tulipani** in tutti i colori della primavera.

BOOST YOUR BODY – CON LATTESSO SPORT!

ATLETA LATTESSO

LATTESSO SPORT con proteine e caffeina

Dopo il lancio di LATTESSO FIT senza lattosio e con un apporto ridotto di calorie che ha riscosso un grande successo, ora è tempo di un'altra innovazione: LATTESSO SPORT. La bevanda al caffè con 16 grammi di proteine del latte di qualità e 140 milligrammi di contenuto di caffeina è l'ideale per prestazioni eistenza maggiori. Naturalmente anche LATTESSO SPORT viene prodotto senza additivi artificiali (agglutinanti e stabilizzanti) e grazie al caffè Arabica proveniente dall'Honduras e coltivato in maniera sostenibile e al latte svizzero del Canton Vallese è una bevanda di primissima qualità. L'affermata naturalezza e la freschezza garantiscono un'esperienza sensoriale unica.

Per una prestazione e una resistenza ancora maggiori

Grazie alla sua combinazione di proteine e caffeina LATTESSO SPORT è il caffè energetico ideale per svolgere sessioni di allenamento dal successo indiscusso. 16 g di pregiate proteine del latte assicurano la costruzione e il mantenimento della massa muscolare. L'energica spinta della caffeina data dal caffè espresso stimola il sistema nervoso centrale e lo aiuta a creare e sfruttare appieno le sue potenzialità.

BUONO DIGITALE

È possibile caricare questo buono sulla Supercard anche tramite il sito supercard.ch oppure la App per smartphone.

Disponibile su App Store · APP ANDROID SU Google play

CAFFÈ LATTESSO®

BUONO 2 PER 1

Con l'acquisto di Caffè **LATTESSO SPORT** riscuotete questo buono presso la cassa Coop Pr
e riceverete gratuitamente 1 caffè Lattesso a scelta. Valido fino al 5 giugno 2017. Buono non
cumulabile che si può riscuotere una sola volta in tutti i negozi Coop Pronto (eventualmente pre
quelli più grandi).

SPECIMEN

7 6108

TOM LÜTHI, ATLETA LATTESSO

Il piacere del caffè in auto

IDEALE IN AUTO

Chi ama i tradizionali coffee-to-go sa subito apprezzare la differenza: LATTESSO si può bere con una mano sola. Basta rimuovere la pellicola prima bere e assaporarne il gusto. Impossibile sbrodolarsi, così sedile e vestiti restano impeccabili. Grazie alla pellicola protettiva, l'igiene e la pulizia sono assicurate anche nell'apertura praticata appositamente per bere. Per molti automobilisti, LATTESSO è il preferito tra le bevande al caffè, perché il suo esclusivo coperchio è semplicemente «garanzia di pulito».

DATI DI FATTO SULLO SPORT DAL PUNTO DI VISTA SCIENTIFICO

Dr. Dr. med. Damian Meli, medico dello sport

Le proteine, con le loro caratteristiche funzionali, sono una sostanza importante per tutte le sportive e gli sportivi. Il boom costante che interessa il fitness fa sì che la richiesta di prodotti proteici aumenti rapidamente. **La combinazione unica di proteine e caffeina aumenta l'effetto!**

Nel nostro corpo, le **proteine** compiono le seguenti funzioni:

- ✔ sostengono la crescita e il mantenimento della massa muscolare
- ✔ riparano e rigenerano il tessuto lesionato
- ✔ aiutano il nostro sistema immunitario nella difesa dell'organismo
- ✔ stimolano il metabolismo e la combustione dei grassi
- ✔ Rinforzano e proteggono le cellule

Effetti positivi dovuti al consumo di **caffeina**:

- ✔ miglioramento delle prestazioni e della loro durata
- ✔ miglioramento della capacità di concentrazione
- ✔ ausilio per evitare l'affaticamento precoce
- ✔ Il grasso viene impiegato in modo più efficace
- ✔ Combustione più efficace dei carboidrati

Findus

Per piccoli e grandi buongustai.

BUONO DIGITALE

È possibile caricare questo buono sulla Supercard anche tramite il sito supercard.ch oppure la App per smartphone.

App Store | Google play

20% di sconto

su FINDUS Crack-Sticks, FINDUS filetto di pesce al forno Bordelaise e FINDUS spinaci alla panna 800 g, surgelati.

SPECIMEN

Findus

[illegible] al 5.6.2017. Buono non cumulabile e utilizzabile una sola volta in tutti i (maggiori) negozi Coop Pronto.

RICETTE DELIZIOSE

Per tutti i gusti

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

Antipasto

Vellutata di piselli

Preparazione e cottura: ca. 15 min.
Valore energetico: ca. 314 kcal a persona

Preparazione

1. Scaldare l'olio in una pentola capiente. Fare rosolare brevemente cipolla e piselli.
2. Versarvi il brodo, portare a ebollizione, fare cuocere per ca. 10 min. Togliere la pentola dal fuoco, frullare, condire. Versare la vellutata nei piatti.
3. Con la frusta a mano mescolare il formaggio fresco con la panna, adagiare sulla vellutata, servire subito.

Suggerimento: guarnire con del prezzemolo. Impiegare piselli in barattolo, sciacquati e sgocciolati al posto dei piselli surgelati.

Foto: Daniel Aeschlimann

*

Spesa (per 2 persone)
1 c. d'olio
1 cipolla, tritata grossolanamente
260 g di piselli surgelati
5 dl di brodo di verdura
½ c. no di sale
Un pizzico di pepe
2 c. formaggio fresco alle erbe (p. es. Cantadou aglio e erbette)
2 c. di panna

Tipp

Valais AOC Dôle Blanche Les Clarelles, 75 cl *
Provenienza: Vallese, Svizzera
Vitigni: Pinot Noir, Gamay
Caratteristiche: color buccia di cipolla con riflessi arancione chiaro, finemente fruttato e fresco, con fine nota di lievito. Si presenta vellutato e delicato al palato, equilibrato, con un buon spettro di aromi e un finale vivace. Vino ideale per tutte le occasioni.

Ideale con:
gli antipasti

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

*In vendita nei Pronto Shop più grandi

Kellogg's

Non perdetevi ora il 20% di sconto su tutto l'assortimento Kellogg's®.

BUONO DIGITALE

È possibile caricare questo buono su la Supercard anche tramite il sito supercard.ch oppure la App per smartphone.

App Store · Google play

Non perdetevi ora il 20% di sconto su tutto l'assortimento Kellogg's.

Valido fino al 05.06.2017. Buono non cumulabile e utilizzabile una sola volta in tutti i (ev. maggiori) Coop Pronto Shops.

coop pronto

SPECIMEN

813 804462

Piatto vegetariano

Insalata di couscous

Preparazione e cottura: ca. 25 min.

Valore energetico: ca. 822 kcal a persona

Preparazione

1. Disporre il couscous in una ciotola, versarvi l'acqua, coprire e fare rinvenire per ca. 20 min., sgranellare con una forchetta, mescolare con il pesto.
2. Aggiungere il formetino e tutti gli ingredienti compreso il cetriolo. Unire aceto e olio e mescolare, condire.
3. Tostare i pinoli in una padella antiaderente senza l'aggiunta di grassi. Distribuirli sul couscous.

Suggerimento:
impiegare rucola al posto del formentino.

Foto: Daniel Aeschlimann

Spesa (per 2 persone)

100 g di couscous
2 ½ dl d'acqua, bollente
50 g di pesto al basilico e rucola
90 g di formentino
100 g di feta, sbriciolata
50 g di olive, tagliate in quarti
45 g di pomodori secchi, tagliati grossolanamente
½ cetriolo, pelato, tagliato a cubetti
2 c. d'aceto balsamico
3 c. d'olio d'oliva
Sale e pepe a piacere
40 g di pinoli

*In vendita nei Pronto Shop più grandi

HEINZ

EST? 1869 EST?

★BBQ★ HELDEN

BUONO DIGITALE

È possibile caricare questo buono sulla Supercard anche tramite il sito supercard.ch oppure la App per smartphone.

App Store · Google play

IT HAS TO BE HEINZ

20 % di sconto

20 % di sconto su tutte le Heinz sauces 220 ml. Valido fino al 05.06.2017. Questo buono non è cumulabile ed è valido una volta sola presso il vostro Coop Pronto (eventualmente soltanto nei più «grandi»).

SPECIMEN

coop pronto

20 % di sconto

20 % di sconto su tutte le Heinz sauces 220 ml. Valido fino al 05.06.2017. Questo buono non è cumulabile ed è valido una volta sola presso il vostro Coop Pronto (eventualmente soltanto nei più «grandi»).

SPECIMEN

coop pronto

20 % di sconto

20 % di sconto su tutte le Heinz sauces 220 ml. Valido fino al 05.06.2017. Questo buono non è cumulabile ed è valido una volta sola presso il vostro Coop Pronto (eventualmente soltanto nei più «grandi»).

SPECIME

coop pronto

Piatto forte

Spaghetti con salsa di salmone e mela alla panna

Preparazione: ca. 15 min.

Valore energetico ca. 889 kcal a persona

Preparazione

1. Cuocere gli spaghetti al dente nell'acqua salata bollente, scolare.
2. Scaldare l'olio nella stessa pentola, fare rosolare brevemente cipolla, pancetta e mela. Versarvi brodo, panna e succo di limone, fare cuocere per ca. 10 min. Unire spaghetti e salmone, fare riscaldare senza fare bollire, cospargere con la scorza di limone.

Suggerimento: decorare con aneto.

Daniel Aeschlimann

Spesa (per 2 persone)

200 g di spaghetti integrali
Acqua salata, bollente
1 c. d'olio
1 cipolla, tritata finemente
ca. 80 g di dadini di pancetta
1 mela, tagliata a dadini
2 dl di brodo di verdura
1 dl di panna
1 limone, sciacquato con acqua calda, scorza grattugiata e 2 c. di succo
140 g di salmone, tagliato a strisce sottili
¼ c. no di sale
un pizzico di pepe

Dessert

Pancake al cocco con dadini di ananas

Preparazione: ca. 15 min.

Valore energetico: ca. 116 kcal per pancake

Preparazione

1. Portare a ebollizione zucchero e acqua in una pentola capiente senza mescolare. Abassare la temperatura, fare cuocere muovendo la pentola di tanto in tanto, fino ad ottenere un caramello chiaro. Unire ananas e succo, mescolare, fare cuocere per ca. 1 min.
2. In una ciotola mescolare farina e tutti gli ingredienti compreso il sale. Mescolare il latte di noce di cocco con il burro e il tuorlo, unire agli ingredienti nella ciotola.
3. Montare l'albume con il sale, incorporarlo con cura al composto con l'aiuto di una spatola di gomma.
4. Scaldare una noce di burro in una padella antiaderente. Versare tanta pasta quanto basta per ottenere dei pancake di ca. 5 mm di spessore e di ca. 10 cm di diametro. Abbassare la temperatura. Una volta cotto, il pancake si stacca dal fondo della padella, girare, completare la cottura, coprire e tenere al caldo. Ripetere il procedimento per gli altri pancake. Servire con l'ananas.

Ideale con:
menta fresca.

Foto: Daniel Aeschlimann

Spesa (per 2 persone)
3 c. di zucchero greggio
1 c. d'acqua
140 g di fette di ananas, 1 c. di succo preso dalla confezione
100 g di farina
1 c. no di lievito in polvere
2 c. di zucchero greggio
½ c. no di sale
2 dl di latte di noce di cocco
20 g di burro, liquido, raffredato
1 tuorlo fresco
1 albume fresco
1 presa di sale
un po` di burro

BRUNCH

Auguri alle mamme

Il giorno della festa della mamma inizia con una lauta prima colazione. Papà compera al Coop Pronto un bel **mezzo di fiori** freschi, mentre i figli preparano un dolce o muffin con la **miscela per cake** acquistabile nello shop. **Miele**, **marmellata**, **Ovomaltine Crunchy** o **burro**, **prosciutto crudo dei Grigioni**, **salame** e **petto di tacchino** sono bene accolti a tavola. **Treccia al burro, cornetti** e **panini al latte** sono ancora caldi. Perché non preparare un müesli con fiocchi di **familia C.M. plus** e frutta fresca come **kiwi**, **mirtilli**, **fragole**? Non dimenticate un **Skyr Lemon Cheesecake**, che piace tanto a mamma. Come pensierino regalo sono perfetti una **scatola di Cailler Fémina**, un cuore colmo di **praline Lindor** o una **Merci Finest Selection**. I bambini adorano i **Lindt Hello Emotis**. E da bere? **Caffè** preparato con varie capsule, **succo d'arancia** o **cocktail di frutta** o un **Charles Bertin brut**.
Grazie, cara mamma!

Foto: Heiner H. Schmitt; Styling: Doris Moser

RELEASE THE BEAST

MAGNUM DOUBLE

MAGNUM®

Per i buongustai appassionati

IRRESTIBILE – NUOVO ALLA coop pronto

IN VIAGGIO

Grand Tour of Switzerland

Foto: MAD

Con circa 85 Coop Pronto con o senza stazione di servizio posti lungo l'itinerario, siamo il «pit stop» più importante per i viaggiatori che apprezzano il superrapido e freschissimo.

Nessun itinerario riunisce più tappe salienti in Svizzera del Grand Tour of Switzerland. Per questo motivo siamo particolarmente orgogliosi di essere il partner ufficiale del Grand Tour dal 2016 al 2018. Lungo i 1600 chilometri di questo viaggio alla scoperta del paese si possono ammirare 44 attrazioni turistiche, tra cui 22 laghi e 11 siti che sono patrimonio culturale dell'umanità dell'UNESCO. Il Grand Tour of Switzerland sposa la bellezza mozzafiato dei monti con città stimolanti, luoghi noti con altri ignoti, posti tranquilli con località emozionanti.

GRAND TOUR of Switzerland

Scoprite il Grand Tour of Switzerland

MySwitzerland.com/Grandtour

coop pronto

Coop Pronto è partner ufficiale del Grand Tour of Switzerlandd

www.coop-pronto.ch/grand-tour

Il Grand Tour of Switzerland garantisce emozioni uniche e rende il viaggio un divertimento. È il Tour a essere la meta!

Beatenberg, strada del lago

Coop Pronto è orgogliosissima di essere partner ufficiale del Grand Tour of Switzerland. Lungo l'itinerario si trovano circa 85 Coop Pronto con o senza stazione di servizio, che sono il «pit stop» ideale per i viaggiatori che apprezzano il superrapido e freschissimo.

Foto: MAD

PUBBLICITÀ

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

Foto: MAD

Ghiacciaio dell'Aletsch

Grand Tour of Switzerland – in questo grande itinerario che attraversa la Svizzera ognuno trova i propri clou personali.

Da laghi bordati da palme a grandiosi ghiacciai, da villaggi medioevali a città pulsanti di vita – il Grand Tour of Switzerland riunisce un'incredibile varietà di attrazioni turistiche. Percorrete anche voi i 1600 chilometri di questo viaggio alla scoperta del paese!

PUBBLICITÀ

Riduzione di 2.– franchi su l'intera gamma familia completa

profittare ora

BUONO DIGITALE
È possibile caricare questo buono sulla Supercard anche tramite il sito supercard.ch oppure la App per smartphone.
App Store
Google play

BUONO di CHF 2.–
Su l'intera gamma familia completa

Valido fino al 05.06.2017.
Questo buono non è cumulabile ed è valido una volta sola presso il vostro Coop Pronto (eventualmente anche nei più «grandi»).

SPECIMEN

coop pronto

familia

Per il caldo e il benessere!

+2'000 SUPERPUNTI

Per un'ordinazione massima di 10'000 litri.
Offerta valida fino al 30 aprile 2017.

Nuovo shop online!

coop-oliocombustibile.ch

0800 80 20 80
(gratuito)

coop
Per me e per te. olio combustibile

Per EcoDrive un ambasciatore di gran successo: Sébastien Buemi.

ECODRIVE

Più oculato non significa più lento

Il campione di Formula E ed EcoDriver Sébastien Buemi guida in modo ecologico – non solo per amore dell'ambiente, bensì per raggiungere il traguardo con efficienza.

«Chi frena, finisce per perdere» dicono gli appassionati di automobilismo. Oppure gira lo slogan «pedal to the metal», che esorta a premere a tavoletta sull'acceleratore. Ma non è sempre così facile! Lo sa anche il pilota professionista Sébastien Buemi, originario della Svizzera romanda, che gareggia nel campionato mondiale Endurance con un prototipo ibrido ed è campione mondiale in carica della Formula E per monoposto elettriche.

Per quanto diversi siano i due tipi di campionati, in entrambi è necessario ottenere il massimo delle prestazioni con il minimo, sfruttando tecniche di recupero per riacquistare energia.

«Per me all'inizio ci è voluto un cambio di marcia», confessa il 28enne, «ma quando ho imparato a intervenire più sul motore elettrico che sui freni convenzionali, sono diventato più efficiente e quindi più veloce.» Vale la pena «cambiare marcia» non solo nel mondo agonistico, afferma Buemi convintamente: «Chi guida con lungimiranza ed evita inutili manovre di frenata, consuma meno carburante, ma viaggia comunque sicuro e non meno velocemente.»

I consigli EcoDrive sostenuti da Buemi in veste di ambasciatore dell'associazione Quality Alliance Eco-Drive (QAED) sono ad esempio: tenere la marcia alta, aumentare la pressione delle gomme, togliere via i pesi inutili dall'auto, usare il tachimetro, impostare correttamente il climatizzatore e disattivare utenze elettriche inutili. In tale modo è possibile ridurre fin del 15% il consumo di carburante.

In Svizzera si potrebbero risparmiare con questi accorgimenti 750 milioni di franchi l'anno. Buemi consiglia un Drive-Plus-Coaching della durata di un'ora. Chi desidera invece affrontare la questione in modo più ludico, può scaricare gratuitamente l'handygame «EcoDrive» da Apple Store o Google Play Store.

110 pieni in palio

Nel contesto della campagna «Guida intelligente», EcoDrive lancia l'azione «vero o falso». Dal 3 al 28 aprile, presso tutte le stazioni di servizio Coop Pronto verranno dati consigli per risparmiare. Un esempio? «Quanto più urla il motore, tanto meno benzina può bere.» Chi sa se quest'affermazione è vera o falsa può partecipare al concorso su www.ecodrive.ch e aggiudicarsi, con un po' di fortuna, uno dei 110 pieni di benzina in palio. L'azione è svolta in collaborazione con EnergiaSvizzera.

Foto: mad

Per amore della natura.

Naturaplan nasce dal profondo amore per la terra e dal rispetto per i suoi frutti. Lanciato sul mercato nel 1993 è il primo marchio svizzero di prodotti bio del commercio al dettaglio e oggi, con i suoi prodotti di qualità, continua ad offrire il più grande assortimento bio della Svizzera. E sarà così anche in futuro: è per questo che sosteniamo con passione anche la nuova generazione di agricoltori bio. Per amore della natura.
www.naturaplan.ch

naturaplan BIO

coop
Per me e per te.

Potete vincere

2 pernottamenti allo Steigenberger Hotel Bellerive au Lac**S di Zurigo**
L'unico hotel 4* Superior cittadino posto direttamente sulla passeggiata lungolago, con vista su lago, monti e città. L'hotel dispone di una grande terrazza soleggiata, un ristorante con bar e un'elegante area spa con sauna e fitness.

Domanda concorso:

Come si chiama il parco che ospita la più grande distesa di rododendri e di azalee in Svizzera? Maggiori informazioni nelle pagine 10 e 11 dedicate al turismo.

BUONO CARBURANTE

Egregia cliente, egregio cliente

La ringraziamo per il suo interesse per il buono carburante. Lo trovate a pagine 9.

La vostra Coop Mineraloel AG

In palio

Lo sponsor principale Coop mette in palio 6 × 2 biglietti per lo spettacolo «Sektor 1» di Karl's Kühne Gassenschau a Winterthur. Per vincere, risolvete il sudoku sottostante.

Sudoku

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

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

Come partecipare:

Avete completato il sudoku o il cruciverba?
Inviate un **SMS** con il codice **PRONTOI**, la vostra **soluzione,** il vostro **nome** e **indirizzo** al numero **919 (fr. 0.20/SMS).**
Esempio: PRONTOI SOLUZIONE, Mario Campioni, via Campioni 1, Campionopoli.
Online: su www.coop-pronto.ch/kundenmagazin potete partecipare gratuitamente anche online.

Regolamento: ultimo termine di partecipazione è il 4 giugno 2017. Sul concorso non si tiene alcuna corrispondenza. I premi non possono essere convertiti in denaro. Si esclude il ricorso alle vie legali. Potete consultare la soluzione del cruciverba a partire dal 9 giugno 2017 su **www.coop-pronto.ch**

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

Il prossimo numero di Pronto verrà pubblicato il **6 giugno 2017!**

Rico's

Cena da Rico's

Fornendo la soluzione al cruciverba potrete aggiudicarvi, con un po' di fortuna una cena da Rico's o un ricettario di Rico Zandonella.

Fotos: MAD

Hero
SEIT 1886

Condividi la bontà.

Nuovo design – stessa ricetta.

Ancora nessuna idea su cosa preparare per cena?

In tavola in soli 15 minuti.

Da gratinare con formaggio e subito pronto!

hero.ch

BUONO DIGITALE

È possibile caricare questo buono su la Supercard anche tramite il sito supercard.ch oppure la App per smartphone.

App Store · Google play

1.— Buono per tutti i ravioli e rösti Hero

Valido fino al 5 giugno 2017. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei "Shop" più grandi).

coop pronto

SPECIMEN

Hero
SEIT 1886