03/2017

pronto

La rivista di
Coop Pronto

L'OSPITE

Mujinga Kambundji

La svizzera più veloce

Pagina 4

Vantaggi per voi

In questo numero buoni del valore di fr. 10.– e un buono carburante di 4 cts.

coop pronto

Emmi

Pensalo, gustalo.

NUOVO

Una delizia leggera come l'aria.

Yum! La mousse di yogurt.

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 ANCHE SU Google play

30% BUONO

30% di sconto sull' intero assortimento di

Valido fino al 30.7.2017. Questo

ed è valido una volt

(eventualm

SPECIMEN

30% BUONO

30% di sconto sull' intero assortim

Valido fino al 30.7.2017.

ed è valido

(eventu

SPECIMEN

30% BUONO

30% di sconto sull' intero assorti

Valido fino al 30.7.2017

ed è vali

(eve

SPECIMEN

Roger Oser
Presidente della
Direzione di
Coop Mineraloel AG

Cara lettrice, caro lettore,

siamo entrati nello spirito della primavera e vi invitiamo volentieri a organizzare la vostra prima grigliata! Nei nostri Coop Pronto troverete una varietà di salsicce, carne e tutti gli altri ingredienti per un delizioso barbecue. Lo potrete allestire sul balcone, in giardino o in un altra location tranquilla: quasi ogni cornice è adatta a un barbecue. Vi consigliamo però di invitare anche i vicini di casa: eviterete le lamentele e farete nuovi amici!
Anche in Ticino vanno forte le grigliate, come ci fanno sapere dal Coop Pronto di Losone. Lo shop si trova sul fiume Maggia, in una posizione ideale dove fare un bel picnic. In questo numero ci soffermiamo anche su altre allettanti mete di gita che costellano il nostro amato cantone al sud della Svizzera.
Chi mangia, deve smaltire. A proposito: la simpatica atleta bernese Mujinga Kambundji racconta nel nostro servizio principale le sue abitudini alimentari e i segreti per sfrecciare in pista. Augurandovi una buona lettura, vi salutiamo con il nostro: «Benvenuti da Coop Pronto – siamo lieti che veniate da noi!»

4 | L'ospite
Mujinga Kambundji

La simpatica bernese con radici congolesi non smette di battere record. Il suo obiettivo è di migliorare di anno in anno. La 25enne riesce a vivere del suo sport, ma si sta già preparando per quando appenderà le scarpette al chiodo.

14 | Attualità
Barbecue

Tempo di grigliate! Cercate ispirazione nella nostra rubrica «Attualità»! Dalla macedonia alla carne, dalle bevande fresche alla birra e al gelato: da noi troverete l'occorrente per un bel barbecue.

Vincitore del primo premio Pronto Win

Michael Nobel di Flawil ha conquistato il primo premio dell'azione «Pronto Win 2017» e ha potuto ricevere la sua nuova Tiguan di VW, donata dalle ditte Volkswagen e Coop Mineraloel AG.

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
Mujinga Kambundji
Foto: Markus Lamprecht

stampato in svizzera

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

Foto: Heiner H. Schmitt, Markus Lamprecht, Christof Sonderegger

Sommario | Edizione 3/2017

9 | Filiali
Coop Pronto Losone

11 | Turismo
Canton Ticino

17 | Sponsoring
Cirque du Soleil

19 | Antipasto
Mele impanate con insalata

21 | Vegetariano
Crêpes rosse

23 | Carne
Spiedini di pollo e mango

25 | Dessert
Crema al limone

27 | Mobilità
Viaggiare assicurati

29 | Mobilità
Pedalando con Aarios

31 | Concorsi
Partecipate e vincete!

Sempre attuale
www.coop-pronto.ch

MUJINGA KAMBUNDJI

La regina dello sprint

La bernese Mujinga Kambundji è la svizzera che corre più veloce. E vuole diventare ancora più veloce. Ogni anno un po' di più.

Foto: Markus Lamprecht

CLAUDIA KOCHER

È martedì e Mujinga Kambundji si sta allenando allo stadio zurighese Letzigrund. Qui, rispetto ad altri centri sportivi svizzeri, si trova un impianto indoor di 100 metri, quindi più lungo. Su 4 corsie è possibile sprintare come se ogni volta si volesse infrangere un record. Sono in maggioranza uomini quelli che si stanno allenando. Quando arriva Mujinga, partono gli abbracci. «Ehi, oggi hai un aspetto splendido!» Dopo tutto, questo è un posto ideale per conoscere uomini, vero? Mujinga ride. «Sono solo buoni colleghi.» Facendo allenamento, si stringono amicizie. Del resto le giornate sono fin troppo improntate alla disciplina.

Di lunedì e mercoledì Mujinga si allena generalmente a Berna. Di martedì si reca invece a Zurigo perché la pista è più lunga. Qui può avvalersi anche di una fisioterapista. Da giovedì a sabato è la volta di Mannheim, in Germania, dove l'atleta resta talvolta anche nel week-end. Dal 2013 si allena con Valerij Bauer, un rinomato trainer per velocisti. La domenica è il suo giorno libero. L'atleta sta anche compiendo studi di economia aziendale, che desidererebbe concludere tra un anno. Una vita dura per una 25enne! «Le mie giornate non sono normali», conferma anche Mujinga. Ma ha scelto lei di vivere così e soprattutto riesce a mantenersi con il suo sport, la corsa. In Svizzera questo è un privilegio riservato a pochi.

«Ho sempre praticato molto volentieri sport, ma quelli di resistenza non fanno per me, quindi non ho mai considerato di correre su percorsi lunghi», ci racconta dopo l'allenamento al Letzigrund. «Per gli sprint non occorre grande resistenza, ma in questa disciplina la concorrenza è enorme.» Lei ha ▶▶

SCIROPPO DI FIORI DI SAMBUCO BIO

la freschezza naturale dell´estate

Allenamento di fitness: Mujinga Kambundji al Letzigrund.

▶▶ addirittura una concorrente in famiglia: ora sua sorella minore si allena assieme a lei a Mannheim.

Mujinga Kambundji parla bernese, infatti sua madre è di Berna mentre il padre è congolese. Ha un eloquio veloce quando racconta: «In genere mangio in modo normale, niente di speciale. Cibi semplici e bilanciati, mai troppe patatine o troppi dolci. Non riesco a bruciare molto, ai velocisti questo non accade». Nei momenti prima della gara è spesso nervosa e mangia automaticamente meno. «Non bisogna esagerare con i carboidrati.»

Già nel 2009 ha conquistato il titolo di migliore giovane dell'atletica leggera svizzera. Poi sono seguite altre annate positive: nel 2011 ha conquistato il record svizzero con la staffetta 4x100. Nel 2012, 2013 e 2014 ha vinto i Campionati svizzeri dei

«Mangio normale, niente di molto speciale»

100 e 200 metri. Ai Campionati mondiali di Pechino nel 2015 è arrivata dodicesima, ma con 11,07 secondi ha ottenuto il suo miglior tempo nei 100 metri, che regge ancora oggi. Nel 2016 ha vinto un bronzo agli Europei di Amsterdam. Momenti chiave per lei sono i Mondiali, gli Europei, le Olimpiadi, ma ogni anno partecipa anche alla Weltklasse di Zurigo. «Correre nel proprio paese è particolarmente bello.» E lo è specialmente quando la famiglia è sugli spalti. Mujing non ha riti superstiziosi prima della gara, eccetto che «mi trucco volentieri e mi sistemo bene i capelli. Lo faccio con maggiore cura quanto più prestigiosa è la gara.»

Quando è ai blocchi di partenza, Mujinga Kambundji cerca di liberare la mente. Uno dei suoi punti di forza è proprio riuscire a esprimere sempre le sue potenzialità. Per il resto è molto flessibile. «Sopporto bene i viaggi, riesco a dormire bene ovunque e tollero massimamente anche il jetlag.» Finora non ha subito mai infortuni seri.

Il prossimo grande evento saranno i Giochi Olimpici del 2020 a Tokyo. Prima di quella data, l'atleta avrà comunque molte altre occasioni per gareggiare. «Ogni anno cerco di diventare un po' più veloce. E di restare sana. Questa è la cosa più importante.» Mujinga ha chiaro in mente che il lasso di tempo in cui come atleta renderà al massimo è limitato, ecco perché sta studiando anche economia aziendale. «Il ramo di studi è giusto, soltanto non so concretamente cosa ne potrò ottenere.»

A Mujinga piace la sua vita attuale. Ama stare con la sua famiglia o con gli amici. Esce la sera o rimane comodamente a casa. Se non si allena, adora viaggiare. «Questo è tutto quello che faccio oltre a correre – non ho nessun altro hobby nella mia vita. Sembra grave, no?» E ride. ■

Weltklasse Zurigo

L'evento di atletica leggera si svolgerà il 24 agosto allo stadio Letzigrund. Mujinga gareggerà nei 200 metri e nella staffetta 4 × 100. Inoltre parteciperà ai seguenti meeting in Svizzera:

- Athletissima Losanna, 6 luglio, 200 metri e staffetta 4 × 100
- Gala dei Castelli a Bellinzona, 18 luglio, 100 metri

Foto: Markus Lamprecht, MAD

MÖVENPICK®

THE ART OF SWISS ICE CREAM

SEMPLICEMENTE RAFFINATO

Noci, sciroppo d'acero e cioccolato bianco in perfetta armonia

APROFITA ORA!

WITH CREAM & PREMIUM CHOCOLATE

100% NATURAL INGREDIENTS

DI SCONTO
CHF 2.00

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

SPECIMEN

COOP

2.00 DI SCONTO

TO DI UN STICK MÖVENPICK
UT. VALIDO FINO AL 30.7.2017.
O NON È CUMULABILE ED
ALIDO UNA VOLTA SOLA PRESSO IL
VOSTRO COOP PRONTO (EVENTUALMENTE
SOLTANTO NEI PIÙ «GRANDI»).

SPECIMEN

COOP

HF 2.00 DI SCONTO

ACQUISTO DI UN STICK MÖVENPICK
-WALNUT. VALIDO FINO AL 30.7.2017.
O BUONO NON È CUMULABILE ED
È VALIDO UNA VOLTA SOLA PRESSO IL
VOSTRO COOP PRONTO (EVENTUALMENTE
SOLTANTO NEI PIÙ «GRANDI»).

COOP PRONTO LOSONE

Bevande, gelati e articoli BBQ: da Pasqua a ottobre Damiano Rapetti ha un sacco da fare.

Il Coop Pronto di Losone ha aperto i battenti nel 2013. Sin dall'inaugurazione Damiano Rapetti ne è il gestore. Losone è ubicata all'inizio della Valle Maggia. «Molti acquistano bevande, gelati o articoli per il barbecue e d'estate si recano sulle rive della Maggia», così Rapetti descrive una caratteristica del suo shop. Da Pasqua ad ottobre ci lavora quindi più personale che in inverno. «Nella stagione più calda accogliamo molti turisti. L'attività è intensa soprattutto nei week-end», spiega il gestore. In precedenza Rapetti aveva guidato per un decennio lo spaccio di alimentari in un campeggio, finché un giorno ha appreso che Coop Mineraloel AG stava cercando nuovi gestori per i suoi shop. «Sono molto felice di essere riuscito a rilevare il Coop Pronto di Losone. Mi piace lavorare nel ramo vendite e amo il contatto con i clienti.» Il cordiale gestore è in sintonia anche con gli abitanti locali. «I losonesi utilizzano lo shop come un piccolo supermercato. Abitanti del luogo, turisti e frontalieri italiani costituiscono il mix interessante di clienti del nostro Coop Pronto a Losone.»

Cartina: Rich Weber; foto: Sandro Mahler

Filiali Ticino

1. Bellinzona Nord
   Autostrada Area di servizio A2
2. Bellinzona Sud
   Autostrada Area di servizio A2
3. Bellinzona-Arbedo
   Via San Gottardo 73
4. Cadenazzo
   Via Cantonale
5. Canobbio
   Via Sonvico 5
   Coop Pronto con stazione di servizio posto a a ingressi/uscite autostradali
6. Giubiasco
   Via Monte Ceneri 20
7. Grancia
   Centro commerc. Lugano Sud, Via Cantonale 17
8. Losone
   Via Locarno 104
9. Minusio
   Via Rinaldo Simen 58

- Coop Pronto con cassa presidiata
- Coop Pronto con stazione di servizio
- Coop Pronto in autostrada

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

Un mondo più saporito!

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

BUONO

25% di sconto

su tutto l'assortimento Chio Tortilla e Dip **a partire da 2 pezzi a scelta**. Valido fino al 30 luglio 2017. Questo buono non è cumulabile ed è valido una volta sola presso il vostro Coop Pronto (event[illegible] tanto nei più «grandi»).

coop pronto

SPECIMEN

7 510813 804660

Chio

Foto: Svizzera Turismo

La suggestiva frazione di Campora si trova nella vallata più meridionale della Svizzera.

CANTON TICINO

Al sud: la leggerezza dell'essere

Il canton Ticino affascina con la sua vegetazione fitta di palme, cipressi e altre piante marittime. Accanto alle cittadine dall'atmosfera mediterranea, sono suggestivi anche i villaggi rurali tra i monti.

Il «più bel paesaggio svizzero» – nel 2014 alla Valle di Muggio è stato assegnato quest'ambito titolo dalla «Fondazione Svizzera per la Tutela del Paesaggio». I nove rustici villaggi della valle vantano una ricchezza di beni culturali come il mulino di Bruzella, la «nevera» (che serviva per la conservazione dei prodotti lattiero-caseari) e il roccolo di Scudellate (un'antica torre in muratura per l'uccellagione). La valle è dedita soprattutto all'agricoltura e alla produzione di specialità locali: nel mulino si producono farina di castagne e per la polenta, mentre dalla produzione lattiera locale si ottengono burro, formaggio e panna. Grazie alla maggiore mobilità è stato possibile evitare lo spopolamento della vallata. Webcode: 214585

Dal 2010 il Museo d'arte cantonale e il Museo cittadino si sono uniti. Da sempre entrambe le istituzioni si dedicano al patrimonio culturale della Svizzera italiana. Ambo le sedi rappresentano lo scenario ideale per valorizzare le collezioni e le mostre temporanee. Nel Palazzo Reali, uno sfarzoso edificio rinascimentale con vivaci facciate gialle, sono esposte su tre piani opere risalenti al periodo tra il 1400 e il 1850. Il nuovo LAC – Lugano Arte Cultura sul lago, un capolavoro anche dal punto di vista architettonico, si concentra sull'arte dal 1850 a oggi. Qui, grazie al teatro e alla sala concerti, anche il patrimonio culturale contemporaneo gode di un ottimo palcoscenico. Webcode: 148329

Spiegazione Webcode

Su MySwitzerland.com potete inserire nell'apposito campo il numero indicato e leggere maggiori informazioni sulla rispettiva attrazione turistica.

Grazie ai fiumi impetuosi e alle gole imponenti, il Ticino è considerato una mecca del canyoning. Ci vogliono un po' di coraggio e una muta in neoprene, che copra dalla ▶▶

Meraviglioso con

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

COUPON DI SCONTO

20% BON

Otterrete il 20% sul vostro acquisto Alustar foglio di alluminio.
Valido fino al 30.07.2017. Questo buono non è cumulabile ed è valido una volta sola presso il vostro Coop Pronto.

SPECIMEN

COUPON DI SCONTO

20% BON

Otterrete il 20% sul vostro acquisto Jet-Cut pellicola per alimenti.
Valido fino al 30.07.2017. Questo buono non è cumulabile ed è valido una volta sola presso il vostro Coop Pronto.

SPECIMEN

COUPON DI SCONTO

20% BON

Otterrete il 20% sul vostro acquisto Backstar carta da forno.
Valido fino al 30.07.2017. Questo buono non è cumulabile ed è valido una volta sola presso il vostro Coop Pronto.

SPECIMEN

▶▶ testa ai piedi, ma anche l'aiuto di una guida di «Safety Adventures» per lanciarsi in tutta sicurezza nell'avventura del canyoning. Dove i corsi d'acqua hanno scavato imponenti gole, è possibile scoprire le meraviglie della natura. Centovalli, Valle Verzasca, Vallemaggia, Valle di Blenio o Riviera: in Ticino c'è davvero l'imbarazzo della scelta!
Webcode: 239682

La storia del Monte Verità e il particolare microclima sono state le premesse migliori per la nascita del Centro svizzero del tè. Il progetto comprende, su una superficie di circa 3000 m², una piantagione di 1000 piante del tè, il sentiero filosofico del tè, il padiglione di lettura con giardino zen e la «Casa del tè Loreley», con sala delle cerimonie giapponese e annesso aboratorio. La cerimonia del tè nella tecoteca è un'esperienza insolita .
Webcode: 229193

Il panorama a 360° del San Salvatore spazia dal Lago di Lugano alla Pianura Padana fino alle vette delle Alpi svizzere e savoiarde. La discesa a Marcote ha un inizio ripido, ma da Ciona si cammina senza grandi dislivelli lungo comodi sentieri escursionistici e attraverso il bosco si raggiunge il paese degli artisti di Carona. Qui si consiglia di visitare il giardino botanico di Parco San Grato, con la sua selezione di rododendri, azalee e conifere. Una strada forestale si dipana da Carona, passando per il Santuario della Madonna d'Ongero. Superando un castagneto e scendendo oltre cento gradini si arriva infine al lago, nella pittoresca Morcote, da dove un viaggio in battello fino a Lugano sarà la degna conclusione di questa magnifica escursione ticinese.
Webcode: 57142

Tutti i sabati ci si incontra a Bellinzona nel variopinto mercato settimanale che si tiene in Piazza Nosetto e si allarga fino ai vicoli della città vecchia. Disposte sotto le insegne di antiche e pregevoli locande, le colorate bancarelle del mercatino tradizionale invitano a passeggiare in città. La gente del posto scambia quattro chiacchiere, i turisti apprezzano la leggerenzza dell'essere tutta meridionale, alcuni sono a caccia di affari, mentre i buongustai ambiscono alle specialità gastronomiche.
Webcode: 45619

Il mercato di Bellinzona propone molte bontà culinarie.

Il Centro svizzero del tè si trova sul Monte Verità.

L'avventura del canyoning.

Foto: Svizzera Turismo, MAD

Hotel & Spa Cacciatori****, Cademario

Posto nel collinoso comprensorio escursionistico sopra al Lago di Lugano, quest'hotel a conduzione familiare offre su una superficie di 1000 m² una ricca spa con piscina salina dotata di idromassaggi, piscina di acqua dolce e giardino subtropicale. Se le signore prediligono gli impacchi alle rose e alla lavanda, gli uomini optano per un bagno alla birra o al vino. Nel tipico grotto ticinese «Cacciatori» i piaceri del palato riconciliano i due sessi in un finale culinario. L'hotel è stato selezionato negli ultimi anni tra le 100 strutture ricettive più accoglienti della Svizzera.
www.hotelcacciatori.ch

CONCORSO
Relax in Ticino

Risolvete la domanda del concorso a pag. 31 e vincerete con un po' di fortuna 2 pernottamenti all'Hotel & Spa Cacciatori**** per 2 persone inclusa mezza pensione, bagno rilassante e un massaggio.

A TUTTO TSCH TSCH

In allegria, tra il verde

La scelta di carne di alta qualità è sempre più ricca. C'è chi sceglie il **rognone di agnello,** chi preferisce il **pollo** o i **maxi-spiedini** di maiale. Molti prediligono anche **gamberi** o **pannocchie** alla griglia, mentre i bambini vanno pazzi per i **marshmallow.** Cosa aspettate di organizzare anche voi una bella grigliata tra il verde? In tutti i Coop Pronto troverete altri ingredienti importanti, come **senape, maionese, ketchup, pepe da macinare** e **chips** di varie fogge e colori. Un tocco ideale lo danno un'**insalata** da condire con la **salsa per l'insalata pronta,** del croccante **pan Pagnol** oppure il trio di **bürli.** Mischiando **albicocche, pesche noci, fragole e mirtilli** preparerete una sfiziosa macedonia, ma anche il **melone** è ora di stagione. E per dessert? Cosa c'è di

Foto: Heiner H. Schmitt; Styling Doris Moser

meglio del **gelato,** raffreddato con **cubetti di ghiaccio,** anch'essi in vendita nei Coop Pronto! Contro la sete proponiamo **acqua minerale** con gusti esotici, come ananas o pesca, o anche **Rivella Mango.** Un **Apfelschorle** oppure un **Eve Caipirinha** smorzano piacevomente la sete, ma sono più che ottime anche una **Brooklyn East India Pale** o una **birra Amber Bier di Chopfab.** Chi predilige il vino, potrà invece scegliere tra un beverino **Aigle Murailles** o un abboccato **Barolo Quasso.** Non ci resta che augurarvi una fantastica grigliata tra il verde! E non dimenticate di tenere una scorta sufficiente di **carbonella.** Se dovesse scarseggiare, nelle vostre vicinanze troverete sicuramente un Coop Pronto che vi verrà in soccorso.

Mio pic-nic, mai senza...

SUISSE GARANTIE

EiCO

LEADER EUROPEO

dei trinciati senza additivi*

100% TABACCO SENZA ADDITIVI

7.50 CHF**

**Prezzo consigliato non vincolante

* Fonte: Ricerche di mercato PÖSCHL TABAK

PÖSCHL Tobacco Switzerland AG

Foto: MAD

I marchi OVO e Cirque du Soleil sono di proprietà del Cirque du Soleil e sono usati sotto licenza.

CONCORSO

6 × 2 biglietti in palio

Coop Pronto sorteggia biglietti per la premiere europea di giovedì 5 ottobre 2017, alle 19.30, all'Hallenstadion di Zurigo. Risolvete il sudoku a pag. 31 e inviate un SMS con il codice pronto, la soluzione, il vostro nome e indirizzo al numero 919 (fr. 0.20/SMS). Potete anche partecipare gratuitamente nel sito **www.coop-pronto.ch/kundenmagazin**

SPONSORING

Il Cirque du Soleil nel variopinto ecosistema

In ottobre 2017 arriva in Svizzera il nuovo show «OVO». Dopo una fortunata tournée in America del nord, dal 5 ottobre sono in cartellone 5 spettacoli all'Hallenstadion di Zurigo e 6 all'Arena di Ginevra.

Dalla premiere, avvenuta nel 2009 Montreal, «OVO» ha conquistato già oltre 4,5 milioni di spettatori. Durante il tour europeo 2017 la fantastica troupe circense ha scelto di esibirsi nelle grandi arene, così per la prima volta in tanti avranno l'occasione di assistere a uno spettacolo del Cirque du Soleil nella propria città.

Lo spettacolo «OVO» (parola che in portoghese significa per l'appunto «uovo») mette in scena le avventure di coloratissimo e vivace ecosistema. Qui operano, si nutrono, svolazzano, strisciano, giocano, si fanno la corte una multitudine di insetti – in una continua lotta improntata all'energia e al movimento. Quando appare il misterioso uovo, gli insetti reagiscono all'oggetto iconico con profondo rispetto e grande curiosità: esso rappresenta il mistero della vita e i suoi cicli. Poi, quando un insetto galattico un po' pazzerello irrompe in questa vivace comunità e nota una graziosa coccinella, scoppierà l'amore a prima vista.

Il cast dello spettacolo è composto di 50 artisti di 12 paesi, specializzati nei più diversi numeri acrobatici. Davvero mozzafiato è un numero di trapezisti russi, che impersonando degli scarabei si arrampicano altissimi sopra al palcoscenico e si lanciano da una piattaforma all'altra.

Offerta Supercard

Con la vostra Supercard potrete approfittare del 20% di sconto su 4 spettacoli selezionati. Si possono acquistare i biglietti a prezzo scontato (max. 6 a persona) presso la prevendita del Servizio clienti dei Coop City, nei centri di prevendita Starticket, attraverso la Ticket-Hotline 0900 325 325 (fr. 1.19/min. da rete fissa) oppure nel sito www.starticket.ch

Per un trasporto comodo.

Per il superrapido e freschissimo.

coop
Per me e per te. pronto

ANTIPASTO

MELE IMPANATE CON INSALATA

PER 2 PERSONE CI VOGLIONO

- **1 c.** di farina bianca
- **1** uovo
- **40 g** di pangrattato
- **1** mela, privata del torsolo, tagliata a fettine di ca. 5 mm di cui 2 messe da parte
- olio per friggere
- **2 c.** di aceto di mele
- **2 c.** di olio di oliva
- **¼ c.no** di sale
- **un pizzico** di pepe
- **100 g** di insalata mista
- **2 c.** di noci miste, tritate grossolanamente

20 MIN. PREPARAZIONE | 20 MIN. TEMPO TOTALE | 504 KCAL A PORZIONE

ECCO COME FARE

1. Versare la farina in un piatto piano. Sbattere l'uovo in una fondina e versare il pangrattato in un piatto piano. Passare a porzioni le fettine di mela nella farina togliendo quella in eccesso, quindi nell'uovo e infine nel pangrattato facendo aderire bene la panatura.
2. Scaldare l'olio in una padella antiaderente e arrostire le fettine di mela su ciascun lato per ca. 2 min.
3. Tagliare a dadini le due fettine di mela messe da parte. Mescolare l'aceto, l'olio e i dadini di mela, quindi condire. Mescolare la salsa e l'insalata.
4. Dorare le noci miste e distribuirle sull'insalata.

QUESTA E ALTRE DELIZIOSE RICETTE SU FOOBY.CH E NELL'APP FOOBY.

Aiuto per la spesa **Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:**

Lavazza – il vero caffè italiano.

Crema abbondante, corposo e aroma intenso, gusto squisito. Il caffè, come deve essere.

LAVAZZA

TORINO, ITALIA, 1895

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

BUONO

CHF 2.– di sconto

con l'acquisto di una confezione di Lavazza Qualità Oro o Qualità Rossa 500 g, macinato o in chicchi. Valido fino al 30 luglio 2017. Questo buono non è cumulabile ed è valido una volta sola presso il vostro Coop Pronto (eventualmente soltanto nei più «grandi»).

coop pronto

SPECIMEN

804707

Approfittate subito e godetevi un buon caffè!

SUGGERIMENTO: Sminuzzare grossolanamente il basilico e distribuirlo sul piatto.

PIATTO VEGETARIANO

CRÊPES ROSSE

PER 2 PERSONE CI VOGLIONO

- **50 g** di farina bianca
- **¼ c.no** di sale
- **1 dl** di acqua e latte (½ latte, ½ acqua)
- **1** uovo fresco
- **3 c.** di pesto rosso
- olio per friggere
- **1** cipolla, tritata finemente
- **1** zucchina, tagliata in quarti sulla lunghezza, quindi a pezzetti di ca. 1 cm
- **150 g** di pomodori cherry, dimezzati

35 MIN. PREPARAZIONE | 55 MIN. TEMPO TOTALE | 389 KCAL A PORZIONE

ECCO COME FARE

1. In un recipiente mescolare la farina e il sale e formare una cavità al centro. Mescolare l'acqua e latte, l'uovo e il pesto, versare gradualmente con la frusta il composto nella cavità mescolando, quindi continuare a mescolare fino a ottenere un impasto omogeneo. Coprire e lasciar lievitare per ca. 20 min. a temperatura ambiente.
2. Scaldare un filo d'olio in una padella antiaderente. Versare una quantità di impasto sufficiente a coprire il fondo, poi abbassare il fuoco. Quando la crêpe è cotta e si stacca dalla padella, girarla e cuocerla sull'altro lato, quindi tenere in caldo. Procedere in questo modo fino a terminare la pastella.
3. Scaldare l'olio in una padella antiaderente e imbiondirvi la cipolla con la zucchina e i pomodori. Farcire le crêpes con il ripieno e servire.

QUESTA E ALTRE DELIZIOSE RICETTE SU FOOBY.CH E NELL'APP FOOBY.

Aiuto per la spesa **Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:**

WOOOOOW

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

Capri-Sun

THE TASTE OF FUN

20% DI SCONTO SU CAPRI-SUN MULTIVITAMIN 330ML

coop

Capri-Sun

Valido fino al 30.07.2017. Questo buono non è cumulabile ed è valido una volta sola presso il vostro Pronto (eventualmente più «grandi»

SPECIMEN

FOOBY

WE LOVE FOOD

SUGGERIMENTO: SMINUZZARE GROSSOLANAMENTE IL CORIANDOLO E DISTRIBUIRLO SUL PIATTO.

CARNE

SPIEDINI DI POLLO E MANGO

PER 2 PERSONE CI VOGLIONO

- **½ dl** di brodo di verdure
- sale marino
- **150 g** di riso a chicco lungo
- **3 dl** di latte
- **1** bustina di salsa al curry in polvere
- **320 g** di petti di pollo, dimezzati per il lungo, tagliati a pezzettini di ca. 1 cm di spessore
- **140 g** di mango a filetti, tagliati in tre
- olio per friggere
- **¼ c.no** di sale
- **un pizzico** di pepe
- 4 spiedini

20 MIN. PREPARAZIONE | 20 MIN. TEMPO TOTALE | 386 KCAL A PORZIONE

ECCO COME FARE

1. Portare a ebollizione il brodo, unire il riso, coprire e cuocere a fuoco basso per ca. 20 min., scolare, coprire e tenere in caldo.
2. Mescolare bene il latte e la salsa in polvere, portare a ebollizione mescolando e far sobbollire per ca. 3 min. a fuoco basso.
3. Infilare su 4 spiedini il pollo e i pezzetti di mango in modo alternato. Scaldare un filo d'olio in una padella antiaderente e abbassare il fuoco. Rosolarvi gli spiedini a fuoco medio per ca. 7 min., quindi condire.

QUESTA E ALTRE DELIZIOSE RICETTE SU FOOBY.CH E NELL'APP FOOBY.

Aiuto per la spesa **Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:**

Vino suggerito da Coop Pronto: Rosé Listel Grain de Gris

SWISS EDITION

DESSERT

CREMA AL LIMONE

PER 2 PERSONE CI VOGLIONO

- **2 c.** di Maizena
- **3 dl** di acqua
- **2** limoni, sciacquati con acqua calda, scorza grattugiata e tutto il succo
- **3** tuorli freschi
- **100 g** di zucchero
- **1 dl** di panna intera, montata
- **20 g** di Toblerone bianco, tritato finemente

35 MIN. PREPARAZIONE | 35 MIN. TEMPO TOTALE | 570 KCAL A PORZIONE

ECCO COME FARE

1. Sbattere con la frusta la Maizena e tutti gli ingredienti fino allo zucchero compreso in una casseruola, quindi a fuoco medio portare al punto di ebollizione continuando a mescolare. Una volta che il composto avrà acquistato consistenza, togliere la casseruola dal fuoco e continuare a mescolare per ca. 2 min. Versare la crema in una ciotola facendola passare attraverso un colino, lasciar raffreddare e tenere in frigo per ca. 15 min.
2. Lavorare delicatamente la crema con la frusta e incorporare con cura la panna montata.
3. Guarnire con il Toblerone.

QUESTA E ALTRE DELIZIOSE RICETTE SU FOOBY.CH E NELL'APP FOOBY.

Aiuto per la spesa **Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:**

IL NOSTRO OLIO MOTORE PIÙ POTENTE ORA RINFORZATO CON TITANIO

Castrol EDGE, ora rinforzato con **TITANIUM FST™**, è la nostra soluzione lubrificante più potente e all'avanguardia. **TITANIUM FST™** raddoppia la pellicola d'olio e riduce l'attrito.

Castrol EDGE con **TITANIUM FST™**: più potenza per le massime prestazioni.

RECOMMENDED BY LEADING CAR MANUFACTURERS

www.castrol.ch

IT'S MORE THAN JUST OIL. IT'S LIQUID ENGINEERING.

Castrol EDGE

Foto: GettyImages

Ferie «no stress» grazie a un'assicurazione valida.

IL MODO GIUSTO DI VIAGGIARE

Tutto sott'occhio

Chi conosce bene le proprie coperture assicurative, va in ferie spensieratamente. Vale la pena dare una controllata alle polizze.

Prima di saltare in macchina e partire per le ferie, ci sono un sacco di cose da sbrigare. Per quel che riguarda l'auto, è consigliabile fare un salto da un meccanico per controllare pressione delle gomme, livello dell'olio e dell'acqua di raffreddamento e sistema elettrico. Quando si parte, non conta però solo la salute del motore! Anche le coperture assicurative devono essere a posto.

Ovviamente tutti scongiuramo di restare in panne all'estero o, ancora peggio, di subire un incidente o un furto d'auto. Toccando ferro, conviene tuttavia essere previdenti affinché, in caso di emergenza, non ci si imbatta anche in problemi assicurativi. Prima di recarvi all'estero verificate quindi se è ancora valida l'assicurazione internazionale del vostro motoveicolo, cosa comprende e quando dura la copertura. Vale anche la pena portare con sé in auto un verbale di incidente europeo, che potrete precompilare a casa se vi dovesse capitare malauguratamente un sinistro.

Controllate anche se voi e i vostri familiari potete usufruire dell'assistenza medica d'emergenza all'estero. Spesso le prestazioni assicurate sono indicate nel libretto d'assistenza, dove sono inseriti anche il soccorso stradale e/o un'assicurazione di annullamento del viaggio. Utile è sapere cosa copre il vostro libretto d'assistenza e se è necessario integrarlo. Potrebbe essere opportuno anche stipulare una protezione giuridica per l'estero. Non dimenticate di controllare la vostra polizza casco integrale o parziale: forse servirebbe una copertura aggiuntiva, ad esempio se noleggiate il veicolo. Vale la pena stipulare la clausola del soccorso stradale anche se viaggiate all'interno della Svizzera. A proposito: esiste un servizio di soccorso stradale anche per bici e E-bike.

Tutti i certificati d'assicurazione e i numeri telefonici utili devono essere riposti nel vano portaoggetti. Avete a portata di mano anche i numeri per bloccare la carta di credito in caso di furto o smarrimento? Solo con la certezza che dal punto di vista assicurativo tutto è in ordine, potrete partire tranquilli e godervi il viaggio senza brutte sorprese!

PREZZO BASSO PERMANENTE*

7.60

Winston

SOFT SÌ
MA QUELLE GIUSTE!

STAY TRUE
STAY FREE

JOIN US: WINSTON.CH

*Prezzo consigliato non vincolante, prezzo per pacchetto.

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.

BENEFICIO ORA

GATORADE

#WINFROMWITHIN

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

BUONO
2 Bottiglie
GATORADE
per CHF 5,–
Valido fino al 30. 07. 2017. Questo buono non è cumulabile ed è valido una volta sola presso il vostro Coop Pronto (eventualmente soltanto nei più «grandi»).

coop
SPECIMEN
3804523

Foto: MAD

Lavoro manuale di qualità: saldatura di un telaio.

INNOVAZIONE

Biciclette personalizzate

Aarios riscuote successo con le sue biciclette, tagliate su misura rispetto alle esigenze degli utilizzatori. L'azienda è l'unica produttrice di bici che fabbrica ancora i propri telai in Svizzera.

Circa 1500 biciclette escono ogni anno dallo stabilimento di Gretzenbach nel canton Soletta. Sono veicoli «made in Switzerland» adatte per l'uso quotidiano oppure per affrontare itinerari o viaggi. Aarios produce in proprio i telai, contrariamente a tutti gli altri fabbricanti, che li importano dall'Estremo Oriente e poi li assemblano.

Il telaio è il fulcro di una bicicletta. Aarios acquista pregiate strutture tubolari in materiale 25CroMo4 dall'Italia, che vengono poi saldate e trattate con rivestimento a polvere. Secondo Arnold Ramel, che nel 1976 ha rilevato l'azienda, i telai pregiati in acciaio sono poco più pesanti di quelli in alluminio. Conta molto la resistenza alla trazione dell'acciaio al cromo-molibdeno, decisamente più elevata di quella dell'alluminio. «Così è possibile lavorare strutture tubolari con massa molto inferiore», spiega Ramel.

Usualmente sul mercato sono in commercio biciclette di 3-4 dimensioni. Aarios produce invece telai di 14 dimensioni: da 44 a 70 cm, quindi se un ciclista ha gambe troppo corte o troppo lunghe, il fabbricante solettese tiene conto di queste peculiarità e realizza un telaio personalizzato.

La ditta fondata nel 1930 era agli albori una cooperativa di rivenditori di bici. Mentre competitor come Tigra, Cilo, Villiger, Mondia, Alpa, Allegro e Condor hanno abbandonato molto presto la produzione dei telai e in parte hanno cessato l'attività, Aarios è sopravvissuta grazie al continuo sviluppo e alla realizzazione di prodotti di nicchia.

Rivenditori

Una cinquantina di negozi in Svizzera propongono veicoli Aarios, tutti realizzati secondo le esigenze della clientela.
www.aarios.ch

CONTROINDICAZIONE:
DIVERTIMENTO SFRENATO

Bell

Bontà genuina. Dal 1869.

BUONO DIGITALE

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

App Store | Google play

coop pronto

SPECIMEN

Bell

Buono 20% di sconti

su Bell Herbs & Shrimps Spiedino di gamberetti, Telly Cherry Pepper Spiedino di petto di pollo e Peppadew & Beef Spiedino di manzo.

Valido fino al 30.07.2017. Questo buono non è cumulabile ed è valido una volta sola presso il vostro Coop Pronto.

In palio

2 pernottamenti all'Hotel & Spa Cacciatori** a Cademario per 2 persone.**

L'Hotel & Spa Cacciatori****, a conduzione familiare, si trova nello stupendo comprensorio escursionistico sopra al Lago di Lugano e offre una ricca spa.

Domanda del concorso:

Quanti villaggi rustici, con un ricco patrimonio culturale, si trovano nella Valle di Muggio? Maggiori notizie nel servizio dedicato al turismo delle pagine 11 e 13.

Potete vincere

Coop Pronto mette in palio **6 × 2 biglietti** per la premiere europea del Cirque du Soleil, il 5 ottobre 2017, presso l'Hallenstadion di Zurigo. Risolvete il sudoku sottostante.

Sudoku

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

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

Abiti Nike di Mujinga Kambundji

Fornendo la soluzione giusta al cruciverba potrete vincere, con un pizzico di fortuna, una T-shirt, un pantalone o scarpe di Mujinga Kambundji.

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 30. luglio 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 4. agosto 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 **31 luglio 2017!**

Foto: Markus Lamprecht, MAD

LA SEMEUSE®
LE CAFÉ QUE L'ON SAVOURE

Forza ed Equilibrio

Caffè Grand Cru torrefatti a 1000m d'altitudine

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

Giulia Steingruber

Disponibili in grani, macinati, solubili, in cialde o capsule.

CLICCA MI PIACE SULLA PAGINA FACEBOOK

VINCETE 10 FORNITURE DI caffè gratis per un anno

Per partecipare al concorso visita la pagina Facebook di **LA SEMEUSE** o clicca il **CODICE QR.**

Per partecipare metti "Mi piace" sulla nostra pagina e inserisci i tuoi dati sulla pagina dedicata al con
Buona fortuna!

www.lasemeuse.ch

SPECIMEN

Regolamento del concorso sul sito
www.lasemeuse/concours

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