02/2023

pronto

La rivista di
Coop Pronto

L'OSPITE

Sven Wassmer

Lo chef tristellato

Pagina 4

Vantaggi per voi

In questo numero 12 buoni sconto e un buono carburante di cts. 4

coop pronto

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

Roger Oser
Presidente della
Direzione generale
di Coop Mineraloel AG

Cara lettrice, caro lettore

In Svizzera ci sono solo quattro chef che detengono tre stelle Michelin. Dallo scorso autunno, Sven Wassmer è uno di loro con il suo ristorante Memories nel Grand Resort Bad Ragaz. Da quando ha iniziato a cucinare, le tre stelle sono state il suo obiettivo. Pronto Magazin ha avuto l'opportunità di parlare con lo chef. Con la sua cucina alpina, coglie un leitmotiv dei tempi odierni: la natura è fuori ai vostri piedi. Ecco perché vogliamo festeggiare insieme a voi i 30 anni di Naturaplan. Dal lancio del marchio biologico da Coop, abbiamo aggiunto sempre più prodotti di questo tipo all'assortimento dei nostri Coop Pronto. Voi, cari lettori e lettrici, siete il nostro barometro: più prodotti bio acquistate, più il nostro assortimento si amplia.
Con le nostre Settimane svizzere, restiamo tra i nostri confini nazionali e desideriamo mostrarvi quali eccellenti prodotti sono tipicamente elvetici. Questa volta abbiamo messo a tavola un classico: rösti con sminuzzato. Lasciatevi ispirare e fate un salto da noi. Vi saluteremo con il nostro proverbiale: «Benvenuti da Coop Pronto. Siamo lieti che veniate da noi!»

4 | L'ospite
Sven Wassmer

Con il suo ristorante Memories nel Grand Resort Bad Ragaz, ha conquistato l'Olimpo della ristorazione. Il 36enne Sven Wassmer ha ottenuto tre stelle Michelin e 18 punti nella Gault Millau. Con una settimana di 4 giorni lavorativi, lui e il suo team bilanciano bene vita professionale e privata.

10 | Turismo
Basilea e i Tre Confini

Potrete attraversare in sella alla bici tre Paesi, visitare interessanti mostre e godervi la vita in riva al Reno: tutto questo partendo dalla cosmopolita Basilea.

14 | Attualità
Settimane CH

Tutti gli alimenti che caratterizzano culinarmente la Svizzera, li trovate nei nostri Coop Pronto. Ad esempio: rösti con sminuzzato, formaggio, cioccolato o vino rosso.

Impressum

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

Redazione: Claudia Kocher, Eliane Stoller, Sandra Jann

Layout: Carla Barron

Stampa
Vogt Schild Druck, Derendingen

Tiratura
310.000

In copertina
Sven Wassmer
Foto: Christoph Kaminski

stampato in svizzera

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

Foto: Heiner H. Schmitt, Christoph Kaminski, Basel Tourismus

Sommario | Numero 2/2023

9 | Filiali
Coop Pronto Basilea Novartis Campus

17 | Antipasto
Crostoni al formaggio con pesche sciroppate

19 | Vegetariano
Pasta dell'alpigiano ai funghi vegetariana

21 | Carne
Mini rösti con carne secca dei Grigioni

23 | Dessert
Mousse al cioccolato in polvere

25 | Per voi
30 anni di Naturaplan

29 | Mobilità
Coop Mineraloel estende la rete di distributori di idrogeno

31 | Concorsi
Partecipate e vincete!

Sempre aggiornati
www.coop-pronto.ch

Nella cucina a vista del «Memories» si può osservare Sven Wassmer mentre sfiletta un lucioperca, come nella foto.

SVEN WASSMER

Tristellato!

Sven Wassmer ha impiegato due mesi per smaltire l'euforia della terza stella Michelin. La cerimonia della consegna è stata pura emozione.

TESTO: CLAUDIA KOCHER
FOTO: CHRISTOPH KAMINSKI

Nella cucina a vista del «Memories», nell'elegante Grand Resort Bad Ragaz, regna la concentrazione. Quattro cuoche e cuochi preparano il menu «Inverno alpino» per la serata. A seconda dell'appetito, si potrà scegliere il menu da 7, da 9 o da 11 portate. È mercoledì: il primo giorno della settimana di quattro giorni lavorativi. Sven Wassmer si siede con un caffè, poco distante. «La decisione di fare una settimana di quattro giorni è stata molto importante per creare un buon equilibrio tra lavoro e vita privata. Per me, ma soprattutto per il team.» Il pluripremiato chef utilizza il quinto giorno libero per attività creative, per la formazione o il perfezionamento del team, per raccogliere erbe spontanee o per la famiglia. In passato, lo chef ha paragonato il suo lavoro a una corsa di 100 metri. In seguito, a una maratona. Oggi si dice: «ehi, sei solo un corridore. Qualunque cosa tu faccia, vai comunque avanti. You have to be happy».

Happy. Sven Wassmer lo è. Il suo sogno d'infanzia era quello di cucinare un giorno a livello tristellato. «Quando ho iniziato il mio apprendistato, vent'anni fa, mi sono prefisso di diventare uno dei migliori chef e ottenere le tre stelle. Negli ultimi otto anni ho lavorato in modo concentrato per raggiungere quest'obiettivo». Ogni giorno si guardava allo specchio e si diceva: «forza Sven, continua così, puoi farcela, sei sulla strada giusta». In autunno 2022 è stato insignito della terza stella. In tutto il mondo ci sono solo 139 chef che cucinano a questo livello. In Svizzera, incluso il «Memories», ce ne sono ora quattro. Gli altri sono il «Cheval Blanc» di Basilea, lo «Schloss Schauenstein» di Fürstenau e l'«Hôtel de Ville» di Crissier. «È stata un'emozione pura. Ho raggiunto l'obiettivo professionale per eccellenza della mia vita.» Il rilascio di endorfine e la sensazione di felicità totale sono durati due mesi: è il tempo che gli è servito per smaltire l'euforia.

Mini biografia

Nato nel 1986, Sven Wassmer è cresciuto a Stein AG. Ha completato il suo apprendistato di cuoco presso lo Swissôtel di Basilea. Ha poi lavorato allo Schloss Schauenstein, al Park Hotel Vitznau e al Viajante di Londra. Nel 2014 è diventato chef del 7132 Silver di Vals. Dal 2019 gestisce i ristoranti «Memories» e «verve by sven» presso il Grand Resort Bad Ragaz. Nell'ottobre 2022 ha ricevuto la terza stella della Guida Michelin e 18 punti Gault Millau per il Memories. Wassmer è sposato e ha due figli.

Dopo un quarto d'ora dal lancio della notizia sulla terza stella, il sistema di prenotazione del «Memories» è andato in tilt. «Accadono tante cose quando hai la terza stella. È fenomenale: improvvisamente giungono ospiti da tutto il mondo solo per mangiare qui.» Lo chef è orgoglioso di restituire qualcosa alla Svizzera e a Bad Ragaz ed è estremamente felice di essere cresciuto in questo Paese e di poterci vivere e lavorare. A seguito delle numerose prenotazioni, Sven Wassmer ha inserito nel team una persona che si occupa dell'accoglienza. Il ristorante è ora prenotato con tre mesi di anticipo. Wassmer è molto grato per questa sicurezza di pianificazione.

A prescindere dalla terza stella Michelin, per Wassmer è stato determinante maturare esperienze fuori dalla Svizzera. Già nel 2010, Londra era l'hotspot della ristorazione ▶▶

Buono di valore pari al

20%

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

Valido fino al 29 maggio 2023

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

coop pronto

7 610813 809917

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

Dal 2019, Sven Wassmer è ai fornelli del suo signature restaurant Memories a Bad Ragaz.

▶▶ accanto a New York. «È interessante constatare che il seme della mia cucina svizzera è stato piantato a Londra», racconta il 36enne. «Ho dovuto lasciare la Svizzera per rendermi conto di ciò che avevo in patria. È stato l'inizio della mia carriera di chef stellato.»

Era stato quindi piantato già il seme della cucina alpina. Dopo il suo ritorno in Svizzera nel 2014, Wassmer è diventato chef del ristorante «7132 Silver» a Vals. «La cucina alpina è da lungo tempo celebrata in Svizzera. È il nostro patrimonio. Per secoli siamo stati un Paese di contadini che coltivavano, raccoglievano e si autoapprovvigionavano.» In Svizzera orientale, in particolare, la diversità è particolarmente interessante grazie al triangolo di confine. «Nella Valle del Reno, ad esempio, il Ribelmais è di casa. Tutti lo conoscono. Un tempo arrivò qui dall'Impero Ottomano, passando per l'Italia settentrionale. È un esempio molto semplice per dimostrare cosa abbiamo sviluppato qui da noi.» Lo chef aggiunge anche che in Svizzera si trovano la maggiore densità di aziende agricole biologiche e Demeter e i produttori più innovativi. Per Wassmer, il bio non è una questione da discutere, ma una cosa ovvia.

Torniamo alla cucina a vista. È molto importante per Sven Wassmer. Al Grand Resort Bad Regaz, lo chef ha avuto modo di progettare da zero il «Memories» come signature restaurant: dal concept al design fino alla tecnologia cucina a vista. Nulla è nascosto o segreto. È possibile vedere all'opera lo chef per tutta la sera. «Essere avvicinabili è molto importante. Per me è importante che si mostri tutto. Così si fanno progressi e rende umano l'ambiente.» Oggi, un outsider potrebbe pensare che nella ristorazione di alto livello lavorino robot. Ma naturalmente sono esseri umani, che commettono anche errori. «Io voglio permettere questo.» ■

Il prodotto Coop Pronto preferito di Sven Wassmer

Ricola melissa citronella

«Le caramelle alle erbe si addicono alla mia cucina. Ne ho sempre un pacchetto a portata di mano.»

Approfitta ora!

Grefusa snatt's

Pipas

→ Fonte di vitamina E e di fibre alimentari

MisterCorn

→ Senza olio di palma, coloranti e conservanti
→ Fonte di fibre alimentari

Snack di pane

→ 100% ingredienti naturali
→ vegano

Grefusa PipasG semi di girasole salati, 110g
Grefusa MisterCorn BBQ mais, 115g

Snatt's Snack di pane al pomodoro & origano, 120g
Snatt's Snack di pane all'aglio & prezzemolo, 120g

20% di SCONTO
su tutti i prodotti Snatt's & Grefusa.

Valido fino al 29 maggio 2023. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo negli «Shop» più grandi).

coop pronto 7 610813 809900 > Grefusa

20% di SCONTO
su tutti i prodotti Snatt's & Grefusa.

Valido fino al 29 maggio 2023. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo negli «Shop» più grandi).

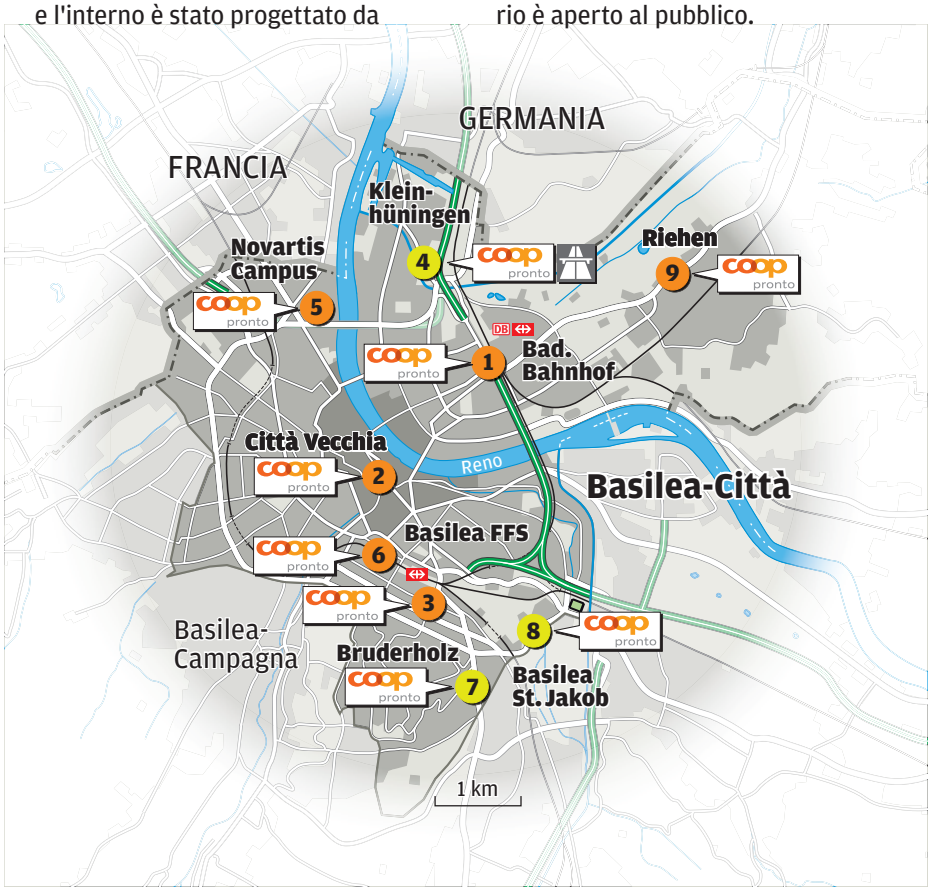
coop pronto 7 610813 809900 > snatt's

COOP PRONTO NOVARTIS CAMPUS

Cartina: Rich Weber; Foto: Heiner H. Schmitt

Il Coop Pronto del Novartis Campus è aperto da lunedì a venerdì, tra le 7 e le 19. Il gestore Dragan Jeremic ha i week-end liberi.

Nel seminterrato del comprensorio del Novartis Campus a Basilea, su oltre 400 metri quadrati si estende un Coop Pronto diverso per dimensioni, assortimento e orari di apertura. Un particolare: su un grande tavolo sono esposte pregiate bottiglie dell'azienda vinicola Novartis. «Il vino si vende molto bene», afferma il gestore dello shop Dragan Jeremic, che lavora qui insieme ad altri tre dipendenti. I banchi di vendita sono più grandi rispetto agli altri negozi Coop Pronto e l'interno è stato progettato da Novartis. Un altro elemento che attira l'attenzione è la cioccolata e gli articoli turistici su grandi espositori: per i numerosi uomini e donne d'affari presenti nel comprensorio. Jeremic, che ha una formazione di cuoco alle spalle, ha rilevato il Coop Pronto nel maggio 2021, nel bel mezzo della pandemia. Praticamente tutta Novartis era in telelavoro. Ora le cose vanno bene e la maggior parte del personale è ritornata al Campus. Inoltre, da ottobre 2022 il comprensorio è aperto al pubblico.



Filiali Basilea-Città

1. Basilea
   Bad. Bahnhof
   Schwarzwaldallee 200
2. Basilea
   Streitgasse 20, Centralhalle
3. Basilea
   Güterstrasse 257
4. Basilea
   Hochbergerstrasse 60
5. Basilea
   Novartis Campus
6. Basilea
   RailCity Basilea FFS
7. Basilea
   Reinacherstrasse 202-204
8. Basilea St. Jakob
   Brüglingerstrasse 83
9. Riehen
   Äussere Baselstrasse 263

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

RACCOGLI I PUNTI & SCOPRI I VANTAGGI.
supercard.ch

Basilea Turis

Lungo il Reno, caffè mobili o buvette invitano a una piacevole sosta.

BASILEA

Pasqua sul gomito del Reno

Un giro in bicicletta lungo le sponde del Reno conduce attraverso tre confini. Da non perdere assolutamente una visita al Novartis Campus.

Grazie alla BaselCard, che si ottiene gratuitamente a ogni prenotazione alberghiera, è possibile utilizzare gratis i trasporti pubblici e beneficiare di uno sconto del 50% su varie attività. Oppure noleggiare un'e-bike a soli venti franchi al giorno ed esplorare la regione dei Tre Confini. Lungo la riva del Reno si giunge alla promenade Elsässerrheinweg, sotto il Campus Novartis. Il Campus, un gioiello architettonico, va assolutamente visitato. Da ottobre dello scorso anno, le aree esterne e alcuni locali come negozi, caffè e ristoranti sono aperti al pubblico durante l'orario di lavoro, dalle 7 alle 19.

L'elenco di architetti che hanno lasciato qui le loro tracce permanenti è come il who is who dell'architettura: Diener & Diener, SANAA, Vittorio Magnago Lampugnani, Frank O. Gehry, David Chipperfield, Herzog & de Meuron e molti altri. Il Padiglione Novartis è una nuova location espositiva per Basilea. In «Wonders of Medicine», quattro ambiti interattivi invitano i visitatori a immergersi nei segreti delle scienze della vita. Il Padiglione si trova su una superficie verde allestita con grande cura. Una variega-

Novartis

Vista sull'imponente padiglione del Novartis Campus, che ospita l'esposizione «Wonders of Medicine».

ta gamma di opere d'arte – tra cui una scultura di Richard Serra, l'installazione «Kunst am Bau» di Jenny Holzer, un'installazione sonora di Laurie Anderson e un dipinto murale alto 60 metri di Claudia Comte – arricchiscono la visita al Campus, per cui va programmato del tempo sufficiente.

Proseguendo in direzione Francia, si raggiunge il ponte detto Dreiländerbrücke, che porta al Vitra Campus in Germania. Il Depot Deli è ideale per un brunch. Lo Schaudepot e il Vitra Haus valgono la pena di una visita. Ora, il Museo Vitra ospita la mostra «Garden Futures». Il tour in bicicletta prosegue lungo il Rehbergerweg, un percorso artistico che collega il Vitra Campus alla Fondation Beyeler nella svizzera Riehen. Alla Fondation Beyeler, la mostra di Wayne Thiebaud sta facendo scalpore. Ci si può rilassare nel giardino del museo o pranzare o sorseggiare un caffè nel ristorante della Fondation Beyeler. Ritorno a Basilea lungo il fiume Wiese attraverso il parco Lange Erlen: il polmone verde di Basilea.

Chi desidera soffermarsi di più al Museo Beyeler, può utilizzare il pacchetto «Fondation Beyeler». Lo si trova sul sito web www.basel.com. Questo include un pernottamento, l'ingresso al museo e la BaselCard. Basilea offre innumerevoli spunti come città museale: ad esempio, il Kunstmuseum ospita ora la mostra «Born in Ukraine». 49 dipinti dal 18° al 20° secolo della Pinacoteca di Kiev, il Museo Nazionale dell'Ucraina, hanno qui una sede temporanea. Il Museo storico presenta invece «Ausser Gebrauch – Alltag im Wandel». Dalle pellicce di scimmia alle sputacchiere, dalle macchine da scrivere ai Game Boy: la mostra è dedicata agli oggetti non più utilizzati.

Si può scoprire Basilea anche in barca. Sul «Rhystärn» della Basler Personenschifffahrt, nei week-end si serve il brunch e anche l'ora del tè è molto popolare. Sempre nei fine settimana, dalle 14.00 alle 16.00, si può ammirare il paesaggio dalla barca gustando pasticcini, scones e una selezione di tè del London Tea Spalenberg. I biglietti per il battello sono acquistabili al punto vendita Schifflände o allo Stadtcasino. ■

Trovate proposte per belle gite su:
www.MySwitzerland.com/
www.basel.com

CONCORSO

Dorint Basel City

L'«Essential by Dorint Basel City» è nel cuore della vita urbana basilese.
Da qui potete immergervi nell'atmosfera della città sul Reno. Ha 161 stanze e 10 apartments. A questo si aggiunge il «Côté Jardin» con bar e ristorante.
La vicinanza al centro storico e al comprensorio fieristico ne fanno il punto di partenza ideale per il vostro soggiorno. www.hotel-basel.dorint.ch

Foto MAD

Rispondete alla domanda del concorso a pag. 31 e potrete vincere 2 pernottamenti (ven.–dom.) per 2 persone, incluse prima colazione, city tax e BaselCard, all'**Hotel Dorint.**

Locale. Stagionale. Geniale.

Ci si chiede perché le salse per insalata Brunos siano così buone. Proprio come quelle fatte in casa o, addirittura, quasi un po' meglio. Il loro gusto eccezionale è dovuto all'estrema cura delle ricette, ma anche alla qualità delle materie prime utilizzate.

Oggi, Brunos Best AG conta 40 collaboratori e collaboratrici nel suo stabilimento di produzione di Sarnen, Obvaldo.

Più che semplici fornitori di materie prime
È una questione d'onore per noi che sia le salse che i burri speziati contengano solo i migliori ingredienti: tutti i componenti delle nove salse per insalata, di cui tre disponibili stagionalmente, sono prodotti o lavorati in Svizzera, soddisfano i più elevati standard di qualità e provengono da produttori e fornitori di lunga data con i quali Brunos non si limita ad avere un semplice rapporto commerciale. Si percepisce infatti che c'è molto rispetto reciproco, know-how e ancora più cuore e anima. Alcuni partner sono con noi sin dall'inizio e sono cresciuti con Brunos.

Dalla regione. Per tutta la Svizzera.
La ricetta del successo: percorsi di trasporto brevi e lavorazione rapida. Le uova che le galline allevate all'aperto depongono chiocciando al mattino a Ennetmoos, a dieci chilometri di distanza, vengono consegnate dai fratelli Barmettler nel pomeriggio. Quelle che non vengono utilizzate per le salse per insalata Brunos sono disposte sugli scaffali Coop come prodotti Naturafarm. L'olio di girasole viene prelevato settimanalmente dalla regione di Basilea dal trasportatore Roby Schmid di Kerns. Le fragranti erbe Mäder del cantone di Zurigo sono raccolte a mano, lavate e lavorate immediatamente. E cosa sarebbe il marchio Brunos senza l'aglio? Nulla! La famiglia Küchler di Kerns consegna circa mezza tonnellata di aglio lavorato a settimana. Il brodo è ancora meno distante: è prodotto da Saguna AG proprio in fondo alla strada. In autunno, 17 tonnellate di zucca Rothenburg Bürlimoos vengono trasformate in salsa Zucca & Marroni. Inoltre, ogni primavera i membri della famiglia Arnold si radunano nella regione di Basilea e raccolgono più di una tonnellata di aglio orsino, che conferisce alla salsa per insalata primaverile il suo sapore caratteristico.

Prodotta nel cuore della Svizzera.

Ingrediente segreto
C'è un ingrediente speciale che rende le salse così particolari? Decisamente. Nei prodotti Brunos c'è anche il cosiddetto «s'Gfühl». È questa particolare attitudine verso la patria, le proprie radici e valori come la qualità, la cura e la freschezza. Non si scende a compromessi, nemmeno per quanto riguarda l'uso o meno di addensanti o conservanti. E tutto questo si riflette nel sapore.

Le salse per insalata più amate in Svizzera
Quello che è iniziato alla fine degli anni '90 nel Landgasthof Sand di Kerns con la vendita al banco di salse per insalata è diventato da tempo un cult in tutta la Svizzera. Oggi, Bruno's Best AG produce salse per insalata e burro aromatizzato secondo le ricette originali della famiglia Arnold sotto la guida della seconda generazione. Queste salse sono disponibili, tra l'altro, in circa 1200 punti vendita Coop e Coop Pronto. Brunos: un delizioso accento di Svizzera nel piatto.

Publireportage

Brunos

Semplicemente buono.

brunos.ch

Quale salsa preferisci oggi?

Francese

L'originale, la salsa per insalata più popolare della Svizzera – buona anche solo con il pane.

Italiana

La delizia mediterranea con olio d'oliva, perfetta con le insalate fruttate.

Altri prodotti e ricette su **brunos.ch**

BUONO 20% di sconto

20% di sconto su tutte le salse per insalata Brunos.

Offerta valida fino al 29 maggio 2023. Il buono non è cumulabile e può essere riscosso solo una volta in tutti i punti vendita Coop Pronto (eventualmente più grandi).

coop pronto

BUONO DIGITALE
Attivare nell'app Supercard

7 610813 809948

Foto Heiner. H. Schmitt; styling Doris Moser

Tipici svizzeri!

Nelle Settimane svizzere, i Coop Pronto mettono in risalto i cibi nazionali più amati. Formaggio! Rösti! Cioccolato!

Nella cornice dello stupendo Landgasthof Roderis a Nunningen SO, vi presentiamo i prodotti delle Settimane svizzere. Le **patatine fritte** campeggiano sulla tavola di ogni osteria. Qui vi aspettano anche **rösti, sminuzzato di vitello** con **funghi** e **insalata**: un classico che piace sempre. Oppure un buon **piatto di formaggi** accompagnato da **pane** fresco.
Il cioccolato non manca mai in Svizzera che sia un **Toblerone**, un **barretta Ovomaltine** o qualche **cioccolatino Lindor**. Anche i wafer **Kägi Frett** sono un dolce intermezzo gradito. E da bere? Magari soltanto **acqua**.
Per accompagnare un piatto forte ci vuole invece un calice di **vino rosso**.
I Coop Pronto sono sempre fonte di ispirazione. Fate un salto da noi: in qualsiasi momento. A presto!

CHAVROUX®

100% LATTE DI CAPRA

Così dolce e cremoso

BUONO 30 % DI SCONTO

coop pronto

7 610813 809832

30 % di sconto su tutto l'assortimento Chavroux. Valido dal 4 aprile fino al 29 maggio 2023. Questo buono non è cumulabile ed è valido una volta sola presso il vostro Coop Pronto (eventualmente soltanto nei più «grandi»).

Con ricette FOOBY WE LOVE FOOD

Entrata

Crostoni al formaggio con pesche sciroppate

Preparazione: 15 min.
Tempo totale: 25 min.
Energia: 356 kcal per pezzo

Per 8 pezzi ci vogliono

- 500 g pane, tagliato in 8 fette
- 1 dl vino bianco
- 8 tranci formaggio da raclette
- 1 scatoletta mezza pesca sciroppata (ca. 420 g), sciacquate e sgocciolate e tagliate a dadini
- 200 g prosciutto crudo a fette
- 1 cipolla, a rondelle sottili
- un po' di spezie per raclette

Ecco come fare

1. **Crostoni al formaggio:** disporre le fette di pane su una placca foderata con carta da forno e versarvi sopra il vino. Distribuirvi sopra il formaggio e metà delle pesche sciroppate tagliate a dadini. Guarnire con il prosciutto e le cipolle.
2. **In forno:** cuocere per ca. 10 min. nella parte superiore del forno preriscaldato a 220 °C. Sfornare i crostoni di formaggio e distribuirvi sopra la metà restante delle pesche a dadini, quindi condire e impiattare.

Servire con: Insalata a foglia

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

Salamini Snack
ideali per
aperitivo e pic nic!

TICINELLA.CH | | #TICINELLA

Alla scoperta gastronomica del nostro territorio

1.- DI SCONTO su SalaMini Snack Classico o Salame Pavé Pepe Ticinella

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

coop pronto

7 610813 809894

TICINELLA

Valido fino al 29 maggio 2023 per una confezione a scelta tra SalaMini Snack Classico o Salame Pavé Pepe.
Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo negli "Shop" più grandi).

Vegetariano

Pasta dell'alpigiano ai funghi vegetariana

Preparazione: 35 min.
Tempo totale: 35 min.
Energia: 796 kcal a persona

VEG

Per 4 persone ci vogliono

- 2 c. burro
- 200 g champignon marroni, tagliati in quarti
- 100 g mandorle, tritate grossolanamente
- ¼ di c.no sale
- 5 dl brodo di verdura
- 2½ dl panna intera
- 400 g patate a pasta soda, a cubetti di ca. 1 cm
- 250 g pasta di spelta (p. es. penne rigate)
- 50 g parmigiano, grattugiato
- sale e pepe, quanto basta
- 200 g composta di mele

Ecco come fare

1. **Composto di funghi e mandorle:** in una padella antiaderente scaldare il burro. Aggiungere gli champignon e le mandorle e dorare per ca. 8 min. mescolando di tanto in tanto, salare e quindi mettere da parte.
2. **Pasta:** in una pentola portare a bollere il brodo con la panna. Unire le patate e la pasta, coprire e cuocere a fuoco basso per ca. 10 min. finché la pasta sarà al dente e rimarrà solo poco liquido di cottura. Unire il parmigiano e condire.
3. **Presentazione:** impiattare la pasta con il composto di funghi e mandorle e un po' di composta di mele.

Suggerimento: tagliare finemente alcuni cipollotti con la parte verde e distribuirli sulla pasta dell'alpigiano.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

SCOPRITE GLI AUTENTICI

sapori della Thailandia

CURRY ROSSO CON POLLO E VERDURE

4 PERS.

30 MIN.

Prodotti THAI KITCHEN:

4 Cc	pasta di curry rosso
500 ml	latte di cocco
500 g	riso al gelsomino
1-2 Cc	salsa di pesce
qb	olio per wok

Ingredienti:

500 g	petto di pollo tagliato a cubetti
300 g	zucchine tagliate in quattro parti
1	peperone rosso tagliato a cubetti
½	cipolla tritata finemente

Preparazione:

- Marinare i cubetti di pollo nella pasta di curry rosso e lasciare raffreddare per 30 min.
- Portare a bollore il riso in 750 ml d'acqua. Spegnere il fuoco, rimestare il riso, coprire e lasciare riposare per 20 min. a fuoco spento. Attenzione: non aprire il coperchio.
- Scaldare l'olio in un wok o in un tegame, dorare il pollo, toglierlo dal tegame e metterlo da parte.
- Aggiungere un po' d'olio per wok nello stesso tegame e far appassire la cipolla, il peperone e le zucchine.
- Versare il latte di cocco, aggiungere il pollo e cuocere a fuoco lento per 1-2 min.
- Condire con la salsa di pesce.

Consiglio: aggiungere dei pezzi di ananas per una note più dolce.

Made in Thailand

coop pronto

20% DI SCONTO

Valido su tutti i prodotti Thai Kitchen. Il bon non è cumulativo e solo riscattabile una volta nelle Coop Pronto Shops. Valido fino al 29 maggio 2023.

7 610813 809931

Carne

Mini rösti con carne secca dei Grigioni

Preparazione: 30 min.
Tempo totale: 30 min.
Energia: 669 kcal a persona

Per 4 persone ci vogliono

- 800 g patate a pasta soda, grattugiate grossolanamente
- ¾ di c.no sale
- burro per arrostire
- 200 g crème fraîche
- 80 g fichi secchi, a pezzi
- ½ c. senape di Digione
- 1 spicchio d'aglio
- ¼ di c.no sale
- un po' di pepe
- 95 g carne secca dei Grigioni a fette
- 100 g gherigli di noci, tostati, tritati grossolanamente

Ecco come fare

1. **Rösti:** mescolare le patate con il sale. In una padella antiaderente scaldare il burro e abbassare il fuoco. Versare il composto a base di patate in porzioni di ca. 2 c., abbassare il fuoco e arrostire a fuoco medio per ca. 4 min. su ogni lato. Togliere i rösti dalla padella e tenerli in caldo.
2. **Dip di senape e fichi:** nel bicchiere del mixer frullare finemente la crème fraîche con tutti gli ingredienti fino al pepe compreso.
3. **Presentazione:** impiattare i rösti con il dip di senape e fichi e la carne secca dei Grigioni e guarnire con le noci.

Suggerimento: cospargere i rösti con un po' di erba cipollina tritata finemente.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

Vino suggerito da Coop Pronto
Valais AOC Dôle des Monts Maison Gilliard, 75 cl

Nestlé HIRZ

Gusto Svizzero.
Dal 1869.

La tradizione in un vasetto – 150 anni di piacere dalla Svizzera.

Freschezza, varietà, qualità: ecco cosa rappresenta HIRZ dal 1869. I latticini freschi HIRZ sono una tradizione che non può mancare nel frigorifero delle famiglie. Dove vi è HIRZ, vi sono solo i migliori ingredienti. Latte svizzero, ingredienti squisiti, generosi pezzi di frutta – e senza coloranti, aromi o conservanti artificiali. Si vede e si assaggia! Ad esempio, nel delicato yogurt alla stracciatella con croccanti gocce di cioccolato, nel fruttato yogurt ai frutti di bosco o nello yogurt cremoso al caffè. Un vasetto piccolo o grande di cottage cheese fresco e delicato garantisce un leggero piacere. Sia puro che con erba cipollina, offre un'incantevole varietà per ogni tipo di alimentazione. Migliora la tua giornata con un momento di piacere HIRZ!

COUPON DI SCONTO

30% BUONO

Otterrete un sconto del 30% acquistando almeno due yogurt di Nestlé HIRZ e Cottage Cheese a scelta. Valido dal 4.4.2023 al 29.5.2023. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei «Shop» più grandi).

coop pronto

7 610813 809856

Nestlé HIRZ

COUPON DI SCONTO

30% BUONO

Otterrete un sconto del 30% acquistando almeno due yogurt di Nestlé HIRZ e Cottage Cheese a scelta. Valido dal 4.4.2023 al 29.5.2023. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei «Shop» più grandi).

coop pronto

7 610813 809856

Nestlé HIRZ

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

Dolce

Mousse al cioccolato in polvere

Preparazione: 20 min.
Tempo totale: 2 ore 20 min.
Energia: 352 kcal a persona

VEG

Per 4 bicchieri da ca. 2 dl l'uno

- 2 tuorli freschi
- 1½ c. zucchero
- 6 c. cioccolato in polvere (p. es. Ovomaltine)
- 2 albumi freschi
- 1 presa sale
- 2½ dl panna intera, montata

- un po' di cioccolato in polvere (p. es. Ovomaltine)

Ecco come fare

1. **Mousse:** in una ciotola lavorare i tuorli e lo zucchero con la frusta dello sbattitore elettrico per ca. 5 min. fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Unire il cioccolato in polvere al composto a base di uova e mescolare. Montare a neve gli albumi con il sale. Incorporarli delicatamente al cioccolato alternando con 2 dl di panna montata, quindi distribuire il composto nei bicchieri, coprire e mettere in frigo per ca. 2 ore. Mettere in frigo il resto della panna.

2. **Decorazione:** guarnire la mousse con la panna restante e spolverizzare con il cioccolato in polvere.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

Sostenibili e pratici fuori casa.

Ora disponibili presso **Coop Pronto.**

Per il superrapido e freschissimo.

coop
Per me e per te. pronto

Foto Shutterstock, MAD

Il bio è una storia di successo: non solo per Coop, bensì anche per la natura.

30 ANNI DI NATURAPLAN

Retrospettiva: come tutto ebbe inizio

Da 30 anni, Coop propone il marchio sostenibile Naturaplan. Anche i negozi Coop Pronto lanciano via via sempre più prodotti biologici, per convinzione.

La nascita ufficiale di Naturaplan risale al 1993: è il primo marchio del Retail con prodotti di bioagricoltura. Coop si impegna a rispettare le rigide linee guida di Bio Suisse e a non vendere prodotti bio senza Gemma sotto questo marchio.

Nel 1994, il bio spopola ma le aziende biologiche in Svizzera non bastano per coprire il fabbisogno di prodotti Naturaplan. Coop lancia una campagna per cercare nuove aziende di bioagricoltura: più di 3000 contadini rispondono all'annuncio.

Nel 1997, Coop e FiBL (Istituto di ricerca dell'agricoltura biologica) avviano una cooperazione con l'obiettivo di promuovere la bioagricoltura: ad esempio tramite lo sviluppo di varietà specialmente adatte alla bioagricoltura o il miglioramento di metodi di coltivazione e di qualità dei prodotti.

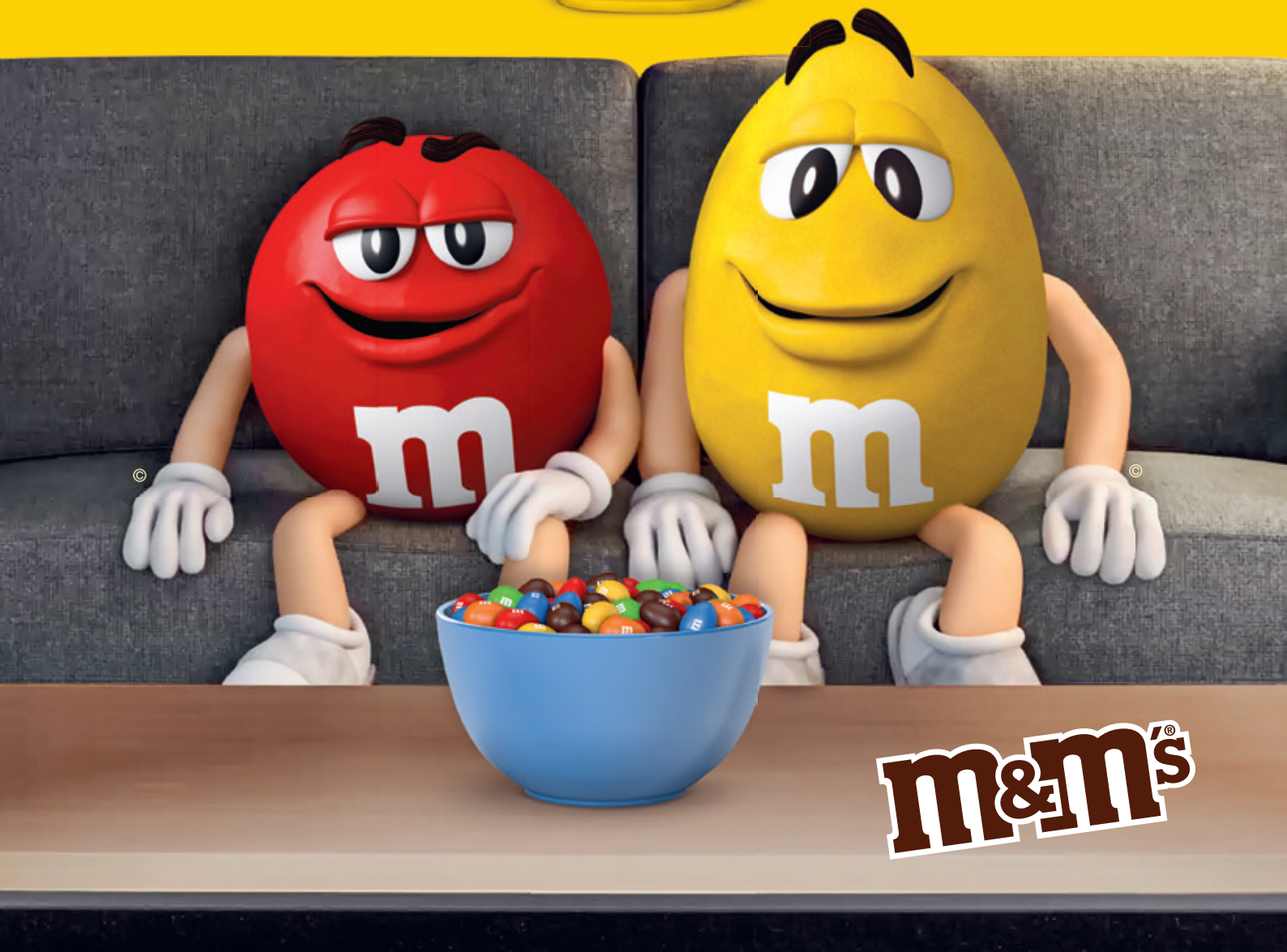
Nel 2003, Naturaplan festeggia il decimo anniversario. In quest'occasione, Coop lancia il Fondo Naturaplan, oggi Fondo Coop per lo sviluppo sostenibile, che sostiene progetti con investimenti annui di 16,5 milioni di franchi.

Nel 2005, Bio Suisse celebra il suo 25° anniversario ed è orgogliosa delle 6114 aziende con la Gemma che operano ormai in Svizzera.

Nel 2008, Naturaplan assume un'immagine moderna e sviluppa ulteriormente il suo assortimento con focus sulla salute e sulle qualità organolettiche. ▶▶

Sopra: annuncio per la ricerca di bioagricoltori.
Sotto: il primo logo di Naturaplan.

PER MOMENTI DEGNI DI UN FILM



Fotos zVg

Presso un'ottantina di sedi, nell'anno dell'anniversario Naturaplan può essere vissuto «dal vivo»: con avvincenti giochi e un fantastico quiz. Il Cube Naturaplan farà tappa presso molti eventi sponsorizzati da Coop, come la Engadiner Skimarathon, o in occasione dell'evento Naturaplan per i collaboratori delle Regioni.

▶▶ **Nel 2010, Coop** coglie l'occasione – insieme a Bio Suisse e al FiBL – dell'Anno della biodiversità dell'ONU per sensibilizzare la popolazione verso il rapporto tra bioagricoltura e protezione della biodiversità attraverso una serie di progetti.

Nel 2016, il fatturato di Naturaplan supera per la prima volta la soglia di 1 miliardo di franchi. La quota di prodotti bio venduti da Coop incide per il 50% circa sul mercato biologico svizzero.

In occasione del 25° anniversario nel 2018, Coop propone più di 2500 prodotti Naturaplan. Circa il 14% di tutti gli alimenti venduti è bio. Per l'anniversario viene lanciata una nuova immagine con il claim: «Naturale. Giusto. Buono.»

Nel 2023. Naturaplan festeggia il 30° anniversario. Nei Coop Pronto, dagli inizi del 2023 sono offerti fino a 220 prodotti Naturaplan.

BIOSUISSE

Massima qualità bio garantita dalla Gemma di Bio Suisse

30 anni fa, Coop lanciò Naturaplan insieme a Bio Suisse, l'organizzazione mantello degli agricoltori biologici svizzeri. Era il primo marchio biologico del commercio al dettaglio svizzero. Ancora oggi è un fatto unico in Svizzera: in pratica tutti i prodotti Naturaplan soddisfano le linee guida molto rigide del marchio della Gemma di Bio Suisse.

www.bio-suisse.ch

PRODOTTI LEADER

dei negozi Coop Pronto nell'anno 2022

MIO PIC-NIC MAI SENZA...

EiCO

VILLARS
PUR CHOCOLAT SUISSE

Il N.1 dei moretti di cioccolato in Svizzera*

*Nielsen : Parte di mercato, moretti di cioccolato, Svizzera, 2022.

Prodotto a Friborgo

Una ricetta immutata, fedele alla tradizione

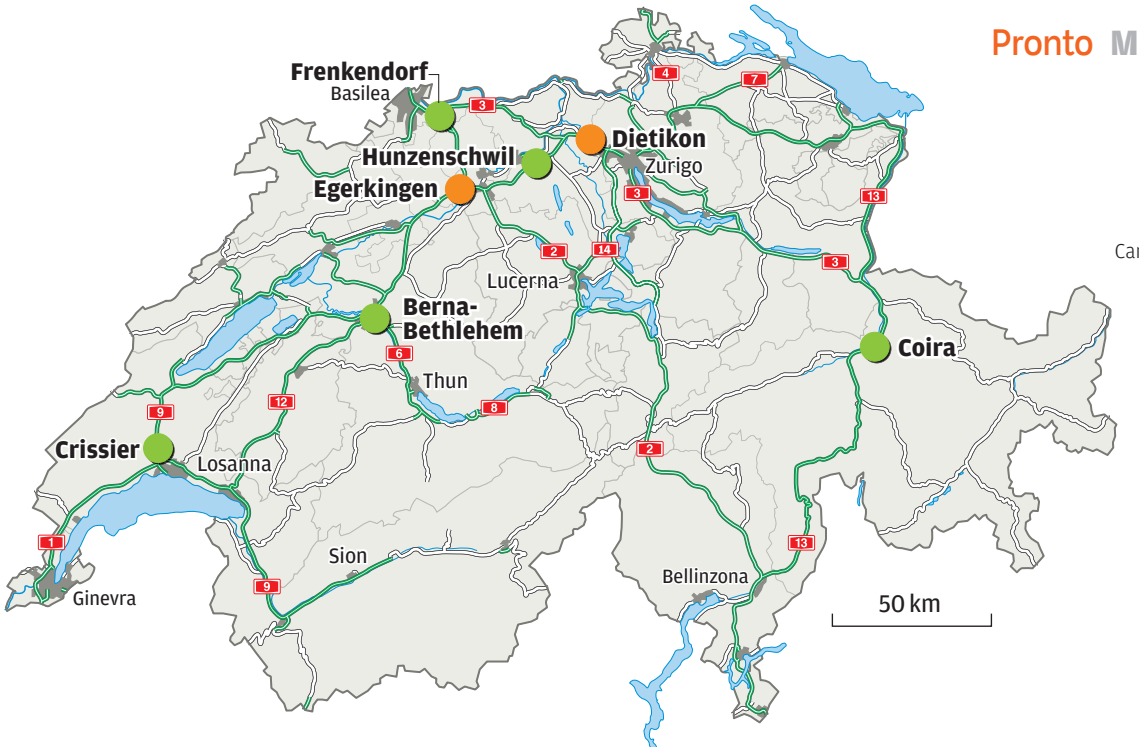
Latte Svizzero

coop pronto

20 % di sconto su tutti i prodotti Villars

Valido fino al 29.05.2023. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo negli "Shop" più grandi).

7 610813 809870



Cartina: Rich Weber

I distributori di idrogeno di Coop Mineraloel già in funzione (verdi) e i due la cui apertura è prevista nel 2023 (arancione).

IDROGENO

Rifornimento ecologico

Coop Mineraloel AG sta potenziando ulteriormente la sua rete di distributori di idrogeno. Per il 2023 sono già previsti due nuovi distributori: ad Egerkingen e a Dietikon.

Già nel 2016, Coop Mineraloel AG aprì il primo distributore pubblico di idrogeno a Hunzenschwil. Due anni dopo, insieme ad altri offerenti fu fondata l'associazione promotrice «Mobilità H2 Svizzera» con l'obiettivo di realizzare una rete capillare di distributori di idrogeno. In questo modo, Coop Mineraloel AG dà un importante contributo alla sicurezza di approvvigionamento per i veicoli a idrogeno in Svizzera e indica la strada verso la mobilità sostenibile.

L'idrogeno come vettore energetico ha grande potenziale secondo Coop Mineraloel AG. Oggi i distributori di idrogeno consentono di rifornire autovetture (a 700 bar) e veicoli commerciali o pullman (a 350 bar). Il processo di rifornimento richiede circa lo stesso tempo impiegato per la benzina o il diesel. Se si confrontano i veicoli elettrici e quelli a idrogeno, questi ultimi hanno tempi di rifornimento più brevi, sono più leggeri e consentono un'autonomia maggiore.

Quando l'idrogeno è prodotto utilizzando energie rinnovabili come l'energia idroelettrica, il vento, il sole, la biomassa e l'energia geotermica, è anche completamente privo di CO_2, perché l'unica emissione prodotta durante la sua conversione in elettricità è l'acqua. Inoltre, l'idrogeno è facile da immagazzinare e trasportare ed è disponibile ovunque, il che lo rende una fonte energetica particolarmente interessante.

Anche per i veicoli impiegati in campo logistico, si punta a una tecnologia di propulsione orientata al futuro. Attualmente otto camion Coop a idrogeno trasportano merci sulle strade svizzere. Questi fanno risparmiare circa 80 tonnellate di CO_2: un contributo lungimirante alla riduzione delle emissioni di gas serra.
https://h2mobilitaet.ch

Toyota Mirai

Toyota ha iniziato a sviluppare un veicolo elettrico a idrogeno/celle a combustibile nel 1992 e ha lanciato la Mirai sul mercato globale nel 2014. L'auto non emette CO2 o altre sostanze inquinanti. La seconda generazione ha già un'autonomia di 650 chilometri. Si auspica che l'auto non abbia meriti soltanto per le sue qualità ecologiche, ma anche per l'aspetto e la sensazione di guida.

www.toyota-media.de
https://de.toyota.ch/new-cars/mirai

Piacere croccante per il tuo

Karma

Per il superrapido e freschissimo.

coop
Per me e per te. pronto

Cailler

CHOCOLAT SUISSE DEPUIS 1819

A CHI FARETE PIACERE OGGI?

coop pronto

Cailler

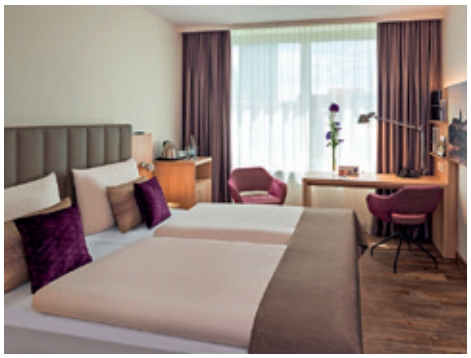
20% BON

Sconto del 20% su tutti i prodotti Cailler a partire da 2 articoli acquistati. Valido dal 04.04.2023 al 29.05.2023. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto.

7 610813 809924

In palio per voi

Un buono per un week-end (ven.-dom.) per 2 persone (incl. prima colazione e City Tax e BaselCard) all'Essential by Dorint Basel City.



Domanda del concorso

Su quale battello si può fare un ottimo brunch, sorseggiare un buon tè e ammirare lo scenario cittadino di Basilea? Leggete le pagine sul turismo 10 e 11.

Biglietti in regalo

Coop Pronto mette in palio **5 × 2 biglietti** per il **Lakelive Festival** sul Lago di Bienne il giorno 28 luglio: www.lakelive.ch
Per partecipare all'estrazione, dovete risolvere il sudoku sottostante.

Sudoku

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

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

Foto: MAD

«Da ora il cruciverba è anche online»

Come partecipare

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

Regolamento: ultimo termine di partecipazione 28 maggio 2023. Sul concorso non si tiene corrispondenza. I premi non possono essere convertiti in denaro. Si esclude il ricorso alle vie legali. I dati vengono inoltrati a terzi per l'espletamento del concorso.
La soluzione del cruciverba sarà pubblicata dall'6 giugno 2023 su **www.coop-pronto.ch**.

I vincitori dei concorsi verranno informati per iscritto.

Il prossimo Pronto sarà pubblicato il **30 maggio 2023!**

PICK UP!

NUOVO DESIGN
STESSO GUSTO!

Innegabilmente delizioso

BUONO

coop pronto

20% DI **SCONTO**

SU TUTTA LA GAMMA DI PICK UP!

Valido dal 4 aprile al 29 maggio 2023. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto eventualmente solo nei "Shop" più grandi).

PICK UP!

7 610813 809863