05/2023

pronto

La rivista di
Coop Pronto

GLI OSPITI

Fatima Moumouni & Laurin Buser

Caldi applausi per «Cold» pagina 4

Vantaggi per voi

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

coop pronto

CUP NOODLES
カップヌードル

NISSIN

Pronta in 3 minuti

Asian Blast

THE ORIGINAL
FLAVOUR EXPLOSION

CLASSIC

CHILI

TERIYAKI

SUKIYAKI BEEF

CHILI

CLASSIC

TASTY CHICKEN

coop pronto

20% di sconto
SU TUTTI NISSIN.

Valido fino al 27.11.2023. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo negli "Shop" più grandi).

7 610813 810852

NISSIN CUP NOODLES カップヌードル

Roger Oser
Presidente della Direzione generale di Coop Mineraloel AG

Cara lettrice, caro lettore

Ogni anno attendo con piacere l'avvicinarsi dell'autunno. Non perché le giornate si accorciano, ma per la varietà che questa stagione porta con sé. Le escursioni nei boschi offrono l'opportunità di scoprire una natura dai variegati colori mentre a tavola si serve una gamma di gustosi prodotti stagionali. In questo numero vi presentiamo una variopinta tavolozza culinaria, accompagnata da stuzzicanti ricette.
L'autunno è anche ricco di offerte culturali: si apre la stagione musicale e teatrale e si tengono mostre d'arte ovunque. In questo numero, vi presentiamo il duo Fatima Moumouni e Laurin Buser, che sa destreggiarsi con le parole meglio di chiunque altro. Il loro spettacolo di spoken word, che sarà presentato in anteprima a Basilea prima dell'inizio della tournée, merita di essere visto. E già che siamo in tema di cultura: in questo numero, riccamente all'insegna dell'autunno, scoprirete anche i tesori culturali della regione di Einsiedeln, che merita una visita. Auguro a tutti voi un bellissimo autunno!
«Benvenuti da Coop Pronto. Ci fa piacere che veniate a trovarci!»

4 | Gli ospiti
Fatima Moumouni & Laurin Buser

Fatima Moumouni e Laurin Buser lavorano da anni insieme e al contempo portano avanti una carriera individuale. Dopo lo spettacolo di successo «Gold» e tre performance teatrali, il duo va in scena agli inizi di dicembre con «Cold», che con lo stile dello spoken word tratta temi di politica sociale con poesia e umorismo.

12 | Turismo
Regione di Einsiedeln

Al di là della famosa abbazia e di molti musei, Einsiedeln propone anche una gamma di itinerari per escursionisti e amanti della natura.

14 | Attualità
Cucina autunnale

Quando arriva l'autunno, la tavola si fa più colorata ed è caratterizzata da ingredienti come zucche, castagne, funghi o uva.

Impressum

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

Redazione: Aisha Gschwind, Eliane Stoller, Henri-Charles Dahlem

Layout: Carla Barron

Stampa
Vogt Schild Druck, Derendingen

Tiratura
310.000

In copertina
Fatima Moumouni e Laurin Buser, fotografati da Tobias R. Dürring

stampato in svizzera

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

Tobias R. Dürring, Heiner H. Schmitt, MAD

Sommario | Numero 5/2023

11 | Filiali
Coop Pronto Oberarth

17 | Antipasto
Cracker alle noci

19 | Vegetariano
Gratin di pane e carote

21 | Carne
Vellutata al vino bianco

23 | Dessert
Plumcake alle noci

25 | Per voi
Maratona di sci engadinese

27 | Mobilità
Pronti per l'inverno

31 | Concorsi
Partecipate e vincete!

Sempre aggiornati
www.coop-pronto.ch

FATIMA MOUMOUNI & LAURIN BUSER

Non sono solo parole

Fatima Moumouni e Laurin Buser stanno lavorando da un anno al loro prossimo spettacolo di spoken word. La premiere di «Cold» si svolgerà il 7 dicembre sul palcoscenico del Teatro Kaserne a Basilea.

TESTO: HENRI-CHARLES DAHLEM
FOTO: TOBIAS R. DÜRRING

«Forse dovremmo pensare di cambiare il titolo dello spettacolo», afferma Laurin Buser e abbozza un sorriso. Quando incontriamo lui e la sua partner di scena, Fatima Moumouni, al KaBar (il bar del Teatro Kaserne di Basilea), il termometro segna oltre trenta gradi: oggi il titolo «Hot» sarebbe più adatto di «Cold». Ma fino alla premiere del 7 dicembre, i due hanno ancora qualche settimana per mettere a punto il loro secondo spettacolo di spoken word. «Cold» è il seguito di «Gold», che ha avuto grande successo e ha cementato una proficua collaborazione iniziata più di dieci anni fa.

Fatima e Laurin non ricordano più esattamente il momento preciso in cui si sono conosciuti, ma è stato in occasione di una competizione di poetry slam in Germania. Entrambi gareggiavano nella categoria Under 20 e presentavano le loro prime opere, che sono state poi premiate con diversi riconoscimenti. Si racconta che quando Fatima ascoltò le parole di Laurin rimase colpita dalla loro forza. E viceversa. Da allora, i due hanno continuato a incrociarsi ai concorsi, finché un giorno si sono riproposti di cimentarsi insieme in uno slam a squadre. Fianco a fianco sul palco, si sono sentiti ispirati mentre sperimentavano un nuovo modo di scrittura.

Pur portando avanti contemporaneamente le proprie carriere soliste, i due si sono incontrati regolarmente per scrivere a quattro mani. Da quando Fatima vive in Svizzera, la loro collaborazione ha prodotto un primo spettacolo di spoken word intitolato «Gold». Questo ha avuto successo e li ha motivati a continuare nell'avventura in coppia. Il duo si è anche dedicato al rap. Con il nome d'arte di «Nuggets» e l'EP «Contenance», pubblicato l'anno scorso, hanno rapidamente affermato il loro stile dinamico e senza compromessi. Ma con il teatro hanno trovato una nuova corda al loro arco. Fatima e Laurin hanno già scritto tre opere teatrali. «Bullestress» porta in scena cinque giovani che affrontano i temi del razzismo strutturale e della violenza della polizia in Svizzera. «Ich chan es Zündhölzli azünde» (Ho acceso un fiammifero) solleva la questione della legittimità della rabbia di fronte all'ingiustizia. I due artisti si sono anche divertiti a scrivere una nuova versione dell'opera «Il brigante Hotzenplotz» con pezzi rap.

All'esito di queste svariate esperienze, Fatima e Laurin hanno trovato il modo ideale per collaborare e organizzarsi. Come spiega Fatima, i due stanno lavorando da un anno a «Cold». «Eravamo geograficamente separati e immersi in due mondi diversi: Laurin a Londra e io con un gruppo di danza a Zurigo. Questo ci ha permesso di ampliare la nostra ricerca e di arricchire lo spettacolo.» Le idee vengono condivise in videoconferenza prima che inizi la seconda fase: la scrittura vera e propria. «Ci sediamo ciascuno davanti al proprio laptop e scriviamo insieme, aggiungendo reciprocamente frasi, rime e parole a quelle composte dall'altro o altra. Alla fine, creia- ▶▶

Fatima Moumouni e Laurin Buser hanno scritto insieme tre opere teatrali e due spettacoli.

OREO® DONUT

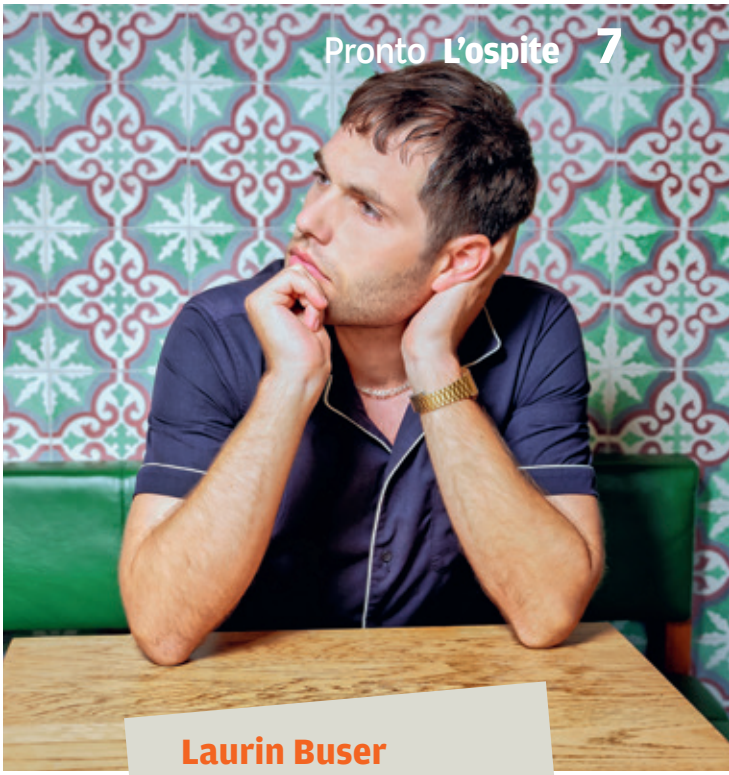
OREO® è un marchio del gruppo Mondelēz International e viene utilizzato su licenza.

coop pronto

20% di sconto
all'acquisto di Oreo® Donut

Valido fino al 27 novembre 2023.
Questo buono non è cumulabile
e valido solo una volta presso il
vostro Coop Pronto (eventualmente
solo negli "Shop" più grandi).

7 610813 810913



Fatima Moumouni

Nata nel 1992 a Monaco di Baviera, Fatima Moumouni si è trasferita in Svizzera nel 2013 per studiare. Oltre a esibirsi come poetessa di spoken word, conduce una serie di conferenze intitolata «Die Neue Unsicherheit » (La nuova incertezza) e uno show notturno. Dal 2015 scrive anche rubriche per la rivista di strada Surprise.

Laurin Buser

Laurin Buser è nato nel 1991 in una famiglia di artisti. Suo padre è attore e musicista e sua madre è regista. Lui si esibisce come poeta di spoken word, rapper o attore. Insieme a Fatima Moumouni, ha scritto tre opere teatrali e due spettacoli. Ha portato in tournée tre spettacoli da solista, mentre il suo terzo EP uscirà in autunno.

▶▶ mo davvero un testo comune, che non si può più attribuire solo a me o a lui», spiega Fatima. E Laurin aggiunge che spesso accade che insieme superino anche il blocco dello scrittore. A questa seconda fase ne seguiranno altre due prima della premiere dicembrina: il sound design e le vere e proprie prove sul palco. Come sottolinea Laurin, queste fasi sono molto interdipendenti: «a seconda della scenografia, si può ancora adattare il testo, cosa che può avvenire anche durante le prove».

Insieme allo specialista delle luci Lukas Marian e al sound designer Yanik Soland, e con la produzione della responsabile di Kulturist GmbH Nathalie Buchli, i due hanno deciso di offrire al pubblico qualcosa di più di un semplice spettacolo di parole. La loro performance sarà arricchita da giochi di luce, musica e immagini. «Con ‹Cold› vogliamo proseguire la nostra riflessione sui temi sociali e creare, a partire dalle nostre due posizioni, una figura che ci permetta di parlare ‹insieme›. Questa figura scopre un freddo dentro di sé e intraprende un viaggio per capire da dove proviene il freddo e come liberarsene. Ci confrontiamo anche con immagini e simboli che si logorano nel tempo.» E visto che la poesia e l'umorismo non potranno mancare in questo spettacolo totale come questo, resta alta l'attesa di assistere alla nuova performance del duo sul palco basilese.

Questo spettacolo non impedirà ai due artisti di proseguire parallelamente la carriera da solisti. Fatima, in particolare, continuerà a condurre il primo «late-night show post-straniero e post-migrante» della Svizzera insieme al giornalista Ugur Gültekin, mentre Laurin presenterà un nuovo EP rap. La giovane scena culturale svizzera ha tutte le ragioni per rallegrarsi. ■

I loro prodotti Coop preferiti

Insalata di sedano
Laurin Buser

Airwaves Strong
Fatima Moumouni

«Con lo spettacolo ‹Cold› vogliamo portare avanti le nostre considerazioni sui temi sociali.»

IL DONUT PIÙ AMATO DEL MONDO.

Tutto ebbe inizio nel 1948 come specialità di un ristorante del Massachusetts, negli Stati uniti e oggi ha conquistato il mondo intero, tanto da essere considerata la marca n° 1 di donut a livello internazionale e una tra le 50 marche più amate del mondo. In Svizzera, il successo di questa dolce tentazione ha preso il via nel marzo 2016 con l'inaugurazione del primo Dunkin' Donuts a Basilea, per poi, nell'autunno 2021, partire alla conquista del commercio al dettaglio in Svizzera. Da allora, le ciambelle di pasta lievitata di casa Dunkin', dai mille colori, allegre e golosamente farcite sono disponibili in numerosi supermercati Coop e 323 negozi Coop Pronto.

Dunkin' Donuts, una bontà che cela un segreto

I donut di Dunkin' si contraddistinguono per le loro irresistibili farciture. Attualmente, Coop Pronto propone le due varietà più amate: «Strawberry Sprinkle» e «Cocoa Hazelnut». «Strawberry Sprinkle» è un'incantevole delizia farcita con finissimo ripieno alle fragole e coronata da una pioggia di confettini color arcobaleno su glassa rosa. «Cocoa Hazelnut», invece, conquista con il suo cremoso cuore a base di cacao e nocciola e la sua glassa di cacao, arricchita di scaglie di cacao colorate.

Queste due varietà sono disponibili nella pratica confezione da due, per coccolare doppiamente il proprio palato o condividere il piacere.

La storia di successo in cifre:

- **Vendita annua di oltre 3 miliardi di donut**
- **Una marca di successo con 75 anni di storia**
- **Presenza in oltre 42 paesi al mondo**
- **Creazione di oltre 1'300 varietà di donut, e non finisce qui**
- **Oltre 15 milioni di follower su Facebook**
- **Oltre 1,8 milioni di follower su Instagram**

Il donut da «intingere»

Publireportage

Cosa esiste di più delizioso di un fresco e morbido donut di Dunkin' per accompagnare il proprio caffè e fare il pieno di energia positiva? La forma a ciambella tanto amata, che permette di intingere i golosi donut nel caffè caldo, nel 1950 spinse il fondatore dell'azienda William Rosenberg a cambiare il nome della marca da «Open Kettle» a «Dunkin' Donuts». E come ben sappiamo, riscosse enorme successo.

10% di sconto sulle confezioni da due di «Strawberry Sprinkle» e «Cocoa Hazelnut».

Offerta valida fino al **15.12.2023.** Buono non cumulabile e utilizzabile una sola volta in tutti i negozi Coop Pronto (eventualmente solo nei maggiori).

coop pronto

7 610813 810876

10% DI SCONTO

EXCLUSIVELY DISTRIBUTED IN SWITZERLAND BY DiWiSA

Riscatta il buono ora e approfittane!

25% di sconto su tutti i Michel 50 cl

Michel
Delizioso succo di frutta svizzero dal 1929

coop pronto

–25% di sconto sull'intero assortimento Michel da 50 cl.

BUONO DIGITALE Attivare nell'app Coop

Valido al 27 novembre 2023. Questo buono non è cumulabile ed è valido una volta sola presso il vostro Coop Pronto.

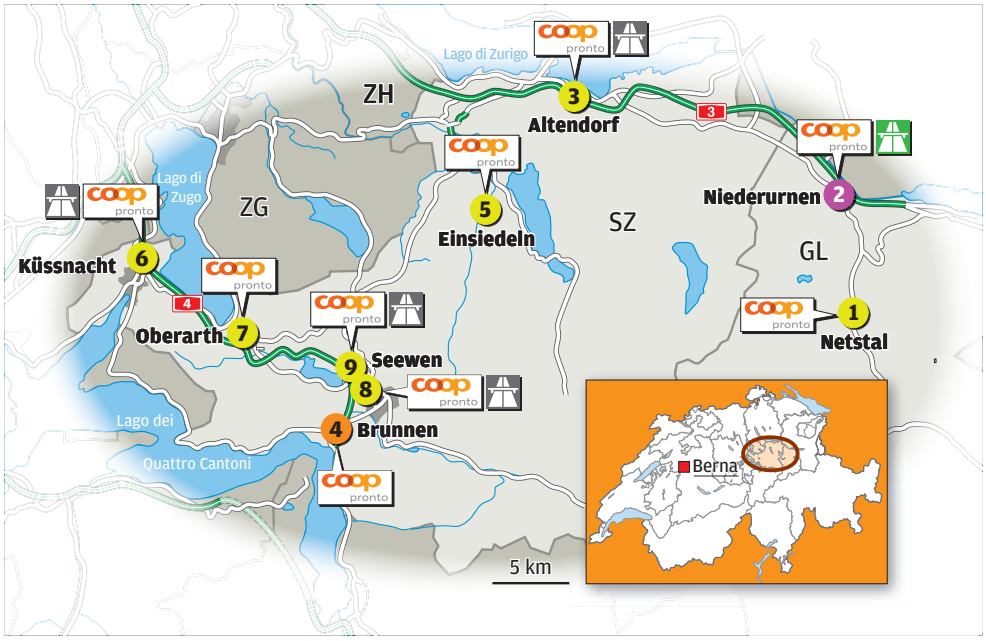
7 61081 3 810883

COOP PRONTO A OBERARTH

Cartina: Rich Weber; foto: Heiner H. Schmitt

Il Coop Pronto con stazione di servizio di Nazire Mehmedi è aperto sette giorni su sette, dalle 6.00 alle 22.00.

Nazire Mehmedi gestisce da tre anni il Coop Pronto con stazione di servizio di Oberarth. Insieme a lei, nel negozio che esiste da 20 anni lavorano 15 dipendenti, tra cui personale part-time, studentesse e studenti. «Una super squadra, quasi una famiglia», racconta la gestrice del Coop Pronto, che attualmente è alla ricerca di una seconda vice. Il negozio offre snack caldi, ad esempio hot dog, ma anche panini Freshly Made e cubetti di ghiaccio. Quest'ultimo è un servizio particolarmente apprezzato durante l'estate. «Ma abbiamo soprattutto una clientela affezionata e fungiamo da negozio di paese», spiega la dinamica donna. Lei si sente a casa in Gotthardstrasse e le piace parlare con chi entra in negozio a fare acquisti.
L'asso nella manica dell'assortimento sono i prodotti da forno: «il nostro pane di grandi e piccole dimensioni è molto apprezzato e vende bene nel corso di tutta la giornata. Soprattutto durante le prime ore della giornata, però, c'è grande afflusso. Chi non ama iniziare un nuovo giorno con caffè e cornetto!», afferma la gestrice.



Filiali del cantone Glarona

1. Netstal, Grosszaun 1
2. Niederurnen, area di sosta autostradale Glarnerland A3

Cantone Svitto

3. Altendorf, Zürcherstrasse 72
4. Brunnen, Bahnhofstrasse 46, stazione FFS
5. Einsiedeln, Zürichstrasse 75
6. Küssnacht am Rigi, Zugerstrasse 40
7. Oberarth, Gotthardstrasse 23
8. Seewen, Bahnhofstrasse 156
9. Seewen, Steinbislin 3, Seewen Markt

- Coop Pronto con staz. serv.
- Coop Pronto
- Coop Pronto in autostrada
- Coop Pronto con staz. serv. alle entrate e uscite autostradali

RACCOGLI I PUNTI & SCOPRI I VANTAGGI.
supercard.ch

EINSIEDELN

Autunno nella regione di Einsiedeln

Einsiedeln, sede della celebre abbazia, è un punto di partenza ideale per godere di un ricco ventaglio di offerte che spazia dalla storia e dalla gastronomia all'arte moderna.

Sin dalla sua fondazione, avvenuta più di 1000 anni fa, l'Abbazia di Einsiedeln è un luogo dove si coltiva la cultura. Nel Medioevo, le sedi conventuali svolsero un ruolo importante per l'arte amanuense e l'istruzione. Nello Scriptorium di Einsiedeln si fa un salto indietro nel tempo: nella biblioteca abbaziale barocca sono conservati manoscritti, prime stampe e libri dal XVI al XX secolo. Questo tesoro può essere ammirato nel corso di una visita guidata. La ricca tradizione musicale dell'Abbazia si esplicita in modo particolarmente suggestivo durante i concerti che si tengono a cadenza regolare.

La Biblioteca Werner Oechslin si trova non lontano dalla Piazza dell'Abbazia. È una biblioteca di ricerca specializzata su temi architettonici in collaborazione con il Politecnico di Zurigo. L'edificio, aperto al pubblico, venne realizzato appositamente per ospitare la ricca collezione di Werner Oechslin, secondo un progetto dell'architetto Mario Botta. Anche il Panorama Einsiedeln è stato realizzato ad hoc: il monumentale dipinto circolare raffigura Gerusalemme nel giorno della crocifissione di Cristo. A Einsiedeln si può dedicare un'intera giornata alle visite museali: altre mete degne di nota sono infatti il Diorama con il grande presepe e la Collezione di minerali.

Questa regione offre molto anche dal lato culinario. Lungo il FoodTrail potete apprendere fatti interessanti sulla storia locale e gustare prodotti tipici. Il tipico souvenir di Einsiedeln è lo Schafbock. Nel corso del tempo, questa leccornia a base di pasta di miele si è evoluta da semplice dolce del pellegrino a prodotto cult. La sua storia è bene illustrata nel Museo dello Schafbock e del Panpepato Goldapfel. Nella mostra del caseificio Milchmanufaktur Einsiedeln,

Martin Sattler

Nel Museo dello Schafbock e del Panpepato Goldapfel potete scoprire i segreti di questi prodotti da forno.

L'Abbazia di Einsiedeln è il più famoso luogo di pellegrinaggio in Svizzera.

Le mostre del Centro culturale Vögele valgono sempre la pena.

Katharina Wernli Photography

invece, sono il formaggio e lo yogurt prodotti con il latte di montagna di Einsiedeln ad attirare i visitatori. Infine, il modo in cui il caffè è giunto a Einsiedeln e come oggi viene torrefatto è illustrato nella mostra tematica della Caffetteria Dreiherzen.

Con il treno si va, in poco tempo, da Einsiedeln a Pfäffikon SZ, dove il Centro culturale Vögele riflette lo spirito del tempo. Le sue mostre sono dedicate a temi di rilevanza sociale, ispirati alla scienza, all'arte e alla vita quotidiana, e suscitano riflessioni interessanti.
Confrontarsi con la cultura significa anche creare spazio per i pensieri. Intorno a Einsiedeln e al lago della Sihl si dipana una rete di sentieri per passeggiate ed escursioni. Qui le impressioni personali raccolte si riverberano meravigliosamente nel paesaggio prealpino. ■

Per ulteriori informazioni:
www.eyz.swiss

CONCORSO

Foto Schwyz Turismo/Zürrer

Drei Könige Einsiedeln

L'Hotel Drei Könige, modernamente arredato, si trova in una posizione ideale per scoprire la regione tra le montagne dell'Hoch-Ybrig e le rive del lago di Zurigo. Nelle 35 camere, allestite secondo il Feng Shui, potrete godere di un sonno indisturbato. Nell'area sauna, il relax è coronato dalla vista mozzafiato sulla piazza abbaziale più bella e più grande d'Europa.
www.hotel-dreikoenige.ch

Rispondete alla domanda del concorso a **pag. 31** e con un po' di fortuna potrete vincere **2 pernottamenti** (ven.-dom.) **per 2 persone in hotel, colazione inclusa.**

Foto Heiner H. Schmitt Styling Doris Moser

Sapori d'autunno

In autunno, la natura si ammanta di foglie colorate e porta nelle cucine svizzere ingredienti squisiti come zucche, castagne e molti altri.

La stagione della vendemmia e del raccolto è quella più ricca e sostanziosa anche per l'assortimento dei Coop Pronto. Nei nostri negozi trovate ispirazioni per piatti autunnali, come **zucche** e **funghi.** Ovviamente anche **frutta secca, pere** ed **uva**, che vengono fornite giornalmente e sono un ottimo accompagnamento per un assortito **piatto di formaggi**. Ottimo anche un primo a base di **penne.** E da bere? Ad esempio il **vino del mese**: il Toscana Villa Antinori. Non può mancare il pane fresco. Se cercate anche un'idea per un ottimo dessert, vi consigliamo i **vermicelles**, semplici o con uno spruzzo di panna montata sopra.

I Coop Pronto sono in grado di offrire sempre l'ispirazione giusta. Venite a dare un'occhiata: vi aspettiamo con piacere in qualsiasi momento!

coop pronto

Approfitta subito dello

SCONTO di CHF 1.–

su Babybel confezione da 4!

Valido fino al 27.11.2023. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo negli „Shop“ più grandi).

7 610813 810845 >

In collaborazione con

Betty Bossi

Aperitivo

Cracker alle noci da aperitivo

Preparazione: ca. 15 min.
Riposo in frigo: ca. 10 min.
Cottura: ca. 15 min.
Energia per pezzo: 49 kcal
grassi 4 g, carboidrati 3 g, proteine 1.5 g

Per ca. 40 pezzi

- 1 rotolo di pasta sfoglia spianata (ca. 25 x 42 cm)
- 1 uovo
- 80 g di noci e semi misti
- 3 c. di gruviera grattugiato
- ¼ di c.no di cannella

Ecco come fare:

1. **Pasta:** Preriscaldare il forno a 200 °C. Srotolare la pasta e sbattere l'uovo. Spennellare la pasta. Tritare grossolanamente le noci, unirle al formaggio e alla cannella, distribuire il composto sulla pasta esercitando una leggera pressione. Tagliare la pasta in rettangoli di ca. 4 x 5 cm, trasferire con la carta forno su una teglia e riporre in frigo per ca. 10 min.

2. **Cottura:** ca. 15 min. a metà forno. Sfornare su una griglia e lasciare raffreddare.

Suggerimento: l'ideale è consumarli appena fatti.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

CHF 1.50 di sconto

all'acquisto di una confezione di Ristorante Dr. Oetker.

Valido fino al 27.11.2023. 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 810807

Dr.Oetker

CHF 1.50 di sconto

all'acquisto di una confezione di Ristorante Dr. Oetker.

Valido fino al 27.11.2023. 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 810807

Dr.Oetker

Vegetariano

Gratin di pane e carote

Preparazione: 20 min.
Cottura: 40 min.
Energia porzione (1/4): 564 kcal
grassi 29 g, carboidrati 50 g, proteine 16 g

Per 4 persone
Per uno stampo da forno da ca. 2 litri, imburrato

- 1 kg di carote
- 1 cipolla
- 1 c. di olio d'oliva
- 2 dl di brodo vegetale
- 2 dl di panna intera
- 1 c.no di maizena
- ½ c.no di sale
- 1 pizzico di pepe
- 280 g di pane semibianco
- 2 uova
- 1 c.no di paprica piccante
- 50 g di gruviera grattugiato

Ecco come fare:

1. Preriscaldare il forno a 200°C. Affettare le carote e le cipolle a ca. 3 mm di spessore direttamente dentro lo stampo preparato in precedenza. Aggiungere l'olio.
2. Unire al brodo la panna e la maizena, mescolare, insaporire e aggiungere al composto.
3. Cuocere nella parte inferiore del forno, sfornare dopo ca. 20 minuti.
4. Tagliare il pane a bastoncini lunghi ca. 4 cm. Sbattere l'uovo con la paprica, passarvi i bastoncini di pane e distribuirli sul gratin. Cospargere con il formaggio.
5. Ultimare la cottura per altri ca. 20 min.

Suggerimento: si possono utilizzare anche carote colorate. In questo modo il gratin risulterà ancora più bello. Decorare con le foglioline di 3 rametti di prezzemolo liscio.

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

Zuppa

Vellutata al vino bianco

Preparazione: ca. 15 min.
Energia porzione (1/4): 269 kcal
grassi 20 g / carboidrati 5 g / proteine 5 g

Per 4 persone

- 1 c. di maizena
- 2 ½ dl di vino bianco
- 2 uova
- 6 dl di brodo di pollo, freddo
- 2 dl di panna
- sale quanto basta
- pepe quanto basta

Ecco come fare:

Zuppa: In una pentola mescolare il vino e la maizena. Aggiungere le uova e amalgamare bene con la frusta. Quindi unire lentamente il brodo portando quasi a bollore e mescolando di continuo. Togliere subito la pentola dal fuoco continuando a mescolare per ca. 1 min. Montare la panna fino a renderla spumosa, incorporare delicatamente alla vellutata. Rimettere la pentola sul fuoco, scaldare appena, insaporire e disporre in piatti fondi precedentemente riscaldati.

Suggerimento: servire con dell'erba cipollina tagliata finemente.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

C O U P O N D I S C O N T O

30% PROVAMI BON

Otterrete un **sconto del 30% acquistando almeno due yogurt di Nestlé YAOS alla greca 150 g a scelta. Valido dal 03.10 al 27.11.2023.**
Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei «Shop» più grandi). Fino ad esaurimento scorte.

coop pronto

7 610813 810821

Nestlé YAOS

In collaborazione con

Betty Bossi

Dolce

Plumcake alle noci

Preparazione: 20 min.
Cottura: 60 min.
Energia pezzo (1/16): 305 kcal
grassi 18 g, carboidrati 31 g, proteine 5 g

Per 16 fette
Per uno stampo da plumcake da ca. 28 cm, foderato di carta forno

- 150 g di burro, ammorbidito
- 200 g di zucchero
- 1 pizzico di sale
- 4 uova
- 250 g di farina
- 1 c.no di lievito in polvere
- 100 g di zucchero
- 1 c. d'acqua
- 150 g di gherigli di noci
- 1 dl di panna intera

Ecco come fare:

1. **Pasta:** Preriscaldare il forno a 180 °C. In una ciotola mescolare il burro con lo zucchero e il sale. Incorporare un uovo alla volta e continuare a mescolare per ca. 5 min. fino a ottenere un composto chiaro.

2. Mescolare la farina con il lievito, unirla al composto e trasferire nello stampo preparato in precedenza.

3. **Caramello:** Far bollire lo zucchero e l'acqua in una pentola larga senza mescolare. Abbassare il fuoco e cuocere muovendo di tanto in tanto la pentola fino a ottenere un caramello dorato. Togliere la pentola dal fornello, tritare grossolanamente i gherigli di noci e aggiungerli al caramello insieme alla panna, cuocere con il coperchio a fuoco lento per ca. 2 min. Distribuire il composto di noci sull'impasto.

4. **Cottura:** ca. 30 min. a metà forno. Coprire il plumcake con la carta di alluminio e ultimare la cottura per altri ca. 30 min. Sfornare e lasciare nello stampo per qualche minuto, quindi adagiare il dolce su una griglia e lasciarlo raffreddare.

Conservazione: ca. 3 giorni avvolto in una pellicola.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

CAPRICE des DIEUX

PURO. FRESCO. CREMOSO.

-30% DI SCONTO

su Caprice des Dieux 200g

30% di sconto su Caprice des Dieux 200g.
Valido fino al 27.11.2023.
Questo buono non è cumulabile ed è valido una volta sola presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo negli « Shop » più grandi).

coop pronto

7 610813 810791

ENGADIN SKIMARATHON

In forma per la gara

Se sognate di partecipare all'Engadin Skimarathon, è giunto il momento di prepararvi adeguatamente, anche se l'inverno è ancora lontano.

IN PALIO:
in collaborazione con l'Engadin Skimarathon, Coop mette in palio cinque quote di iscrizione all'edizione 2024 della maratona. Condizioni di partecipazione: v. pag. 31.

swissimage/Andy Mettler

Il percorso dell'Engadin Skimarathon si snoda lungo i tre grandi laghi dell'Alta Engadina.

Preparazione generale: prima di tutto è importante avere una buona condizione fisica. A tale scopo, non è necessario allenarsi su una pista da sci di fondo. Correre, pedalare o andare regolarmente in palestra sono attività perfettamente sufficienti. Se ricominciate il training dopo le vacanze, assicuratevi di farlo gradualmente. Un allenamento regolare è meglio di un'intensa sessione di maratona in cui spingete fino ai limiti.

Tecnica fondistica: quando cadono i primi fiocchi di neve, potete allacciare gli sci di fondo per migliorare la vostra tecnica. La maggior parte delle stazioni sciistiche offre corsi o addirittura camp di allenamento. In un camp avete l'opportunità di incontrare persone con la vostra stessa passione per lo sci di fondo. Constaterete inoltre che è molto più facile fare progressi in un gruppo piuttosto che da soli.

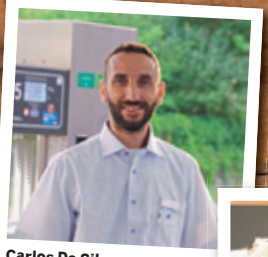
Settimana della Maratona: dal 2 al 10 marzo 2024, il Marathon-Village di Pontresina vi attende con un interessante programma e un grande numero di espositori. Inoltre, è il luogo giusto per fare incontri avvincenti sulla e ai margini della pista da fondo.

L'Engadin Skimarathon ha in serbo la gara adatta per ogni partecipante. Per chi ritiene la maratona troppo impegnativa, può partecipare alla gara notturna (17 km) o alla mezza maratona (21 km). Ad hoc per le fondiste donne è stata invece organizzata la Engadin Frauenlauf (17 km).

Qualunque sia la motivazione che vi spinge a partecipare, la gara sarà soprattutto un'esperienza unica che ricorderete a lungo con piacere.

Per maggiori informazioni e per iscrivervi: www.engadin-skimarathon.ch

Questa è la nostra storia di successo!



Carlos Da Silva
Coop Pronto Bursins
Aire Jura

Burim Sulejmani
Coop Pronto con stazione di servizio Bellinzona

Yvonne Gwerder
Coop Pronto con stazione di servizio Zweisimmen

Lidija Simic
Coop Pronto Gunzgen

Agim Zeka
Coop Pronto con stazione di servizio Langenthal

Leunorë Ramadani
Coop Pronto con stazione di servizio Wettingen Landstrasse

L'INIZIO DELLA VOSTRA ATTIVITÀ AUTONOMA
Per saperne di più

coop
Per me e per te. pronto

Red Band

RENDE
LA VITA PIÙ
COLORATA

Läkerol
PASTILLES

coop
pronto

7610813810838

20 % **di sconto**
su tutta la gamma di Red Band e Läkerol.

Red Band Läkerol PASTILLES

Dal 3 ottobre al 27 novembre 2023
Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei «shop» più grandi).

Grazie ai nostri consigli affronterete l'inverno senza preoccupazioni.

MANUTENZIONE DELL'AUTO

Attrezzati per l'inverno

Come preparare bene la vostra automobile per la stagione fredda: una check-list.

☐ **Sostituzione pneumatici** Non esitate a lungo e passate subito agli pneumatici invernali. Così potrete evitare tempi di attesa lunghi presso le autofficine o i servizi pneumatici. Il TCS raccomanda di prestare attenzione alla qualità degli pneumatici. Solo quelli con il simbolo del fiocco di neve garantiscono un'elevata sicurezza su strade bagnate, innevate e ghiacciate. Verificate inoltre la pressione delle ruote ogni mese: questo è un controllo di sicurezza che può anche consentirvi di evitare spese supplementari.

☐ **Controllo luci auto** L'illuminazione deve essere affidabile nella stagione più buia. Sarebbe bene controllare tutte le luci e, se necessario, farle regolare correttamente da un elettrauto.

☐ **Controllo antigelo per parabrezza** All'acqua dei tergicristalli va aggiunto un detergente invernale adatto, che non solo pulisca i vetri, ma assicuri anche che l'acqua, la pompa e gli ugelli non si congelino nei mesi freddi.

☐ **Controllo antigelo del radiatore** Prima dell'inizio dell'inverno, verificate se il liquido di raffreddamento contiene una quantità di antigelo sufficiente a proteggere il sistema di raffreddamento. Questo controllo va effettuato a motore freddo, quando il livello del serbatoio del liquido di raffreddamento non supera la tacca o non è sotto il minimo.

☐ **Controllo batteria** Se la batteria fa girare stancamente il motorino di avviamento già a temperature superiori al punto di congelamento, è necessario controllarla e, se del caso, sostituirla prontamente.

☐ **Controllo tergicristalli** Dovete sostituire i tergicristalli se lasciano striature sul parabrezza. Qualora parcheggiate l'automobile all'aperto durante la notte, è consigliabile applicare della pellicola isolante sotto i gommini dei tergicristalli, in modo che non si congelino e si deteriorino.

☐ **Manutenzione serrature** Spruzzate uno spray universale nelle serrature delle portiere per evitare che il gelo le blocchi. Inoltre, è sempre utile tenere in auto uno sbrinatore per serrature.

Ploom X ADVANCED

Il nuovo modo per godersi il tabacco Camel

Una nuova dimensione per il tabacco riscaldato o «Heated Tobacco»: Ploom rappresenta un mix unico di prodotto dal sapore ricco, raffinata tecnologia HeatFlow e stile totalmente personale.

In pochi possono affermare di aver influenzato la cultura del tabacco globale come Camel. A 110 anni dalla sua fondazione, questo marchio tradizionale percorre una nuova strada, rendendosi sinonimo di un modo originale e pieno di stile di consumare il tabacco. Tutto questo grazie al riscaldatore di tabacco Ploom X Advanced di Camel con i suoi stick.

Il tabacco riscaldato si distingue dalle classiche sigarette perché non viene bruciato, ma appunto riscaldato. Il vantaggio di questo sistema è che può essere gustato senza fumo né cenere. L'ingegnosa tecnologia HeatFlow di Ploom consente non solo di distribuire il calore in maniera ottimale nel giro di pochi secondi, ma anche di ottenere un gusto più ricco rispetto ai prodotti comparabili.

Questa miscela di tabacco unica nel suo genere è stata sviluppata in esclusiva per Ploom e riunisce varietà selezionate come il tradizionale Virginia o lo speziato Burley.

Inoltre, l'aggiunta di altri componenti della foglia di tabacco garantiscono un gusto particolarmente autentico. Un altro vantaggio è che rispetto alle sigarette tradizionali, Ploom fa rilevare fino al

95 per cento[1] di sostanze dannose in meno. Inoltre è possibile ridurre l'odore di tabacco sui ve stiti[2] grazie a Ploom.

Un'altra cosa che contraddistingue i nuovi riscaldatori di tabacco è l'utilizzo pratico e semplice, dato che l'apparecchio è privo di tasti visibili e funziona tramite l'innovativo sistema IntuiToch, con un controllo semplice e intuitivo, come traspare ovviamente dal nome. Delle spie LED informano quando l'apparecchio è pronto per l'uso, deve essere ricaricato e molto altro. La batteria è sufficiente per 20 stick, ovvero un pacchetto intero. Successivamente, ricaricarla è facile grazie a una presa USB-C.

A proposito, la «X» in Ploom X indica i numerosi extra a disposizione dei consumatori e delle consumatrici. Ad esempio puoi scegliere tra vari colori, cover e altri accessori. Il nuovo modo per godersi una Camel non ha solo un aroma ottimo, ma è anche pieno di stile. Hai voglia di gustare l'«Heated Tobacco» in maniera totalmente unica? Allora ottieni subito il tuo set Ploom personalizzato presso Coop Pronto.

[1] Sulla base della comparazione basata sui dati disponibili calcolati tramite macchina tra il vapore di Ploom X Advanced e il fumo di una sigaretta di riferimento standard (1R6F), in riferimento a 9 tipologie di componenti nocivi nel fumo di sigaretta, la cui riduzione è raccomandata dall'OMS.
[2] Basato su un test sensoriale tramite un test panel che comparava l'intensità olfattiva del fumo di una sigaretta con il vapore di un campione di stick di tabacco Camel riscaldato.

DIESES TABAKERZEUGNIS KANN IHRE GESUNDHEIT SCHÄDIGEN UND MACHT ABHÄNGIG. CE PRODUIT DU TABAC PEUT NUIRE À VOTRE SANTÉ ET CRÉE UNE DÉPENDANCE. QUESTO PRODOTTO DEL TABACCO PUÓ NUOCERE ALLA TUA SALUTE E PROVOCA DIPENDENZA.

Benefiche per gola e faringe

A.Vogel

Le caramelle Santasapina® hanno un gusto piacevolissimo e sono efficaci contro

- tosse
- raucedine
- catarro

Efficacia naturale – dalle fresche gemme di abete

20% Buono

20% de réduction sur Alustar, Backstar et Jet-Cut!
Valido fino al 27 novembre 2023. Il bonus non è cumulabile epuò essere riscosso una sola volta in tutti i negozi Coop Pronto.

coop pronto

7 610813 810920

In palio per voi

2 pernottamenti (ven.-dom.) per 2 persone, inclusa prima colazione, all'Hotel Drei Könige di Einsiedeln.

Schwyz Turismo/Zürrer

Domanda concorso

Come si chiama il dolce di pasta di miele tipico di Einsiedeln? Maggiori informazioni nelle pag. 12 e 13 della rubrica Turismo.

Estrazione di biglietti

Coop Pronto mette in palio **5 × 2 biglietti per la premiere di «COLD» a Basilea.** Per aggiudicarveli, risolvete il sudoku qui sotto. I biglietti sono per la premiere del 7 dicembre 2023 (Kaserne, Basilea) e verranno inviati per posta a chi li vince.

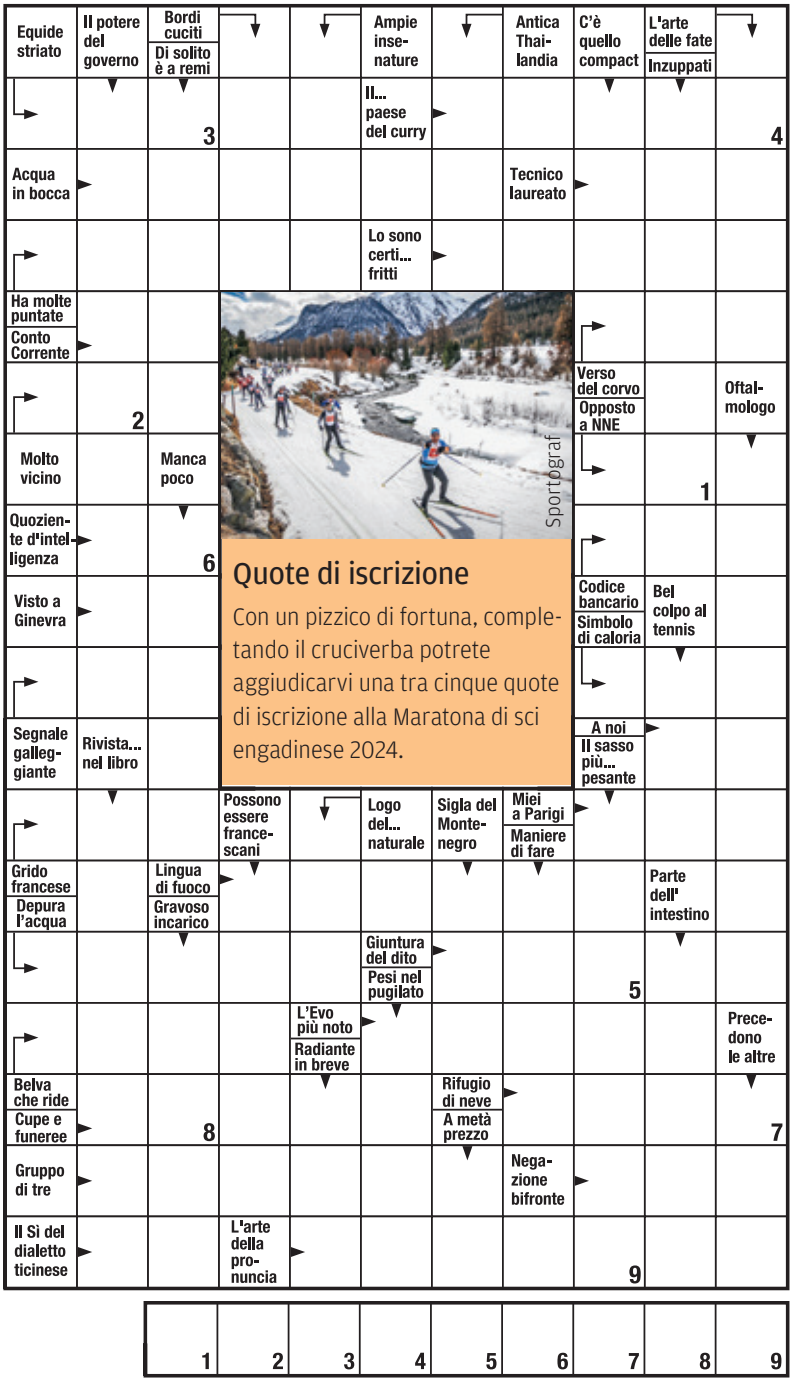
Tobias R. Dürring

Sudoku

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

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

©raetsel.ch 1647657



Sportograf

Quote di iscrizione

Con un pizzico di fortuna, completando il cruciverba potrete aggiudicarvi una tra cinque quote di iscrizione alla Maratona di sci engadinese 2024.

Come partecipare all'estrazione

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

Su **www.coop-pronto.ch/it/rivista-clienti** potete partecipare anche online gratuitamente.

Regolamento: ultimo termine di partecipazione: 26 novembre 2023. Sul concorso non si tiene corrispondenza. I premi non possono essere convertiti in denaro. Si esclude il ricorso alle vie legali. I dati verranno inoltrati a terzi per la gestione del concorso. La soluzione del cruciverba sarà pubblicata a partire dal 5 dicembre 2023 su **www.coop-pronto.ch/it**.

I vincitori dei concorsi saranno informati per iscritto.
Il prossimo Pronto uscirà il **28 novembre 2023!**

QUALITÀ

ROSSA

IL GUSTO DEL VERO CAFFÈ ITALIANO

LAVAZZA

TORINO, ITALIA, 1895