





FRESCHISSIMO NATURALISSIMO NON PASTORIZZATO













VITAMIN C SHOT

sluups.ch







Valido fino al **05.02.2024.** Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo negli «Shop» più grandi).



Slups

Roger Oser Direttore della Direzione generale di Coop Mineraloel AG

Cara lettrice, caro lettore

La fine dell'anno si avvicina a grandi passi. Molti di noi attendono con trepidazione questo momento per rivedere la famiglia, per scambiarsi regali o semplicemente per concedersi qualche coccola. Nei nostri oltre 300 negozi in Svizzera e nel Liechtenstein potrete fare rapidamente i vostri acquisti, anche se gli altri negozi sono già chiusi o non sono ancora aperti. Naturalmente, saremo a vostra disposizione anche tra Natale e Capodanno con la nostra consueta freschezza. Grazie ai nostri oltre 2000 articoli, troverete sicuramente tutto quello che vi serve, sia per uno spuntino veloce che per allestire un menu per le feste. In questo numero della rivista vi proponiamo alcuni suggerimenti culinari. Lasciatevi ispirare! Troverete tutti gli ingredienti nei nostri negozi.

Desideriamo ringraziarvi anche quest'anno per la fedeltà che avete dimostrato. Vi auguriamo felici festività natalizie e di Capodanno e un 2024 all'insegna della felicità e del successo.

Saremo lieti di accogliervi anche nel nuovo anno e vi diremo: «Benvenuti da Coop Pronto, ci fa piacere che veniate a trovarci!»



4 | L'ospite Luca Aerni

Luca Aerni si sente pronto per la nuova stagione sciistica, che è appena iniziata. In buona condizione fisica, con sci nuovi ai piedi e altamente motivato, vuole difendere nuovamente la sua posizione tra i migliori slalomisti mondiali. Ha un appetito (di slalom) gigante!

12 | Turismo Regione di San Gallo

Trascorrere le festività nella regione di San Gallo e del Lago di Costanza è un'idea fantastica: l'offerta è variegata e l'ambiente incantevole.



14 | Attualità Banchetto festivo

Volete preparare un delizioso menu per le feste malgrado tempo e risorse limitate? I nostri Coop Pronto hanno la soluzione per voi.

29 | Mobilità

31 | Concorsi

Partecipate

per vincere!

Tutto sulla vignetta

autostradale 2024

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: Luca Aerni non vede l'ora di lanciarsi nella nuova stagione agonistica.

Foto: Markus Lamprecht



stampato in

09 | Filiali

Coop Pronto Diepoldsau

17 | Aperitivo

Crostini alle olive

19 | Antipasto

Insalata di carote e arance

21 | Carne

Entrecôtes di manzo con purea di patate alla senape

23 | Dessert

Sommario | Numero 6/2023

Crema al cioccolato con pere

25 | Per voi

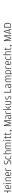
Cinédîner a Ettiswil

25 | Per voi

Run & Walk 2024 a Berna

Sempre aggiornati

www.coop-pronto.ch



LUCA AERNI

Ritorno alla vetta

Campione del mondo nella combinata e 17 volte tra i top 10 di Coppa del mondo: i successi di Luca Aerni sono straordinari. Ma l'atleta vuole di più. Dopo una stagione difficile, ha compiuto ogni sforzo possibile per ritornare tra i migliori.

TESTO: HENRI-CHARLES DAHLEM FOTO: MARKUS LAMPRECHT

«Ho buone sensazioni per la nuova stagione. La preparazione e l'allenamento sono andati bene. Non ho avuto problemi fisici. La mia condizione e il morale sono eccellenti. Tutti i semafori segnano verde!» Dopo una stagione 2022/23 complicata, Luca Aerni desidera dimostrare nei prossimi mesi di cosa è capace.

Lui è capace di grandi cose, come dimostra il suo palmares: un titolo di campione del mondo nella combinata di St. Moritz nel 2017. Nello stesso anno, otto anni dopo il suo ultimo podio svizzero, l'atleta ha conquistato il secondo posto nello slalom di Madonna di Campiglio, a quattro centesimi da Marcel Hirscher. È seguita una fase un po' più ostica fino al 2021, dopo la quale lo sciatore ha potuto celebrare un altro grande successo a Chamonix.

Dopo la prima manche, in cui si era classificato al 29° posto, è riuscito a fare una seconda manche leggendaria, recuperando ben 25 posizioni. Nelle gare successive, Luca Aerni ha avuto difficoltà a gestire le condizioni ambientali perché non si sentiva a suo agio sul manto nevoso morbido. Ora, però, sembra aver trovato gli sci giusti (adatti alla neve più morbida) insieme ai suoi tecnici.

«Non vedo l'ora di presentarmi ai blocchi di partenza. Voglio provare di nuovo emozioni forti e sapere che sono in grado di competere nuovamente con i migliori. Durante la fase di preparazione a Ushuaia, in Argentina, sono riuscito a raccogliere punti per lo slalom gigante della Coppa Sudamericana, e questo mi colloca al 60° posto circa in Coppa Europa.

Voglio difendere le mie possibilità in entrambe le discipline», spiega l'atleta nato a Châtel-Saint-Denis, pronto ad affrontare la sua undicesima stagione agonistica. Purtroppo, questa stagione non prevede alcuna gara di combinata. Va detto che la combinata sarebbe stata uno dei punti di forza di Aerni.

Dopo la gara inaugurale di stagione nella località austriaca di Gurgl, a dicembre Aerni incontrerà i suoi fan in Val d'Isère e a Madonna di Campiglio, prima di affrontare in gennaio i due appuntamenti clou in Svizzera: Adelboden e Wengen. Poi potrà trascorrere qualche giorno con la fidanzata a Semsales (FR), dov'è di casa, se non andrà a Mollens (VS), vicino alle vette di Crans-Montana, dove tutto è cominciato.

All'età di due anni, Aerni indossò i suoi primi sci. A quell'età iniziò anche a giocare a calcio. A sei anni aveva già partecipato alla sua prima gara di sci, nello sci club Les Barzettes, al quale è rimasto fedele fino ad oggi. Quando si trasferì a Grosshöchstetten (BE) con la famiglia, pensò di diventare calciatore ed esitò tra il ruolo di portiere e quello di sciatore.

Il fatto che poi abbia scelto lo sport dello sci dipende dagli amici e dall'adrenalina unita al desiderio di migliorare sempre più.

A quattordici anni frequentò i corsi della scuola sportiva Kollegium di Briga e poi iniziò un apprendistato come specialista del commercio al dettaglio in un negozio di articoli sportivi. «Anche se il mio capo mi lasciava libertà per gli allenamenti, è stato un



Sostenibili e pratici fuori casa.



Per il superrapido e freschissimo.





periodo difficile perché dovevo destreggiarmi allenandomi di mattina prima delle 9.30 e di sera dopo le 18.30. Questo mi ha insegnato ad apprezzare il percorso che ho compiuto per arrivare alla squadra A di Swiss Ski». Questo traguardo è stato raggiunto da Luca Aerni a partire dalla

Luca Aerni

Saint-Denis (FR)

nata 2017 a St. Moritz

mondo a Campiglio 2017

Da allora, l'atleta ha condiviso gran parte del suo tempo con i compagni di squadra Ramon Zenhäusern, Daniel Yule, Marc Rochat e Loïc Meillard. Anni di viaggi e competizioni, di allenamenti di gruppo e di condivisione di gioie e dolori hanno creato un forte legame.

stagione 2013/2014.

Sebbene Aerni sia tra quegli atleti che si rallegrano anche per i successi degli altri colleghi del team, non nasconde il suo desiderio di salire di nuovo in vetta alla classifica. Anche per far felici i suoi cari: la fidanzata, i genitori, gli allenatori e i tifosi di Crans-Montana, dove si svolgeranno i Campionati del mondo del 2027.

Se non interverranno novità, Aerni potrebbe immaginare di concludere la sua carriera proprio in quell'occasione. «Sarebbe meraviglioso se potessi appendere gli sci al chiodo pro-

Luca Aerni guarda con fiducia alla stagione 2023/2024.

prio a Crans-Montana», dice, anche se per il momento lui preferisce non sbilanciarsi troppo. Ad ogni modo, sta pensando a un futuro impegno nel settore tecnico o delle sponsorizzazioni.

Aerni ricorda di essere riuscito a ottenere i suoi più grandi successi quando la sua tecnica era impeccabile. «Se la tecnica è giusta, il resto viene quasi da sé», spiega Luca Aerni abbozzando un largo sorriso.

L'atleta ha capito che se si scia in modo istintivo, si sta a proprio agio sugli sci e ci si diverte, la velocità e i buoni risultati arrivano in automatico.

Infatti, come ama dire Matteo Joris, uno dei suoi allenatori: «non bisogna stare a riflettere troppo. Chi riflette troppo arriva più lento al traguardo». Luca Aerni è sicuro che non vorrà mai appartenere a questa categoria!



«Tornando a casa mi piace assaporare un gelato Magnum alla mandorla.»



Riempiti di frutta per pochi Franchi *

Qui da Coop Pronto











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





piccoli sorsi grandi

COOP PRONTO A DIEPOLDSAU





Di venerdì, Valentina D'Angelo sforna oltre 300 gipfel.

Valentina D'Angelo ha rilevato il Coop Pronto con stazione di servizio di Diepoldsau all'inizio del 2019. Insieme al fratello Marco, che è il suo vice, ha formato un'ottima squadra composta da 15 donne, che si danno da fare per soddisfare la clientela. Questo shop di medie dimensioni è sempre affollato, sia di clienti abituali che di turisti: «la gente vuole tornare a viaggiare. Si ferma a comprare la vignetta autostradale e poi non riesce a resistere al nostro assortimento. I prodotti convenience, gli hot dog, i sandwich fatti in casa e molti altri articoli sono particolarmente invitanti», racconta Valentina. Di domenica, le vendite vanno particolarmente bene, ma già a partire da venerdì si avverte la voglia di viaggiare. «Siamo molto

indaffarati soprattutto con i prodotti di panetteria e di solito vendiamo oltre 300 gipfel nelle ore mattutine», spiega la trentunenne. Visto che le stazioni di servizio nelle vicinanze sono chiuse alla domenica, la clientela punta verso il Coop Pronto. «I praticanti di sport invernali ci assicurano un inverno forte, gli altri turisti un'estate forte», spiega Valentina, che ha due figli e sente di essere nei suoi «anni migliori».



Filiali nel Liechtenstein

- 1) Balzers, Gagoz 77
- 2) Eschen, Essanestrasse 15
- 3 Vaduz, Landstrasse 19

Cantone San Gallo

- 4) Bad Ragaz, Sarganserstrasse 40
- 5) Buchs, St. Gallerstrasse 28
- 6) Diepoldsau, Tramstrasse 22
- 🛧 7) Haag, Rüti 1, Haag Center
 - 8) Heerbrugg, Auer Strasse 30
 - 9 Lüchingen, Rorschacherstrasse 133
- Mels, Grossfeldstrasse 65, Pizol-Center
- 11) Oberriet, Rheinstrasse 9
 - 12) Rheineck, Rorschacherstrasse 92
 - 13) Sargans, stazione ferroviaria
 - **14** St. Margrethen, Grenzstrasse 21
 - Coop Pronto con staz. di servizio
 - Coop Pronto
 - Coop Pronto con stazione di servizio alle entrate/uscite autostradali





Storia della produzione tessile, del design e della moda al Textilmuseum.



CITTÀ DELLE STELLE

Natale stellato

Quando l'inverno cala sulla Svizzera orientale, la regione di San Gallo attende i visitatori con un ricco ventaglio di eventi.

Una visita alla città delle stelle, un giro al mercatino natalizio, un tour guidato dal sapore invernale o una deliziosa fonduta in uno degli accoglienti ristoranti: San Gallo ha molto da offrire anche nei mesi freddi!

Durante l'Avvento, San Gallo è illuminata da circa 700 stelle di grandi dimensioni, che brillano sopra il centro storico. Ogni stella ha quattordici raggi, ognuno dei quali rappresenta un quartiere della città. Dal 30 novembre al 24 dicembre, si svolge il Mercatino natalizio in Marktgasse e in Neugasse, sul Bohl e nel Waaghaus. Anche il suggestivo Mercatino di Gesù Bambino e

l'abete meravigliosamente decorato nel quartiere dell'Abbazia creano una suggestiva atmosfera natalizia.

Dopo avere ammirato la coreografia luminosa del centro storico, vi consigliamo di fare visita ai musei cittadini, ad esempio al Kulturmuseum. Questo offre un'interessante piattaforma per scoprire aspetti di storia, archeologia ed etnologia. Fino al 3 marzo, al Museo della cultura si tiene anche la mostra speciale «Jost Bürgi, chiave verso il Cosmo».

Pure gli appassionati d'arte trovano in Svizzera orientale grande soddisfa-

zione. Il Kunstmuseum gode di fama internazionale, la Kunst Halle è una splendida cornice per l'arte contemporanea e l'open art museum promuove la diversità nell'arte e nel commercio d'arte.

Un must è anche il Textilmuseum fondato nel 1878. Tessuti e ricami, costumi, campionari e fotografie illustrano la movimentata storia dell'industria tessile svizzera.

Merita una visita anche la Biblioteca dell'Abbazia: la più antica in Svizzera e una delle più grandi e antiche biblioteche monastiche del mondo. La sua



Circa 700 stelle illuminano San Gallo durante il periodo dell'Avvento. Anche la Biblioteca dell'Abbazia risplende di bellezza.

sala in stile barocco rococò è considerata una delle più belle in Svizzera. I 170.000 libri e i 2000 manoscritti originali del Medioevo tratteggiano lo sviluppo della cultura europea e includono opere fondamentali della storia intellettuale europea.

Non solo San Gallo si trasforma in una magica meta nel periodo natalizio, anche l'intera regione circostante propone agli ospiti suggestivi mercatini natalizi o lunghe passeggiate ed escursioni invernali.

Maggiori informazioni su: www.st.gallen-bodensee.ch

CONCORSO

Rispondete alla domanda del concorso a pag. 31 e potrete vincere due pernottamenti (ven.-dom.) per due persone in Tailormade Hotel LEO, inclusa prima colazione.



Tailormade Hotel

Il Tailormade Hotel LEO di San Gallo è stato inaugurato in luglio 2023. Progettato dal rinomato architetto Roger Boltshauser, il business hotel convince con camere elegantemente arredate e un ristorante giapponese. Qui potrete godere di comfort, servizi di prima classe e un'atmosfera piacevole.

Il Tailormade Hotel LEO di San Gallo è la garanzia di un soggiorno incomparabile per viaggiatori esigenti.

www.tailormade-hotels.com

Funzionalità e piacere non sono agli antipodi

La forma fisica influisce direttamente sulla nostra salute e sulla qualità della nostra vita. Ma come possiamo promuovere attivamente la nostra forma fisica? Secondo la scienza, attraverso l'attività fisica, un sonno sufficiente, un atteggiamento positivo nei confronti della vita e un'alimentazione equilibrata. Questa è anche l'opinione dell'innovativa start-up svizzera Chiefs.

Chiefs ha affrontato il tema della nutrizione e si è posta l'obiettivo di sviluppare alimenti con ulteriori benefici funzionali (i cosiddetti «alimenti funzionali»). E poiché mangiare e bere dovrebbe essere un piacere, Chiefs attribuisce grande importanza al fatto che «utile» e «piacevole» non devono essere opposti, anche nel caso degli alimenti funzionali.

Che cos'è il «cibo funzionale»?

Il termine viene utilizzato per descrivere alimenti e bevande che hanno particolari proprietà utili. Sono consentite solo indicazioni scientificamente provate e legalmente autorizzate su queste proprietà. La preoccupazione principale di Chiefs è che tutti i prodotti siano davvero all'altezza del termine «alimento funzionale», possedendo diverse proprietà benefiche comprovate.



Utilità e piacere

Chiefs ha già dimostrato di essere sinonimo di innovazione alimentare con il suo primo prodotto alimentare pronto all'uso: Chiefs Milk Protein Drinks. All'inizio si pensava che solo gli sportivi professionisti avrebbero acquistato questi alimenti. Ma la nuova linea di prodotti si è affermata in pochissimo tempo ed è entrata in molte case in Svizzera. Le bevande proteiche al latte Chiefs sono ricche di proteine ma povere di carboidrati e, naturalmente, non contengono zuccheri aggiunti. Inoltre, sono prive di lattosio e di glutine e sono prodotte con il miglior latte svizzero. E sono anche molto buone. Le appetitose ricette disponibili gratuitamente sul sito web di Chiefs sono il simbolo perfetto della filosofia Chiefs di «gustare con piacere». Queste ricette vogliono dimostrare che i prodotti Chiefs possono essere utilizzati direttamente o come base per piatti raffinati, a seconda delle esigenze. E si può sempre contare su eccellenti valori nutrizionali e su invitanti momenti di piacere.

Non si tratta solo di proteine

Verso la fine degli anni 2010, un numero sempre maggiore di medici e nutrizionisti raccomandava una dieta ad alto contenuto proteico. Il mainstream ha iniziato a rendersi conto che non sono solo i giovani e gli sportivi a trarre beneficio da un'adeguata assunzione di proteine. Gli esperti di tutto il mondo, compresi i medici dell'Ospedale Universitario di Zurigo, raccomandano alle persone anziane di seguire una dieta ricca di proteine in combinazione con l'esercizio fisico. Gli alimenti ricchi di proteine sono

diventati onnipresenti e sono parte integrante degli scaffali dei negozi, dei minimarket e dei centri fitness. Eppure, l'argomento «proteine» è ancora fonte di diversi fraintendimenti. Soprattutto le diverse indicazioni sulla quantità giornaliera ideale di proteine generano confusione. Nel complesso, però, l'equilibrio della dieta è molto più importante dell'attenzione esclusiva ai singoli componenti. Per questo motivo, Chiefs non si concentra semplicemente sul contenuto proteico, ma sulla combinazione di tutti gli ingredienti.

Un costante slancio in avanti

Oggi Chiefs offre un ampio portafoglio di prodotti alimentari e bevande con diversi valori funzionali aggiunti. Oltre agli atleti e agli appassionati di fitness, tra i fan più fedeli di Chiefs ci sono persone che prendono sul serio la gestione del peso, anziani attenti alla salute e innumerevoli intenditori attenti alla nutrizione. Ciò si riflette anche nell'ampia gamma di prodotti, che comprende bevande al latte proteiche, budini proteici, gelati proteici e la barretta sportiva più popolare in Svizzera. La giovane azienda ha dimostrato il suo slancio in avanti anche nel 2023, quando ha lanciato con successo una crema proteica spalmabile e gusti innovativi in edizione limitata, come Caramel Popcorn e Lemon Ice Tea, oltre ad altre barrette proteiche.



20% sconto

su tutta la gamma Chiefs.

Valido fino al 5.2.2024. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei «Shop» più grandi).







Auguri di buone feste!

Facili da preparare, ma squisite: ecco le nostre idee per un banchetto natalizio che avrà successo e non alleggerirà troppo le vostre tasche.



Sembra una mission impossible: preparare un menu per le festività che non sia complicato, soddisfi il palato e al tempo stesso non svuoti il portafoglio. Grazie alla vostra filiale Coop Pronto di fiducia, vedrete che sarà una missione possibile!

Dopo l'aperitivo l'antipasto prevede salmone affumicato su pane tostato, condito con rafano e limone. Il soncino non porta solo un tocco di colore ma è anche fonte di vitamine. Il piatto forte è un arrosto con carote e patate, mentre come dessert servite

mele al forno con uvetta e nocciole. Potete portare a tavola anche frutta di stagione, ad esempio arance, pere, frutta secca. Nei calici frizzerà il nostro vino del mese: uno champagne Pommery. Cin cin!

Imomento dei desideri.



Per me e per te. pronto



Aperitivo

Crostini alle olive

Preparazione: ca. 15 min. **Energia porzione (1/8):** 60 kcal grassi 2 g, carboidrati 8 g, proteine 1.8 g vegetariano, senza lattosio, senza glutine

Per ca. 8 pezzi

- 100 g di olive verdi farcite con peperoni
- 1 c. di parmigiano grattugiato
- 1 c. di crema di aceto balsamico (Fine Food)
- · un pizzico di pepe
- 1/2 baguette (ca. 180 g)





Ecco come fare:

Crostini: tritare grossolanamente le olive e mescolarle in una scodella con il formaggio, la crema di aceto balsamico e il pepe. Tagliare ca. 8 fette di pane in obliquo e tostarle. Distribuire il composto di olive sulle fette di pane.

Suggerimento: guarnire i crostini con dei microgreens.

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 5.2.2024. Questo buono non è cumulabile

Valido fino al 5.2.2024. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei «Shop» più grandi).

pronto





CHF 1.50 di sconto

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

Valido fino al 5.2.2024. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei «Shop» più grandi).









Antipasto

Insalata di carote e arance

Preparazione: ca. 30 min. **Energia porzione (1/4):** 238 kcal grassi 11 g, carboidrati 26 g, proteine 3.9 g vegetariano, vegano, senza lattosio, senza glutine

Per 4 persone

- 3 arance biologiche
- 600 g di carote
- 1 c. di olio d'oliva
- 1 c.no di Sambal Oelek
- 1/4 di c.no di noce moscata
- 1/2 c.no di sale
- · un pizzico di pepe
- 40 g di uva sultanina nera
- · 40 g di gherigli di noci

Ecco come fare:

- **Arance:** tagliare le due estremità delle arance, quindi rimuovere la scorza. Tagliare le arance a filetti (spicchi) passando tra la pellicina bianca con un coltello affilato. Mettere da parte gli spicchi, raccogliere il succo e versarlo in una ciotola.
- 2 Insalata: pelare le carote e grattugiarle nel succo di arancia con la grattugia per rösti. Aggiungere l'olio, il Sambal Oelek e la noce moscata, mescolare e insaporire.
- **Presentazione:** aggiungere l'uva sultanina e i gherigli di noci ai filetti di arancia tenuti da parte, mescolare e servire.

Servire con: pane tostato o focaccia araba.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

















Carne

Entrecôtes di manzo con purea di patate alla senape

Preparazione: ca. 45 min. Energia porzione (1/4): 635 kcal grassi 29 g, carboidrati 39 g, proteine 50 g

senza glutine

Per 4 persone

- · 4 entrecôtes (ca. 180 g ciascuna)
- 1 kg di patate a pasta farinosa
- 11/2 dl di latte
- 1 dl di panna
- 1 c. di senape di Digione
- · un pizzico di noce moscata
- · sale, quanto basta
- 1 cipolla
- · 1 spicchio d'aglio

- 1 c. di burro
- · 1 barattolo di fagiolini (400 g)
- 1/2 c.no di sale
- · acqua salata, bollente · un pizzico di pepe
 - 1 c. di olio d'oliva

 - un pizzico di pepe
 - ½ c.no di sale
 - 1 c. di burro

Ecco come fare:

- **1** Preparazione: togliere la carne dal frigorifero ca. 30 min. prima della cottura.
- Purea di patate: pelare le patate, tagliarle a pezzetti grandi ca. 2 cm e farle bollire in acqua salata senza coperchio per ca. 20 min. Scolare l'acqua, lasciare evaporare l'umidità residua delle patate agitando la pentola sul fornello spento fino a che le patate non saranno biancastre e asciutte. Passare le patate un poco alla volta nel passaverdure, adagiandole di nuovo in pentola. Scaldare il latte e la panna, aggiungerli poco per volta alle patate continuando a mescolare e amalgamare fino a ottenere la consistenza desiderata. Aggiungere senape e noce moscata, mescolare e salare.
- **3** Fagiolini: pelare le cipolle e l'aglio e tritarli finemente. Scaldare il burro in una padella. Soffriggere le cipolle e l'aglio. Unire i fagiolini, cuocerli per ca. 3 min. e insaporire. Mettere da parte i fagiolini tenendoli coperti.
 - Carne: scaldare l'olio in una padella. Insaporire la carne e cuocerla da entrambi i lati per ca. 3 min. per lato. Toglierla dalla padella e lasciarla riposare per circa 3 min.
 - Presentazione: fondere il burro nella stessa padella finché non inizia a schiumare. Servire la carne con i fagiolini e la purea di patate, quindi insaporire irrorando con il burro fuso.

Suggerimento: fondere il burro unendovi 3 rametti di timo.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

















Buono di valore pari al

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

Valido fino al 5 febbraio 2024

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











Dessert

Crema al cioccolato con pere

Preparazione: ca. 20 min.

Tempo di riposo in frigorifero: ca. 2 ore **Energia porzione (1/4):** 382 kcal

grassi 19 g, carboidrati 40 g, proteine 8.2 g vegetariano, senza glutine

Per 4 persone

- 4 dl di latte
- · 40 g di zucchero
- 11/2 c. di maizena
- · 2 uova fresche
- 50 g di cioccolato fondente
- 3 dl di vino bianco o acqua
- · 2 c. di zucchero
- 1/4 di c.no di noce moscata
- 2 pere
- · 1 dl di panna intera

Ecco come fare:

- 1 Crema: mescolare con la frusta il latte, lo zucchero, la maizena e le uova, quindi cuocere a fuoco medio senza portare a ebollizione continuando a mescolare. Non appena la crema si addensa, togliere la pentola dal fuoco. Tritare finemente il cioccolato, incorporarlo alla crema e continuare a mescolare fino a che non è completamente sciolto. Versare la crema in una ciotola con un colino, coprirla con la pellicola, lasciarla raffreddare e riporla in frigorifero per ca. 2 ore tenendola coperta.
- **Pere:** far bollire in una pentola il vino con lo zucchero e la noce moscata. Ridurre la fiamma. Pelare le pere, dimezzarle, eliminare i semi e cuocerle leggermente facendole sobbollire a fuoco lento per ca. 5 min. Lasciare raffreddare le pere nel loro liquido.
- **Presentazione:** mescolare la crema con la frusta fino a ottenere un composto omogeneo. Montare a neve la panna e incorporarla. Togliere le pere dal loro liquido e servirle con la crema.

Preparazione in anticipo: preparare le pere ca. 1 giorno prima, farle raffreddare nel loro liquido e conservarle in frigorifero tenendole coperte.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:













Betty Bossi









Il 2024 inizia di corsa

La quinta edizione di «Run & Walk Bern», che si svolgerà domenica, 14 gennaio 2024, è garanzia di partecipare a evento sportivo eccezionale.





Divertimento per grandi e piccoli: in totale saranno organizzati a partire dalle 9.30 undici eventi di corsa.

Pronti, via! In occasione della quinta edizione di «Run & Walk Bern», gli organizzatori si sono fatti venire un'idea speciale. Per celebrare l'anniversario, ogni partecipante riceverà in regalo un esclusivo berretto originale in maglia «Run & Walk Bern». Il copricapo non vuole solo rappresentare lo spirito sportivo, ma essere anche un ricordo di questa giornata emozionante.

Il percorso di 10 km si snoda lungo il tragitto originale, con traguardo presso lo Zoo Dählhölzli. Grazie alla bella cornice naturale, la gara assicura il puro piacere della corsa, indipendentemente a quale degli undici eventi si scelga di partecipare. Dalle 9.30 in poi, la partenza è riservata agli juniores, ai senior e alla categoria principale, ma sono ai nastri di partenza anche tutti

Notizie utili

Distribuzione numeri di partenza

Presso l'impianto sportivo di Schönau: sabato 13.00-16.00 e domenica a partire dalle 8.00.

Classifica generale

10 km: le tre donne e i tre uomini più veloci ricevono un premio in denaro (150 fr., 120 fr., 80 fr.).

Premiazione

Nella palestra di Schönau: 10 km dalle 11.25, bambini dalle 13.30.

Quota di partecipazione

Con la Supercard si ottiene uno sconto di 6 franchi. Per la quota di bambini e adolescenti della rispettiva categoria si pagano solo 8 franchi. quelli che partecipano per diletto e camminano o corrono senza cronometraggio.

Attorno a mezzogiorno è il turno dei bambini suddivisi in 5 categorie. Alle 3 CoopKidsRuns e alle 2 Kidsruns possono partecipare ragazzini e ragazzine nati tra il 2010 e il 2018: tutti al traguardo riceveranno un berretto fatto a maglia in regalo e una medaglia.

Con la Supercard Coop si ha diritto a uno sconto di 6 franchi sulla quota di partecipazione, che include anche le spese amministrative. Vale la pena partecipare: per fare sport e movimento e per godersi la natura!

Per informazioni e per iscriversi: runandwalkbern.ch



Più piacere con sicurezza

Il prodotto giusto

per ogni esigenza





Maggior sicurezza grazie all'esclusiva confezione del preservativo in capsuletta: ogni singolo preservativo è protetto alla perfezione e posizionato in modo da essere pronto da srotolare. www.ceylor.ch

ceylor





20% BUONO

20% di sconto su tutto l'assortimento ceylor a partire da 1 pezzo a scelta. Valido fino al 05.02.2024. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei «Shop» più grandi).



Come star del cinema



Godetevi l'evento cult della Svizzera centrale nel castello con fossato di Wyher a Ettiswil. Gli organizzatori srotoleranno il tappeto rosso per voi.

Un'eccellente scelta gastronomica, servita in una cornice incantevole,

servita in una cornice incantevole, e una proiezione cinematografica di prima qualità: questo è il programma esclusivo che vi attende in Svizzera centrale il prossimo aprile.

25.000 persone hanno già partecipato con piacere al Cinédîner nel castello con fossato di Wyher a Ettiswil. Questo dato è una prova significativa del fatto che l'evento è ormai diventato un cult. Non vi resta che giudicare in prima persona il programma allestito per gli ospiti!

Come star del cinema incederete sul tappeto rosso e sarete accolti da un aperitivo glamour accompagnato da stuzzichini. Poi, la brigata della chef

3 x 2 biglietti in palio

Con un pizzico di fortuna potrete vincere biglietti per il «Cinédîner». Infatti, mettiamo in palio 3 x 2 biglietti per la premiere del 5 aprile. Per partecipare all'estrazione, dovete risolvere il nostro Sudoku a pag. 31 e comunicarci la soluzione. In bocca al lupo! www.cinediner.ch

Isabelle Steiger preparerà e servirà uno squisito menu di tre portate.

Dopo l'aperitivo di benvenuto e la cena, nel castello storico di Wyher sarà proiettata una pellicola del grande cinema. L'effetto Dolby Surround e il Full-HD di EP:Graber Sursee AG assicureranno una visione speciale.

Come ogni anno, gli organizzatori scelgono i migliori film. Al momento della stampa, il programma dell'edizione 2024 non è ancora stato fissato, ma sarà presto disponibile online con i dettagli. A proposito di online: vi invitiamo a guardare i video delle ultime proiezioni su cinediner.ch. Non vedrete l'ora di partecipare anche voi!



- 2. Mescolare la farina con il lievito in polvere. Aggiungere il composto di uova, il miele, le spezie per panpepato e il cacao e lavorare l'impasto finché diventa elastico. Se l'impasto risultasse troppo asciutto aggiungere pochissimo latte.
- 3. Stendere la pasta a uno spessore di ½ cm e ritagliare il panpepato in triangoli oppure in modo ordinato. Appoggiarli su una placca da forno ricoperta dall'apposita carta e cuocerli per 15–20 minuti nel forno preriscaldato a 175°C.
- 4. Mantecare bene lo zucchero a velo con l'albume e il succo di limone. Pennellare con questo composto i panpepati ancora caldi.

Buon divertimento preparando dolci con il miele Langnese

Questo è il sapore che deve avere il miele.

Trovate tante altre dolci idee e squisite ricette sotto www.langnese.ch



BUONO CHF 2.-

Valido per **500 g di Langnese Miele di campagna** o per **500 g di Langnese Bee Easy Miele di fiori selvatici.** Il buono non è cumulabile ed è utilizzabile una sola volta in tutta le Coop Pronto. Valido dal 28 novembre 2023 al 5 febbraio 2024.



ta 2024 è consigliabile rimuovere quella vecchia.

Quando acquistate la vignet-

La vignetta 2024

- La vignetta autostradale svizzera costa 40 franchi una tantum.
- La vignetta autostradale 2024 è valida dal 1º dicembre 2023 al 31 gennaio 2025.
- Non esistono vignette giornaliere, settimanali o mensili, ma solo vignette annuali.
- In caso di guida senza vignetta, si riceve una multa di 200 franchi.
 Al tempo stesso è necessario pagare i 40 franchi per l'acquisto della vignetta.
- Per togliere la vignetta adesiva scaduta dal parabrezza, la cosa migliore è usare una lametta di rasoio e un po' di pazienza.
- Una volta attaccata la vignetta al parabrezza, non potete usarla per un altro veicolo. Non è consentito farlo neppure se siete proprietari dell'altro veicolo o disponete di targhe trasferibili.

CIRCOLAZIONE STRADALE

Nuova ogni anno

La vignetta autostradale 2024 è disponibile in qualsiasi Coop Pronto. Qui riassunte tutte le informazioni utili.

È diventato un rituale agli inizi di dicembre: acquistare la nuova vignetta e attaccarla al parabrezza. Al contempo, è necessario togliere il vecchio contrassegno. La polizia può infatti multare gli automobilisti se la loro visibilità è limitata da più vignette adesive applicate. È a discrezione della polizia imporre o meno una multa.

La vignetta 2024 è valida dal 1° dicembre 2023. Di conseguenza, potete togliere l'attuale contrassegno 2023 senza problemi, anche se è ancora valido fino al 31 gennaio 2024. La vignetta è in vendita in tutti i Coop Pronto, anche nel Liechtenstein. Ricordatevi di acqui-

starla prima della fine di gennaio 2024, perché la multa per chi guida senza vignetta è di 200 franchi, oltre ai 40 franchi necessari per acquistare la vignetta.

P 0238993

Come novità, è ora possibile anche comperare una e-vignetta online. In questo caso, i vostri dati personali saranno memorizzati su un server in Svizzera. Essi sono necessari soltanto per l'acquisto del contrassegno elettronico e per fini di controllo. Non è previsto alcun tipo di tracciamento dei veicoli, né un monitoraggio tramite GPS. I dati saranno cancellati al più tardi un anno dopo la scadenza di validità del contrassegno elettronico.





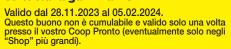
25% SCONTO



25% SCONTO



su tutta la gamma PURINA®





su tutta la gamma PURINA®

Valido dal 28.11.2023 al 05.02.2024. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo negli "Shop" più grandi).















In palio per voi

Due pernottamenti (ven.-dom.) per 2 persone, prima colazione inclusa, al Tailormade Hotel LEO di San Gallo.



Domanda del concorso

Quanti raggi hanno le stelle natalizie di San Gallo? Maggiori informazioni nelle pag. 12 e 13 della rubrica «Turismo».

Estrazione di biglietti

Coop Pronto mette in palio 3 × 2 biglietti per la premiere del «Cinédîner» che si svolge il 5 aprile a Ettiswil. Risolvete il sudoku qui sotto per aggiudicarveli.



Sudoku

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

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

Vipere Disciplina motociclistica	•	Osiride V			astro- nauta		per gli inglesi	lata portata netta	chino Uno dei Kennedy	,
Discipli- na moto-					Si offre con l'alloggio	- 2		•	V .	
	•						Una pla- stica da riciclare	•	4	
→					Splen- denti di pulizia	-				
Le divide la C Con	-				_			Risonan- za ma- gnetica	Stazione sciistica dell'O-	
l'asinello			ndi		TO 1		nprecht	nucleare	berland ▼	
Sigla della Slovenia		Super- predatori tra i cetacei	14	J.			Aarkus Lamprech	<u> </u>		
_		7		gets c			Σ.	Né mia né sua Abbrevia Mistress		È l'arma di un pesce
Simbolo chimico dell'iridio	•	,	Luca	A Aerr Aerni m	nette in	•		· •		
→			Helve		acchett	i per i fa	ın con	Dentro la siepe Anna a Madrid	-	
per vini s	Lo studia il giurista		autog	grafata (grafata (artolina e Helve	tia.	•	5	
-	•		Ricorda- no uno specchio fatato	₩	No per sempre	Filamento di fungo	₩	Cantare da lupo Fiume di Grenoble	Un'opera del Botta a Cam- pione	
Poesia solenne Tesori statali		Grande chiesa Liquori digestivi	> V	1		•		•	•	
-		•			Le fa il gatto Doppia unità	-				Incontro di vocali
~				Manifesti a tutti In quel luogo	> V					•
Vetta Scoiatto- lino ame- ricano	- 6			Ť		Può essere condi- zionata	•			
Celebre fontana di Roma	-			3		Noleggio in USA	•			
Comuni a pochi e a molti	-		Atomo carico elettri- camente	•				La farina più raffinata	•	

Come partecipare all'estrazione

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

Su www.coop-pronto.ch/rivista-clienti potete partecipare gratuitamente all'estrazione dei premi.

Regolamento: ultimo termine di partecipazione 4 febbraio 2024. 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 13 febbraio 2024 su www.coop-pronto.ch.

I vincitori o le vincitrici dei vari concorsi riceveranno la notizia per iscritto. Il prossimo Pronto uscirà il 6 febbraio 2024!



REGALI DI MICOLO LA +

PER TUTTA LA FAMIGLIA!