01/2022

pronto

La rivista di
Coop Pronto

L'OSPITE

Meta Hiltebrand

Nuovi progetti per la grande chef

Pagina 4

Vantaggi per voi

In questo numero buoni del valore di fr. 9.– e un buono carburante di cts. 4

coop pronto

SNICKERS.
JUST CRISPIER.

Roger Oser
Presidente della
Direzione di
Coop Mineraloel AG

Cara lettrice, caro lettore

Meta Hiltebrand è un marchio sulla scena culinaria. Grazie alla chioma arancione e alle sue apparizioni in programmi televisivi di cucina, la gente la conosce o almeno pensa di conoscerla. Per quanto lei sia energica, il faticoso lavoro ai fornelli le stava prosciugando le forze. Così, a fine 2021 ha chiuso il suo ristorante «Le Chef» a Zurigo per sottrarsi alla pressione. Nell' area trendy del viadotto di Zurigo, Meta Hiltebrand ha ora allestito un cooking studio dove, tra le altre cose, dà lezioni di arte culinaria.
Chi cambia rimane in movimento. Muoversi significa anche visitare una città nuova, anche se solo per un week-end. Nelle nostre pagine sul turismo vi invitiamo a visitare Losanna e la bella regione ne cuore del Lavaux. Anche il Carnevale, che probabilmente si svolgerà quest'anno in forma ridotta, è una bella occasione per conoscere usanze diverse al termine della Quaresima.
In ogni luogo dove vi soffermiate davanti a un Coop Pronto, vi invitiamo a entrare. Saremo pronti ad accogliervi con il nostro «Benvenuti da Coop Pronto! Siamo lieti che veniate da noi!»

4 | L'ospite
Meta Hiltebrand

Non passa inosservata, è spavalda e cucina in modo audace. Meta Hiltebrand è ormai una star sulla scena culinaria svizzera. Con il tempo, però, la rigida routine in cucina è diventata eccessiva per lei. Così ha chiuso il ristorante a Zurigo e si è avventurata in qualcosa di nuovo con il suo studio di cucina.

10 | Turismo
La vivace Losanna

Nel capoluogo del cantone Vaud la vita pulsa giorno e notte. Se vi immergete nel paesaggio delle vigne, potrete invece ammirare l'idillio rurale.

14 | Attualità
Carnevale

Dopo la Quaresima, è tempo di dare sfogo alle proprie voglie culinarie. Le fastenwähen, le frittelle o gli schenkeli sono delizie a cui non si può resistere!

Impressum

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

stampato in svizzera

Redazione: Claudia Kocher

Layout: Werner Gschwind, Bettina Lea Toffol

Stampa
Vogt Schild Druck, Derendingen

Tiratura
310.000

In copertina
Meta Hiltebrand
Foto: Christoph Kaminski

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

Foto: Christoph Kaminski, Fabian Häfeli, Schweiz Tourismus/Giglio Pasqua, Heiner H. Schmitt

Sommario | Numero 1/2022

9 | Filiali
Coop Pronto Losanna Ouchy

17 | Drink
Vin brûlé alle mele e alla cannella

19 | Merenda
Mutzenmandeln

21 | Vegetariano
Tortina al formaggio e alla cipolla

23 | Dessert
Krapfen alle mele

25 | Mobilità
Pattinare sul ghiaccio

27 | Per voi
San Valentino

29 | Per voi
Usanze carnevalesche

31 | Concorsi
Partecipate e vincete!

Sempre aggiornati
www.coop-pronto.ch

META HILTEBRAND

«Il mio food style è molto audace»

Nota come chef televisiva dal carattere spavaldo e vivace ed ex titolare de «Le Chef» di Zurigo, Meta Hiltebrand imbocca strade nuove nel 2022 con il suo studio di cucina.

CLAUDIA KOCHER

Ha lasciato alle spalle il grande stress, Meta Hiltebrand. In dicembre 2021 ha infatti chiuso il suo ristorante «Le Chef». Il desiderio di avere una vita privata è aumentato sempre più, anche perché lei si è innamorata. «Ho lavorato sette giorni su sette molto spesso negli ultimi anni. Ero completamente assorbita, ma non è più quello che voglio. Andare a un matrimonio o a una festa di compleanno non è mai stato possibile per me. Non so come sia uscire con gli amici il sabato sera.» Meta non vuole più una vita lavorativa così intensa. «Non perché non mi piaccia lavorare, ma fisicamente, a 38 anni, non sopporto più questi ritmi come una volta. Sono cambiata, i miei valori si sono modificati.» Da qui ha origine il cambiamento radicale nel 2022.

Nei pressi del viadotto di Zurigo, un'area molto trendy, Meta ha allestito durante la pandemia uno studio di cucina chiamato «Cook Couture». Qui gira video, dà lezioni di cucina e sforna pietanze per piccole tavolate. «Se funzionerà dal punto di vista finanziario non lo so ancora, ma non lo sapevo nemmeno quando ho aperto il mio primo ristorante.» Ad ogni modo, Meta Hiltebrand viene da una famiglia con l'imprenditorialità nel sangue. «Posso ottenere molto aiuto e know-how dalla famiglia.» Sua sorella ha già fatto in modo che Meta, una volta bionda, diventasse un marchio. Ha inventato i capelli arancioni e il grembiule da cuoco viola. Così è nata la carriera della chef televisiva.

All'età di 24 anni, Meta ha iniziato ad apparire in fiere ed esibizioni e a cucinare in programmi televisivi nazionali e tedeschi. Ha ottenuto un notevole successo quando ha vinto il duello «Kitchen Impossible» contro Tim Mälzer. Dopo anni di viaggi e bagagli da fare e disfare, desiderava un posto fisso e ha aperto il «Kutscherhalle» a Zurigo nel 2011, seguito da «Le Chef» nel 2013. La cucina di Meta è nota per le sorprese e la creatività. Ad esempio, una sua portata principale si chiama praline vegane di lenticchie e cocco su spinaci ed edamame con salsa di curcuma e cocco, guarnite con lavanda croccante. Oppure la chef prepara un filetto di manzo svizzero, che viene fiammeggiato al tavolo e servito con burro di arachidi e wasabi su letto di spinaci ed edamame con patate dolci fritte dorate e maionese al wasabi.

«Il mio food style è molto audace», afferma Meta. «Questo viene perlopiù premiato. Ad esempio, amo il wasabi, ma la struttura di base delle mie pietanze è francese e mediterranea, abbinata a qualche ingrediente un po' freak.» Il suo grande modello è il francese Alain Ducasse, ma per le salse si ispira ad Auguste Escoffier, tra i cui discepoli Meta Hiltebrand si annovera. «La cucina francese mi trasmette molto in termini emotivi. La correttezza ▶▶

Meta Hiltebrand

Nata nel 1983 a Bülach, Meta Hiltebrand ha svolto l'apprendistato nei ristoranti zurighesi Rigihof e Bauhaus. In seguito si è perfezionata al Widder Hotel e allo Château Mosimann. A fine 2010 è diventata chef televisiva nella trasmissione «kochen.tv» di TeleZüri. Dal 2019 compare regolarmente nella trasmissione «Essen & Trinken für jeden Tag» su RTLplus. Finora ha pubblicato due libri di cucina: «Meta kocht.» e «Meta kocht! Ohne Wenn und Aber.»

Foto: Christoph Kaminski

Nel suo studio di cucina, Meta Hiltebrand offre corsi e cucina anche per tavolate di ospiti.

COUPON DI SCONTO

30% BUONO

30% di sconto su tutti i prodotti Cailler® refrigerati. Valido fino al 04.04.2022.
Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei "Shop" più grandi).

coop pronto

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

809641

Cailler

COUPON DI SCONTO

30% BUONO

30% di sconto su tutti i prodotti Cailler® refrigerati. Valido fino al 04.04.2022.
Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei "Shop" più grandi).

coop pronto

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

809641

Cailler

Foto: Christoph Kaminski, MAD

Meta ama le strutture chiare e l'ordine. «In questo sono una svizzera purosangue.»

▶▶ della cucinata, combinata con la mia selvaggia incoscienza, produce risultati fantastici.»

Un programma di cucina tutto suo non è ancora in vista. Anche le apparizioni come ospite sono però remunerate, almeno in Germania. «Quello che rimpiango un po' della mia carriera è che ho dovuto attraversare il confine con la Germania troppo in fretta.» La Svizzera, dice la chef, è troppo piccola per avere una carriera televisiva. Ci sono pochi formati e il settore ha troppo poco peso. Gli svizzeri consumano meno televisione, quindi anche i budget per la pubblicità sono più bassi. «Accadono molte cose in Germania. Tra l'altro, sono anche mezza tedesca per via materna. Della Svizzera, mi piacciono le regole, le strutture e il sistema politico. Mi sento molto a mio agio in Germania perché la gente lì è più diretta e brutale, ma allo stesso tempo diventa più velocemente cordiale.» In Germania c'è più spazio per i toni alti. «E questo riguarda anche i piatti.» Ecco perché la chef ha più clienti tedeschi. «Però ora ho firmato un contratto d'affitto in Svizzera, mentre avrei potuto mettermi in proprio x volte in Germania.» Probabilmente vogliamo sempre quello che non abbiamo. Meta avrebbe potuto anche aprire un ristorante a Las Vegas. «Ma dopo tutto sono di casa qui.»

«La cucina francese mi trasmette molto a livello emotivo»

Con il suo nuovo amore, Meta ha messo su casa a Zurigo. «Tom ha due figli. Non vivono con noi, ma ho sempre voluto dei figli.» Tom, tra l'altro, è il primo uomo con cui lei non sente di dover intervenire o dare una mano in cucina. Lei lavora nel campo alimentare e ama la cucina, quindi a volte capita che Meta prepari diverse portate a casa. «È molto bello potersi rilassare ai fornelli ogni tanto», commenta.

Nel suo studio, Meta è di nuovo felice di poter fare tutto da sola. «Al ristorante componevo le ricette, ma perlopiù cucinavano gli altri. Se ora mi ridimensiono, posso fare tutto da sola dalla A alla Z.» Lei potrebbe anche mettersi a scrivere un nuovo libro di ricette. «Sarebbe molto bello poter pubblicare un libro assieme al mio rivenditore di prodotti ittici Dörig. Quello che di certo non farò mai è un libro sui dessert. A me i dessert non dicono nulla dal punto di vista emotivo. In questo sono una vera svizzera: amo il formaggio. E se voglio mangiare qualcosa di dolce, telefono a mia mamma. Lei fa la migliore delle torte.» ■

Fresco, arioso e soffice: una vera delizia!

Sostenibili e pratici fuori casa.

Ora disponibili presso **Coop Pronto.**

Per il superrapido e freschissimo.

coop
Per me e per te. pronto

COOP PRONTO LOSANNA OUCHY

Cartina: Rich Weber; foto: Sedrik Nemeth

Il Coop Pronto diretto da Hysnije Hajrullahi è aperto da lunedì a domenica, con orario dalle 6 alle 22.

Il Coop Pronto stand-alone si trova al 68 di Avenue d'Ouchy a Losanna, nei pressi del lago. Dal 2016, la 28enne Hysnije Hajrullahi gestisce il negozio, che ha una squadra di altre 14 persone. La mattina presto, molti lavoratori entrano nello shop per comperarsi la merenda, mentre tra le 12 e le 14 i clienti cercano qualcosa di buono per il pranzo. Gli affari migliori si fanno però la sera, dalle 18 in poi. Anche la domenica è piuttosto importante per il fatturato, visto che non si trovano altre opportunità di fare la spesa lì vicino. «A seguito della pandemia ci sono meno turisti che visitano Losanna», afferma Hysnije Hajrullahi. Lei aggiunge che, in generale, il Coop Pronto è in posizione ideale per chi vuole consumare sulle rive del lago i cibi che acquista nello shop. Verdure fresche, pane, sandwich e insalate sono particolarmente gettonati. Hysnije Hajrullahi è anche formatrice del programma «Pronto Start». «Apprezzo molto questo incarico.»

Filiali di Losanna

1. Allaman, Centre Commercial, Littoral C.
2. Crissier, Ch. De Saugy 1, Léman Centre
3. Ecublens, Route de Reculan 1, di fronte Conforama
4. Etagnières, En Rambuz 21
5. Losanna, Avenue d'Ouchy 68
6. Losanna, Place de Chauderon 3
7. Losanna, Rue de la Gare 11, RailCity FFS
8. Losanna-Sébeillon, Avenue de Morges 185
9. Morges, Place de la Gare 2
10. Morges, Rue de Lausanne 43
11. Renens, Place de la Gare 3
12. St-Prex, Route de Morges 20

Coop Pronto con stazione di servizio

Coop Pronto

Coop Pronto in autostrada

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

Foto: Lausanne Tourisme/Régis Colombo

L'imponente cattedrale di Losanna con vista sul lago Lemano.

CANTON VAUD

Losanna e il suo savoir vivre

Losanna, che si affaccia sul lago di Ginevra, è una città vivace con una vita notturna movimentata. Da qui si possono compiere escursioni nelle regioni vinicole circostanti.

La posizione di Losanna è molto pittoresca: non c'è da stupirsi che il Comitato Olimpico Internazionale abbia sede qui fin dal 1914. La città si sviluppa su tre colline, circondate da vigneti, con il lago Lemano ai suoi piedi. Sulla sponda francese opposta, si ergono le imponenti Alpi savoiarde. Il centro storico è in gran parte privo di auto. Stradine con caffè e boutique caratterizzano il cuore urbano medievale. La città vecchia è dominata dalla cattedrale, che è considerata il più ammirevole edificio del primo gotico in Svizzera. Losanna è stata sede vescovile per più di un millennio. Le vie dello shopping si snodano sia intorno alla cattedrale che nel grazioso quartiere portuale di Ouchy. L'unica metropolitana in Svizzera collega i vari quartieri e rende facile spostarsi in città. I parchi, dove si respira un'atmosfera del sud, e i magnifici alberghi come il Beau-Rivage Palace a Ouchy o l'Hotel de l'Angleterre, dove soggiornò Lord Byron, meritano una sosta. I buongustai apprezzano varie specialità regionali come la «papet vaudois» (salsiccia con cavolo su porri gratinati). Tuttavia, lo chef Fredy Girardet – che è stato incoronato «cuisinier du siècle» (cuoco del secolo) – è ormai in pensione e ha ceduto lo scettro all'Hôtel de Ville al suo successore.

Il quartiere del Flon, un tempo impiegato come magazzino e interporto per le merci, si è trasformato in una gigantesca ensemble di edifici d'avanguardia, che ospitano centri commerciali, uffici, amministrazioni cantonali, parcheggi, abitazioni e locali di divertimento notturno. Gli architetti hanno attribuito particolare importanza al mantenimento dello stile originario di questo quartiere industriale del 1900, con la sua forma rettangolare, gli edifici squadrati e l'atmosfera molto suggestiva,

integrando il quartiere con nuove costruzioni in stile ultramoderno. Les Pépinières, ossia i tre edifici realizzati dallo studio di architettura basilese Burkhardt+Partner nel cuore del Flon, sono la ciliegina sulla torta dal punto di vista estetico in quest'apprezzato quartiere. Mentre gli edifici A e B convincono con un'architettura evergreen, la facciata cesellata dell'edificio C incanta con il suo charme arabeggiante.

Come un gigantesco croissant, il lago di Ginevra o Lemano si sviluppa tra la Savoia e il Cantone di Vaud. I pendii sul lato svizzero vantano non solo un paesaggio unico ed esposto al sole, ma anche eccellenti vigneti, ad esempio La Côte sul lato occidentale del lago, con Féchy e Mont-sur-Rolle al centro. La regione del Lavaux, che si estende da Losanna a Vevey e Montreux, ospita il vigneto più famoso del cantone: il Dézaley, in una posizione suggestiva tra Epesses e St. Saphorin, su pendii ripidi e terrazzati soprastanti il lago. Con i vigneti di Villeneuve, sul lato orientale del bacino lacustre, inizia lo Chablais, che raggiunge Yvorne e Aigle e si estende fino ai vigneti attorno a Bex. Il cantone di Vaud è noto soprattutto per i suoi vini bianchi freschi e fruttati ottenuti da uve Chasselas. Con i loro aromi raffinati e differenziati, riflettono le diverse caratteristiche del terroir. I vini rossi torchiati con uve Gamay e Pinot noir costituiscono all'incirca un quarto della produzione. I viticoltori di questa regione sono orgogliosi e mostrano di essere tra i migliori in Svizzera in quanto a varietà e qualità.

Dietro le mura della fortezza si trovano cinque musei: il Museo militare vodese, il Museo storico svizzero dei soldatini di piombo, il Museo dell'artiglieria, il Museo della gendarmeria vodese e il Museo Paderewski. La centralità del tema marziale non è casuale: il castello di Morges risale infatti al XIII secolo e ha vissuto una movimentata storia militare. Con la sua pianta quadrata e i quattro torrioni circolari, il castello, eretto nel 1286 da Luigi di Savoia, rappresenta tutt'oggi uno degli esempi più riusciti dello stile «carré savoyard». Prima di lasciare Morges, vale la pena fare una puntatina nel vicino centro storico o sul lungolago, accanto al quale si estende un ampio parco.

Per questi e altri consigli di gite:
www.MySwitzerland.com/

Foto: MAD

Il famoso quartiere del Flon a Losanna.

Foto: MAD

I vigneti della Domaine de la Colombe a Bougy-Villars.

Foto: MAD

Il castello di Morges ospita 5 musei.

CONCORSO
Un soggiorno a Puidoux

Rispondete alla domanda del concorso a pag. 31 e potrete vincere, con un pizzico di fortuna, 2 pernottamenti per 2 persone in stanza doppia, inclusi prima colazione, 2 ore di wellness al giorno e city tax.

Hotel Le Baron Tavernier ****, Puidoux

Il Baron Tavernier si trova nel cuore di uno spettacolare paesaggio naturale, incastonato tra il lago Lemano e cime maestose. Il Lavaux vodese è una regione ricca di tradizioni e con un grande patrimonio culturale. Il barone Jean-Baptiste Tavernier fu uno dei più grandi esploratori del XVII secolo. Negli ultimi anni di vita, il nobile si ritirò in questa casa, dove sono ancora ammirabili tanti memorabilia dei suoi viaggi.
www.barontavernier.ch

Foto: MAD

Caprice des Dieux, una prelibatezza divina da oltre 60 anni

Nato negli anni 50, Caprice des Dieux ha conquistato lentamente il mondo intero con la sua forma a calisson e il cuore fresco che si scioglie in bocca.

1956

La nascita di Caprice des Dieux

Nel 1951, Jean-Noël Bongrain, a capo del caseificio di famiglia, aveva un solo obiettivo: creare un formaggio puro, fresco e che si sciogliesse in bocca. Dopo cinque anni di intense ricerche, il signor Bongrain creò una nuova ricetta di formaggio nel suo piccolo villaggio di Illoud nell'Alta Marna. Questa si differenziava immediatamente dai formaggi a pasta molle esistenti, che spesso avevano come caratteristiche un sapore troppo forte e una stagionatura troppo rapida accompagnata da un forte odore. Al contrario, l'esperto caseario si cimenta intensamente nella messa a punto di una ricetta innovativa che dà vita a un prodotto più raffinato, più delicato e più prelibato, capace di diventare rapidamente cremoso pur mantenendo un bell'aspetto bianco e satinato.

Nel 1956, nel suo caseificio di Illoud, Jean-Noël Bongrain perfeziona la ricetta unica di Caprice des Dieux

Caprice des Dieux è il primo formaggio a pasta molle che si distingue per la sua forma originale

Grazie alla sua stagionatura perfetta, alla sua delicatezza e al suo buon gusto cremoso, questa nuova ricetta riavvicina i bambini al formaggio. È così che Caprice des Dieux diventa naturalmente complice dei piccoli buongustai e che i primi annunci pubblicitari proclamano con orgoglio: «Consigliato per i bambini».

Caprice des Dieux si distingue per una ricetta naturale realizzata con soli tre ingredienti: latte, panna, un pizzico di sale e il gioco è fatto!

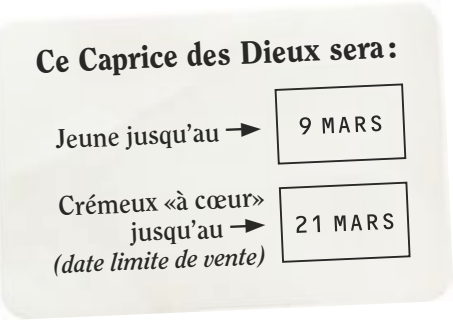
Un formaggio dalle forme innovative

Caprice des Dieux si distingue per il suo gusto raffinato, cremoso e fresco, ma anche per la sua forma unica. Mentre gli altri formaggi a pasta molle dell'epoca erano quasi esclusivamente quadrati o rotondi, questo nuovo arrivato si distingue per il suo colore blu molto audace, ma anche per la sua forma ovale. Si ispira al calisson, un dolce delicato da pasticceria, affusolato, dal sapore di mandorla e originario del sud della Francia. Zeus e Poseidone erano raffigurati sulle confezioni, che venivano poi assemblate a mano nel caseificio, e il 21 giugno 1956 fu venduto il primo Caprice des Dieux. Inizia così la saga!

1968

Caprice des Dieux fa la sua comparsa sul piccolo schermo

Nel 1968, i pochi fortunati dotati di un televisore scoprirono la primissima pubblicità del formaggio ovale super cremoso. Piccoli cherubini presentavano Caprice des Dieux come «fresco, leggero, delicato, cremoso, che si scioglie in bocca». Lo spot pubblicitario era scandito da uno slogan che resterà poi nella storia: Caprice des Dieux, un amore di formaggio!



Precursore in termini di qualità del prodotto, Caprice des Dieux è il primo formaggio a includere una data limite di utilizzo ottimale

1971

Un formaggio pionieristico nella qualità del prodotto

A partire dal 1971, Caprice raggiunge un altro traguardo in termini di qualità del prodotto. Diventa il primo formaggio ad avere una data limite di utilizzo ottimale scritta sul retro delle sue confezioni. Gli appassionati possono così stare tranquilli che troveranno sempre un Caprice puro, fresco e che si scioglie in bocca.

Dagli anni 2000

Un successo mondiale per il formaggio più goloso

Dopo essere stato acclamato dai consumatori europei e adottato da Papa Giovanni Paolo II, che rivelerà di assaggiarlo ad ogni colazione, Caprice des Dieux viene esportato in oltre 150 paesi del mondo. In Svizzera, dove Caprice è presente dal 1963, questa specialità delicata, fresca e che si scioglie in bocca è diventata addirittura il primo formaggio a pasta molle sul mercato!

Trovate ispirazione per ricette con Caprice des Dieux sul sito jaime-le-fromage.ch

Lo sapevate ?

- Caprice des Dieux è naturalmente privo di lattosio
- Le nostre mucche stanno all'aperto in media 174 giorni all'anno
- Le nostre mucche sono alimentate in media con l'83 % di foraggio dell'allevamento
- Gli allevamenti Caprice si trovano a meno di 70 chilometri dai nostri caseifici

Foto Fabian Häfeli; styling Doris Moser

Scacciamo via l'inverno

A Carnevale ci piace assaporare delizie tipiche come frittelle, schenkeli e altre ancora.

Nei Coop Pronto è arrivato il Carnevale! Lo riconosciamo da prodotti come le **frittelle di carnevale** e gli **schenkeli**. In questo periodo sono popolari anche le **tortine al formaggio**, che potete accompagnare con un calice di **vino bianco** oppure un sorso di **vin rosé**. Altrettanto deliziose sono le **salsicce da arrostire** con **pane fresco** e un'immancabile **birretta**. Se invece volete scaldarvi lo stomaco, non c'è niente di meglio che una **zuppa** calda. Ce ne sono varie in assortimento: fresche o in confezione. Non può mancare qualche dolciume, come **orsetti di gomma** o **lecca lecca**: dopo tutto, siamo stati a stecchetto durante la Quaresima! E infine, per una carica di vitamine, la scelta migliore è una bella **arancia** oppure uno **shot vitaminico**. Restate in salute!

Tanti auguri per San Valentino.

Per il superrapido e freschissimo.

coop
Per me e per te. pronto

Tutte le ricette di FOOBY WE LOVE FOOD

Bere

Vin brûlé alle mele e alla cannella

Preparazione: 15 min.
Tempo totale: 25 min.
Energia: 90 kcal per 1 dl

Per 1 litro ci vogliono

- 7½ dl vino bianco (ad es. Chardonnay)
- 2½ dl succo di mele
- 2½ c. miele liquido
- ½ c. no cannella
- 1 limone bio, privato della scorza con il pelapatate
- 1 mela, a fette

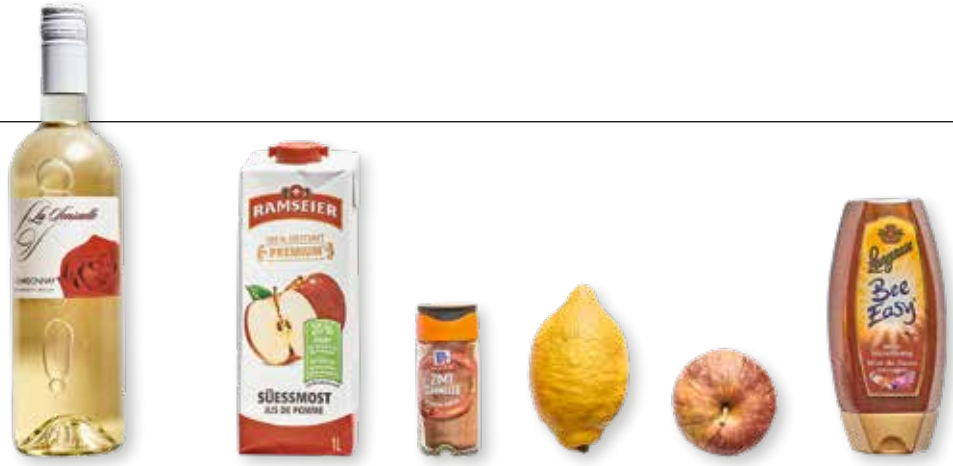
Ecco come fare

1. **Vin brûlé:** versare in una pentola il vino e tutti gli ingredienti fino alla scorza di limone compresa e portare vicino ebollizione mescolando continuamente. Togliere dal fuoco, coprire e lasciar riposare per ca. 10 minuti.
2. **Presentazione:** portare nuovamente a bollore il vin brûlé, filtrarlo, versarlo nei bicchieri e decorare il tutto con le fettine di mela.

Suggerimento: unire al vino 3 rametti di timo, 1 anice stellato e 1 bastoncino di cannella e portare il tutto a bollore.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:



SWISS MADE

The GREEN MOUNTAIN
PREMIUM QUALITY
SINCE 2019

ZERO CARNE.
VERO SVIZZERO.

SWISS VEGAN AWARDS 2021
NEWCOMER

PROVATELO SUBITO!

THEGREENMOUNTAIN.CH

Degustare

Mutzenmandeln

Preparazione: 40 min.
Tempo totale: 1 ora e 10 min.
Energia: 56 kcal per pezzo

VEG

Per 48 pezzi ci vogliono

- 150 g farina bianca
- 100 g mandorle macinate
- 100 g zucchero
- 1 c.no lievito in polvere
- 1 presa sale
- 50 g burro
- 1 uovo
- 1 limone bio, la scorza grattugiata e 1 c. di succo
- olio per friggere
- 5 c. zucchero

Ecco come fare

1. **Impasto:** in una ciotola versare la farina e tutti gli ingredienti fino al sale incluso, quindi mescolare. Unire il burro e lavorare il tutto con le mani fino a ottenere un composto granuloso e omogeneo. Aggiungere la scorza e il succo di limone e l'uovo, lavorare rapidamente fino a ottenere un impasto morbido, evitando però di impastare. Appiattire, coprire e mettere in frigo per ca. 30 minuti.

2. **Dare la forma:** spianare una porzione di impasto per volta tra due fogli di carta da forno fino a ottenere uno spessore di ca. 1 cm. Ricavare dei cuori di ca. 5 cm, quindi dimezzarli sulla lunghezza.

3. **Friggere:** riempire d'olio $^1/_3$ di una cocotte e riscaldarlo a ca. 175 °C. Con una schiumarola immergervi pochi pezzi di impasto per volta, quindi friggerli per ca. 4 min. girandoli di tanto in tanto. Togliere e lasciar sgocciolare sulla carta da cucina. Versare lo zucchero in un piatto fondo e rivoltarvi i Mutzenmandeln.

Suggerimentol: unire $^1/_4$ di c.no di cannella all'impasto.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

CHF 1.50 di sconto

all'acquisto di una confezione di Casa di Mama Dr. Oetker.

Valido fino al 4.4.2022. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei «Shop» più grandi).

coop pronto

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

Dr.Oetker

CHF 1.50 di sconto

all'acquisto di una confezione di Casa di Mama Dr. Oetker.

Valido fino al 4.4.2022. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei «Shop» più grandi).

coop pronto

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

Dr.Oetker

Vegetariano

Tortina al formaggio e alla cipolla

Preparazione: 20 min.
Tempo totale: 55 min.
Energia: 480 kcal per pezzo

VEG

Per 6 pezzi ci vogliono
Per 6 stampini di ca. 10 cm di ∅ l'uno, imburrati e infarinati

- 1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare spianata (ca. 25 x 42 cm)
- 1 c. burro per arrostire
- 2 cipolle, a rondelle sottili
- 200 g Gruyère piccante, grattugiato grossolanamente
- 100 g Emmentaler, grattugiato grossolanamente
- 1 dl panna intera
- 1½ dl latte intero
- 2 uova fresche
- ¼ di c. no sale
- un po'di noce moscata

Ecco come fare

1. **Fondo:** srotolare la pasta, ricavare 6 dischetti di ca. 10 cm di ∅ ciascuno e sistemarli negli stampini imburrati. Con una forchetta bucherellare bene il fondo e mettere in frigo brevemente.
2. **Cipolle:** in una padella antiaderente scaldare il burro per arrostire. Abbassare il fuoco, imbiondire brevemente le cipolle, coprire e lasciarle appassire per ca. 10 min. a fuoco medio, rigirandole di tanto in tanto. Lasciar intiepidire un po'.
3. **Salsa:** mescolare il formaggio con gli ingredienti restanti e versare il tutto sul fondo di pasta. Guarnire con le cipolle.
4. **In forno:** cuocere per ca. 35 min. nella parte inferiore del forno preriscaldato a 180 °C.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

Vino suggerito Coop Pronto
Rosé Listel Grain de Gris Terres du Midi

LEIBNIZ

PICK UP!

Prova a prendermi.

Delizioso cioccolato tra due croccanti biscotti.

BUONO

coop pronto

20% di sconto

su tutta la gamma di Pick Up!

Valido dal 2 febbraio al 4 aprile 2022.
Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto eventualmente solo nei "Shop" più grandi).

LEIBNIZ PICK UP!
BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

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

Dolce

Krapfen alle mele

Preparazione: 45 min.
Tempo totale: 1 ora e 15 min.
Energia: 222 kcal per pezzo

Per 12 pezzi ci vogliono

- 300 g farina bianca
- 2 c.ni lievito in polvere
- 50 g zucchero
- 1 presa sale
- 125 g composta di mele
- 1 uovo
- 4 c. olio di girasole

- olio per friggere
- 4 c. zucchero
- 1 ½ c.ni cannella

Ecco come fare

1. **Impasto:** in una ciotola mescolare farina, lievito in polvere, zucchero e sale. Amalgamare la composta di mele, l'uovo e l'olio, mescolarli alla farina e compattare formando un impasto morbido, quindi impastare brevemente. Appiattire, coprire e mettere in frigo per ca. 30 minuti.

2. **Friggere:** riempire d'olio ⅓ di una cocotte e riscaldarlo a ca. 175 °C. Spianare una porzione di impasto per volta tra due fogli di carta da forno fino a ottenere un rettangolo di 25 cm x 16 cm e dello spessore di ca. 1 cm, quindi ricavare dei triangoli di ca. 7 cm. Con una schiumarola immergere nell'olio pochi triangoli per volta, quindi farli dorare per ca. 1 e ½ min. girandoli di tanto in tanto. Togliere dal fuoco e assorbire l'olio in eccesso con della carta da cucina. In un piatto fondo mescolare lo zucchero e la cannella e passarvi i krapfen alle mele.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

PIACERE DEL CAFFÈ ORIGINALE ITALIANO

LAVAZZA

TORINO, ITALIA, 1895

Foto: Keystone

Il congelamento completo del Lago di Costanza a Rorschach nel 1963.

Chi non possedeva i pattini, si arrangiava con ausili antiscivolo.

SPORT INVERNALI

Gli scenari più belli per pattinare

È arrivata di nuovo l'ora di tirare fuori i pattini da ghiaccio. Ogni località un po' più grande propone superfici artificiali dove pattinare. La cosa più bella è però cimentarsi sulle piste naturali.

Il pattinaggio su ghiaccio è uno sport invernale molto popolare in Svizzera. Le superfici naturali, per lo più laghi di montagna ghiacciati, si prestano particolarmente bene. Tanti si chiedono tuttavia se mai ritornerà un altro inverno così freddo come quello del 1962/1963, quando il lago di Zurigo si ghiacciò completamente. Per settimane la gente si divertì a pattinarvi sopra. Anche il lago di Costanza era completamente ghiacciato quell'inverno e consentì ai pattinatori di cimentarsi in ampi rettilinei e curve strette.

Oggi, prima di dare l'autorizzazione per il pattinaggio, i laghi vengono testati, come lo Schwarzsee nel cantone di Friburgo. Naturalmente, si può anche giocare a hockey o fare skating o intraprendere una piacevole passeggiata sulla superficie lacustre ghiacciata. Anche il lago di Oeschinen, che è un sito Patrimonio mondiale dell'UNESCO nel cantone di Berna, è una popolare meta per il pattinaggio. Pure il lago di Joux (Vaud) si trasforma in un'enorme distesa ghiacciata d'inverno: qui i pattinatori possono divertirsi su più di nove chilometri quadrati. Il lago di Taillères (Neuchâtel) è addirittura chiamato la «Siberia della Svizzera». I noleggiatori di pattini sono già in attesa sulle sue sponde.

Il lago di Klöntal si snoda, a mo' di fiordo, tra i monti glaronesi e ghiaccia relativamente presto per la ridotta irradiazione solare. Anche il pittoresco lago Champex in prossimità del Gran San Bernardo è una meta affidabile per pattinare d'inverno.

Coloro che non hanno tempo per un'escursione nella natura possono, naturalmente, approfittare degli impianti nelle città. Le piste di ghiaccio sono molto popolari. L'Eispark Sarganserland, ad esempio, propone raclette o fonduta dopo il pattinaggio, mentre l'Ice Magic di Interlaken affascina di sera con i suoi giochi cromatici. In generale, si trovano sempre più spesso piste di pattinaggio aperte anche di sera con illuminazione artificiale, che crea un'atmosfera romantica. E se non avete imparato a pattinare da piccoli, esistono corsi per adulti. Con un po' di coraggio, potrete imparare ad andare sui pattini a qualsiasi età.

Altri suggerimenti per pattinare su:
www.mySwitzerland.com

RACLETTE.
PIACERE
PURO
McCormick
RACLETTE
McCormick
Il vostro esperto di spezie dal 1889

Foto: Getty Images

A San Valentino si regalano fiori per esprimere l'amore.

SAN VALENTINO

Rose rosse, cioccolatini e tanto amore

Il 14 febbraio è il giorno degli innamorati. Solitamente le signore ricevono in regalo un mazzo di fiori. Per festeggiare San Valentino si possono trovare però anche altre soluzioni.

Chiunque scordi il giorno di San Valentino negli Stati Uniti ha probabilmente una relazione sentimentale che scricchiola. In Europa, il «Giorno dell'amore» non è così popolare come in America, ma sta diventando un evento sempre più importante, soprattutto per il commercio al dettaglio. Intorno al 14 febbraio stanno all'erta soprattutto i fioristi, perché un bel mazzo di fiori è considerato un classico per esprimere amore e romanticismo ed è quindi il dono più consueto. Anche i cioccolatini sono sempre in auge come dimostrazione del sentimento tra gli innamorati.

Naturalmente si può celebrare la giornata dell'amore anche con altre abitudini. Un bel film alla TV, soprattutto quando fuori è buio e freddo, è un'occasione fantastica per trascorrere insieme alcune ore sul divano condite di coccole. Il film dovrebbe ovviamente avere un happy ending, come ad esempio «Notting Hill», «Bridget Jones», «C'è posta per te», «Ragione o sentimento», «La forma dell'acqua» e «Pretty Woman», solo per citarne alcuni.

Chi ha una giornata libera dal lavoro può fare una capatina in un tempio del wellness insieme alla sua dolce metà. Anche una gita in un luogo idilliaco, come un punto panoramico o un sito esoterico, è una bella idea. Con una bottiglia di prosecco, una baguette, formaggio e olive nello zaino, ci si può emozionare e si può trascorrere una giornata indimenticabile.

Naturalmente, ogni Paese ha usanze proprie per San Valentino: in Italia si regalano lucchetti dell'amore, in Inghilterra si scrivono bigliettini con parole dolci e in Galles si donano speciali cucchiai di legno. L'aspetto più importante di tutte queste usanze è però esprimere un sentimento. Certe volte basta poco per riuscirci: anche una cenetta a casa può essere molto romantica. Candele, musica... e forse una proposta di matrimonio?

30% DI SCONTO

su Mini Babybel 4 pezzi

30% di sconto su Mini Babybel 4 pezzi. Valido fino al 04.04.2022. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei shop più grandi).

coop pronto

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

"610813 809566

Babybel

Foto: Svizzera Turismo

I Waggis sono personaggi rozzi e chiassosi del Carnevale basilese.

USANZE CARNEVALESCHE

Dopo Quaresima c'è voglia di fare rabadan

Presto si scatenerà il Carnevale in tante città e tanti paesi svizzeri, anche se in forme modificate a seguito della pandemia da coronavirus. Vi siete mai chiesti da dove arrivano le tradizioni carnevalesche?

Per la prima volta, la parola Carnevale fece la sua comparsa nel XIII secolo a Roma. Il termine deriva dall' espressione latina «carnem levare» ovvero togliere la carne. In Svizzera, una prima citazione risale al 1283; inteso come evento vero e proprio, il Carnevale si sviluppò però alla fine del XIV secolo. Anche in questo caso, il digiuno quaresimale ebbe un ruolo: a Carnevale, la gente era infatti autorizzata nuovamente a concedersi i piaceri della tavola. E questo si rifletteva nell'esuberanza dei festeggiamenti. Le autorità cercarono di frenare questo andazzo già nel XV secolo e i riformatori vietarono persino il Carnevale. Fu solo nel XVIII secolo che i divieti furono nuovamente allentati, di modo che il culto degli antenati, i riti per scacciare l'inverno e i rituali di fertilità poterono nuovamente essere praticati nelle zone rurali.

Nel XX secolo, il Carnevale visse alti e bassi, che andarono in parte di pari passo con la situazione economica e politica mondiale. I festeggiamenti nelle case lasciarono il posto a quelli per le strade. Basilea arricchì le esibizioni dei suonatori di tamburi e pifferi con le canzoni di scherno dette Schnitzelbänke. Lucerna divenne la Mecca della Guggenmusik dopo la seconda guerra mondiale. Zurigo cercò la sua strada con l'elitario Ballo in maschera degli artisti e con sfilate ed eventi delle associazioni. Dagli anni '70, il Carnevale si è diffuso anche in Svizzera occidentale, dove già nel XIX secolo si svolgevano eventi famosi, come i Brandons di Payerne. Godono di notorietà anche le maschere carnevalesche dette Tschäggäta della Lötschental e il Carnevale di Bellinzona, chiamato Rabadan (baccano in dialetto piemontese). A Berna, il Carnevale è stato riattivato solo nel 1982.

Oggi, i temi delle sfilate sono principalmente di natura politica e satirica. Dalla seconda metà del 20° secolo il Carnevale ha assunto l'aspetto che conosciamo oggi, sebbene tante usanze e tanti rituali di secoli fa si sono mantenuti nel tempo.

L'autentico piacere
del tabacco
NOTHING
TO ADD
PUEBLO
MANUFACTURED WITHOUT ADDITIVES
Rauchen fügt Ihnen und den Menschen in Ihrer Umgebung erheblichen Schaden zu.
Fumer nuit gravement à votre santé et à celle de votre entourage.
Il fumo danneggia gravemente te e chi ti sta intorno.
25g
6.90
CHF
PÖSCHL TOBACCO
SWITZERLAND AG
www.puebloswiss.ch

freshly
made
with
Per il superrapido
e freschissimo.
coop
Per me e per te. pronto

In palio per voi

Due pernottamenti per due persone in stanza doppia, inclusi prima colazione, due ore di wellness al giorno e city tax a Puidoux.

Domanda concorso

Come si chiama il quartiere di Losanna, un tempo usato come magazzino e interporto per le merci? Per maggiori informazioni vedi pagg. 10 e 11 dedicate al turismo.

Buoni acquisto

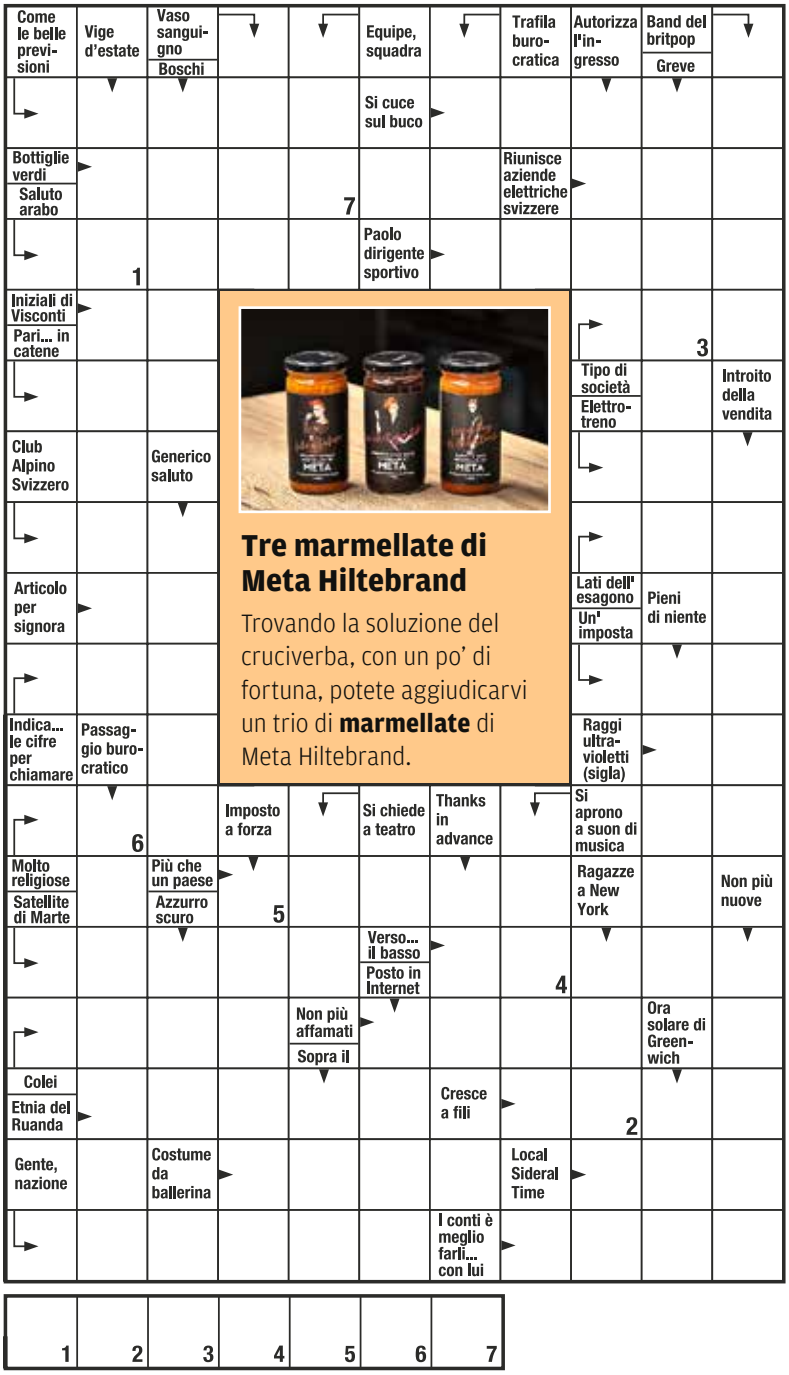
Coop Pronto mette in palio **5 buoni Coop Pronto** del valore di **fr. 50.–** ciascuno. Per vincere, risolvete il sudoku sottostante.

Sudoku

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

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

Foto: Christoph Kaminski, MAD



Tre marmellate di Meta Hiltebrand

Trovando la soluzione del cruciverba, con un po' di fortuna, potete aggiudicarvi un trio di **marmellate** di Meta Hiltebrand.

Come partecipare:

Avete risposto alla domanda, 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, Mario Campione, Via Campione 1, Campionopoli. Su www.coop-pronto.ch/kundenmagazin potete partecipare anche online gratuitamente.

Regolamento: ultimo termine di partecipazione: 3 aprile 2022. Sul concorso non si tiene alcuna corrispondenza. I premi non possono essere convertiti in denaro. Si esclude il ricorso alle vie legali.
La soluzione del cruciverba sarà pubblicata a partire dal 12 aprile 2022 su **www.coop-pronto.ch**.

I vincitori dei concorsi saranno informati per iscritto.

Il prossimo Pronto sarà pubblicato il **5 aprile 2022!**

UN REGALO CON OGNI BIGLIETTO

PRONTO WIN

1x

TOYOTA COROLLA GR SPORT

del valore di CHF 45'000

500x

PREMI SETTIMANALI EMOZIONANTI

BIGLIETTI GRATUITI

in tutti i punti vendita Coop Pronto fino a esaurimento scorte

coop pronto

Per me e per te.