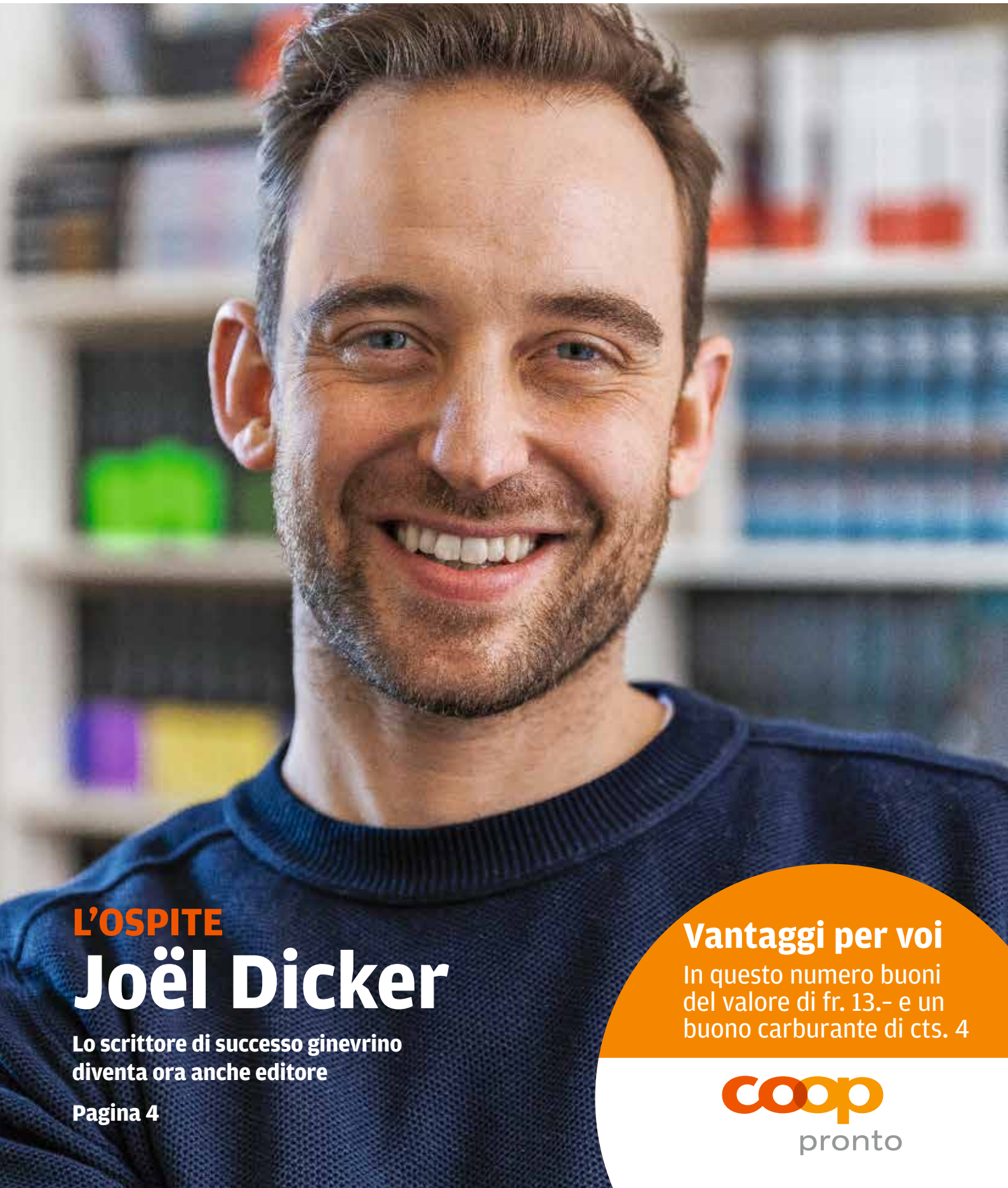
02/2022

pronto

La rivista di
Coop Pronto



L'OSPITE

Joël Dicker

Lo scrittore di successo ginevrino diventa ora anche editore

Pagina 4

Vantaggi per voi

In questo numero buoni del valore di fr. 13.– e un buono carburante di cts. 4

coop pronto

FATE IL PIENO DI VITAMINE E DI DOLCEZZA.

SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI

ANDROS®
NATURALMENTE BUONO

coop pronto

CHF 1.– di sconto

Valido fino al 31.05.2022. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo negli «Shop» più grandi).

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

809870

Roger Oser
Presidente della
Direzione generale
di Coop Mineraloel AG

Cara lettrice, caro lettore

Esistono libri che ti fanno desiderare che non finiscano mai. La tensione sale sempre più e devi solo continuare a leggere finché... sì, finché non arrivi all'ultima pagina. Poi ti senti un po' triste che l'emozione sia già finita. Leggere libri è piacevole, ma scrivere libri richiede molta passione, soprattutto quando sono così corposi come quelli dello scrittore ginevrino Joël Dicker.
Il 36enne ha già un notevole numero di pubblicazioni con il suo nome. Ora ha una nuova idea: sta diventando anche editore. Siamo curiosi di scoprire quale ruolo rivestirà il giovane imprenditore nel mondo della letteratura. In ogni caso, non gli mancano voglia di fare, energia ed entusiasmo.
Anche noi di Coop Pronto abbiamo voglia di iniziare la primavera con energia. In questo numero, consigliamo alcune gite intorno al Lago di Zurigo. Immergetevi nel paesaggio lacustre e ricaricherete le batterie. Festeggeremo anche la Pasqua, ci godremo qualche giorno di sole e libertà e saremo felici di provvedere alle vostre necessità nei nostri negozi. «Benvenuti da Coop Pronto! Siamo lieti che veniate da noi!»

4 | L'ospite
Joël Dicker

Con la sua prima opera «La verità sul caso Harry Quebert» fece notizia in tutto il mondo. Nel frattempo, dell'autore ginevrino sono usciti in italiano molti libri, tra cui «Gli ultimi giorni dei nostri padri». La più recente opera in italiano sarà in libreria tra poco: «L'affare Alaska Sanders».

10 | Turismo
Lago di Zurigo

Attorno al lago o sulle amene colline che lo circondano trovate tante belle località. Ad esempio la zona di Etzel-St. Meinrad, sulla strada che porta dal lago a Einsiedeln.

14 | Buona Pasqua!
Dolci tentazioni

Che bello festeggiare la Pasqua con uno squisito brunch! Oltre a trecce, croissant e formaggio, non possono mancare i coniglietti e le uova di cioccolato.

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: Bettina Lea Toffol
Stampa
Vogt Schild Druck, Derendingen
Tiratura
310.000
In copertina
Joël Dicker
Foto: Markus Lamprecht

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

Foto: Michel Matthey de l'Etang, Markus Lamprecht, Beat Brechbühl, Fabian Häfeli

Sommario | Numero 2/2022

9 | Filiali
Coop Pronto di Altendorf

17 | Antipasto
Hummus di carote con tortilla

19 | Carne
Tarte flambée alle carote con uova

21 | Carne
Filetto d'agnello con insalata di carote

23 | Dessert
Muffin con coniglietti di Pasqua

25 | Mobilità
Pedalando spensierati verso la meta

27 | Per voi
Pulizie di primavera

29 | Per voi
Portare a casa la natura con il trend etnico

31 | Concorsi
Partecipate e vincete!

Rettifica

Nel numero 1/22 di Pronto abbiamo compiuto un errore: la festività cristiana della Quaresima inizia il mercoledì delle Ceneri e dura fino a Pasqua. Ci scusiamo per l'errata indicazione.

Sempre attuali www.coop-pronto.ch

JOËL DICKER

Una doppia sfida

La pubblicazione di «L'affare Alaska Sanders» è per lo scrittore ginevrino al contempo l'inizio della sua attività di editore. Lo abbiamo incontrato nel suo ufficio.

HENRI-CHARLES DAHLEM

Come imprenditore, Joël Dicker guarda indietro a un anno in cui un progetto, che era stato in preparazione da parecchio tempo, si è realizzato. Dicker sapeva che le Éditions de Fallois sarebbero scomparse assieme al suo fondatore, deceduto nel gennaio 2018. Ma dato che il patriarca dell'editoria francese Bernard de Fallois aveva fatto in modo di coinvolgere Dicker nella produzione e distribuzione dei suoi libri fin dal primo contratto, lo scrittore si è sentito pronto a compiere il grande passo e a fondare una sua casa editrice.

Si chiama Rosie & Wolfe: questo nome richiama quello di Rosina – un'insegnante che ispirò a Dicker l'amore per la lettura – e di Wolfe – il nonno dello scrittore, che lo avvicinò al piacere della scrittura. Sotto la nuova etichetta è stata pubblicata, agli inizi di marzo, l'opera omnia di Joël Dicker in lingua francese. «Visto che la maggior parte dei miei libri erano esauriti, ho voluto dare ai lettori la possibilità di (ri)scoprire le mie opere. La bella carta su cui sono stampate, l'ho trovata in Austria», spiega l'autore, che dà grande valore all'estetica. Al tempo stesso vengono pubblicate anche le versioni tascabili, e-book e audiolibro di tutti i suoi libri.

L'ammiraglia della sua flotta porta il titolo «Il caso Alaska Sanders». Questo nuovo romanzo è per così dire l'anello di congiunzione mancante tra «La verità sul caso Harry Quebert» e «Il libro dei Baltimore» e copre gli anni 2010-2011. In questa nuova opera, ritornano i personaggi del suo primo libro, che ha venduto oltre tre milioni di copie in tutto il mondo ed è stato trasformato in una serie televisiva da Jean-Jacques Annaud, con Patrick Dempsey nei panni di Harry Quebert.

In un breve capitolo iniziale del nuovo libro, apprendiamo che Alaska Sanders, una dipendente di una stazione di servizio in una cittadina del New Hampshire, andrà incontro a un tragico destino nell'aprile 1999. Questo caso criminale terrà occupato Perry Gahalowood, il sergente della omicidi. Questi ha fatto amicizia con Marcus Goldman, lo scrittore che ha avuto un successo travolgente con la pubblicazione delle sue indagini sul caso Harry Quebert. Il lavoro investigativo porta inizialmente a chiudere il caso a partire da pagina 161. Con l'ausilio del DNA si scopre l'assassino: è l'amico di Alaska, Walter Carrey. Anche il suo complice Eric Donovan viene condannato all'ergastolo. I lettori fedeli di Joël Dicker sanno però che, come una matrioska russa, una storia ne può nascondere un'altra. Così accade che dieci pagine dopo, questa prima versione viene messa in dubbio. L'indagine deve ripartire daccapo e si deve scoprire il punto da dove le investigazioni hanno imboccato la strada sbagliata.

Questa storia nella storia fa partire nuovamente la narrazione prima che un nuovo elemento costringa il duo di investigatori a ripensare il loro scenario, un po' come un autore che scrive senza conoscere la fine del suo romanzo e si lascia guidare dal piacere di immagi- ▶▶

Joël Dicker

Joël Dicker è nato il 1985 a Ginevra, dove vive tutt'oggi. I suoi romanzi sono stati tradotti in tutto il mondo e letti da milioni di persone. Il romanzo giallo «La verità sul caso Harry Quebert», uscito nel 2012, è stato trasformato in una serie televisiva da Jean-Jacques Annaud. Nel 2010 l'autore ha pubblicato «Gli ultimi giorni dei nostri padri», nel 2015 «Il libro dei Baltimore», nel 2018 «La scomparsa di Stephanie Mailer», nel 2020 «L'enigma della camera 622" e nel 2022 «Il caso Alaska Sanders».

Foto: Markus Lamprecht

OREO® DONUT

Semplice-
mente
irresistibile

Cremoso ripieno
al gusto di vaniglia

Impasto al cacao

Pezzetti di
biscotto OREO®

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

coop pronto

OREO

20% di sconto
all'acquisto di Oreo® Donut

Valido fino al 30 maggio 2022.
Questo buono non è cumulabile
e valido solo una volta presso il
vostro Coop Pronto (eventualmente
solo nei "Shop" più grandi).

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app
Supercard

Foto: Markus Lamprecht

Lo scrittore Joël Dicker a Ginevra, nell'ufficio della sua neo-costituita casa editrice Rosie & Wolfe.

▶▶ nare le situazioni che i suoi personaggi dovranno affrontare. Inutile dire che tutti quelli a cui sono piaciuti i suoi libri precedenti, non rimarranno delusi da questo.

«Ognuno si appropria di un libro attraverso la storia personale»

Ritroveranno anche i temi prediletti dell'autore: la redenzione che non arriva mai troppo tardi, la lealtà nell'amicizia e la tenacia. «Penso che questo romanzo parli soprattutto di come, in un mondo in cui tutto deve essere veloce e perfetto, le relazioni tra le persone siano diventate superficiali. La gente non si prende davvero il tempo di conoscere le altre persone, e molto spesso quando si fa lo sforzo di interessarsi a loro, si scoprono cose nascoste, che fino a quel momento si era forse rifiutato di vedere. È quello che scoprono Perry e Marcus», sottolinea Joël Dicker.

Con una doppia «paura da palcoscenico», Dicker è ora in tour per presentare il suo romanzo, che ha una tiratura iniziale di 400.000 copie, e per pubblicizzare la sua casa editrice. Dopo la lunga fase di preparazione, non vede l'ora di fare molti incontri, che sono sempre istruttivi, poiché ognuno si appropria dell' opera di uno scrittore in modo molto personale. Questo porta l'autore ginevrino a dire che «la letteratura ha molto più a che fare con la pittura che con il cinema», perché come ognuno vede un quadro con i propri occhi e le proprie esperienze, «ognuno si appropria di un libro attraverso la sensibilità e la storia personali. Capita anche molto spesso che quando si rilegge un libro, si scoprano cose nuove. Sono stato anche molto colpito dai diversi modi di leggere lo stesso libro a seconda del Paese e del periodo in cui è stato pubblicato».

Attingendo da questi scambi che avrà nel prossimo futuro, Dicker continuerà a far crescere la sua casa editrice, senza dimenticare il consiglio del suo defunto editore: «quando si apprezzano i piatti di un grande chef, si vuole anche vederlo prendere dei rischi e avere il privilegio di provare un piatto nuovo». Anche se Marcus Goldman e Harry Quebert non ci hanno ancora raccontato tutto, nel suo prossimo romanzo Joël Dicker ci porterà sicuramente verso nuovi orizzonti. ■

Il prodotto Coop Pronto preferito da Joël

Capri Sun

«Un prodotto che è legato a ricordi dell'infanzia»

PURINA®

felix®

È COSÌ BELLO ESSERE UN GATTO!

NUOVO

SENZA: COLORANTI AGGIUNTI

SENZA: CONSERVANTI AGGIUNTI

® Reg. Trademark of Société des Produits Nestlé S.A.

PURINA® Your Pet, Our Passion.®

20% DI SCONTO

BUONO DIGITALE
Attivare nell'app Supercard

su tutta la gamma FELIX®

Valido nei supermercati Coop Pronto.
Consegnare il buono alla cassa. Il buono può essere utilizzato una sola volta. Non cumulabile con altri buoni.
Valido dal 05.04.2022 al 30.05.2022

coop pronto

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

PURINA felix

20% DI SCONTO

BUONO DIGITALE
Attivare nell'app Supercard

su tutta la gamma FELIX®

Valido nei supermercati Coop Pronto.
Consegnare il buono alla cassa. Il buono può essere utilizzato una sola volta. Non cumulabile con altri buoni.
Valido dal 05.04.2022 al 30.05.2022

coop pronto

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

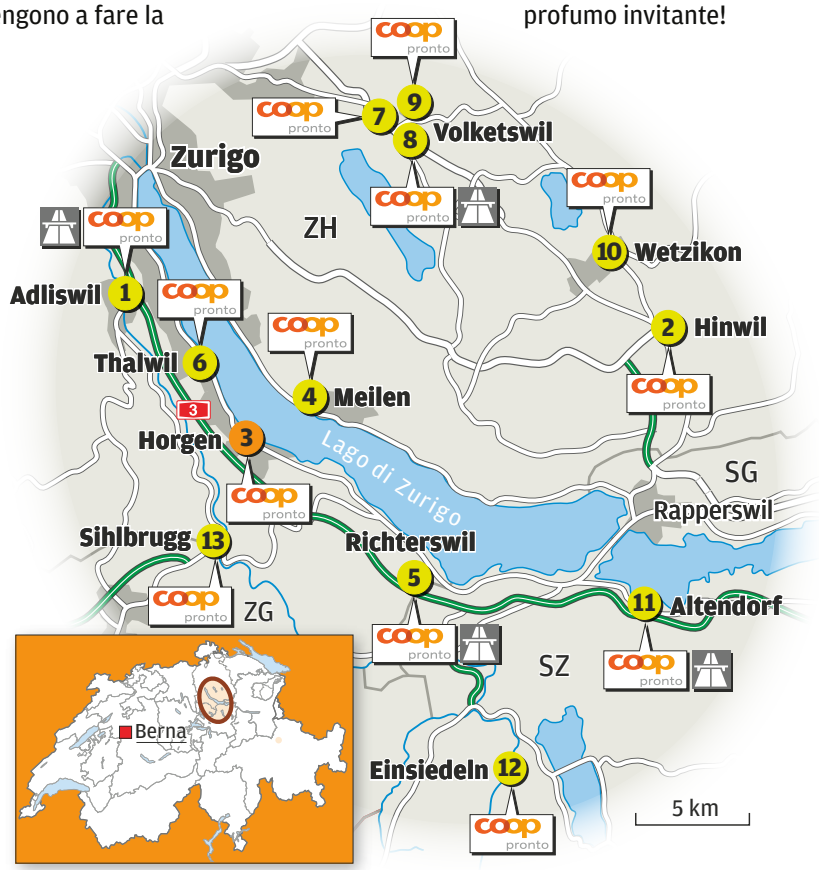
PURINA felix

COOP PRONTO ALTENDORF

Cartina: Rich Weber; foto: Christoph Kaminski

Il Coop Pronto con stazione di servizio gestito da Sharr Rudi è aperto ogni giorno, con orario 6 – 22.

Il gestore dello shop, Sharr Rudi, è molto contento della posizione sul lago. D'estate, molti bagnanti entrano nel Coop Pronto. In generale, la stazione di servizio attira molte persone tutto l'anno, che fanno il pieno e comperano qualcosa anche nello shop. «Abbiamo più di 2000 articoli sui nostri 120 metri quadrati», spiega il gestore Sharr Rudi. «E da quando c'è il Covid, molte persone vengono a fare la ‹spesa grande› qui. C'è sempre un parcheggio, che non costa nulla, e non bisogna fare lunghe code.» Da poco, il Coop Pronto con stazione di servizio ha anche un chiosco di hot dog, che è molto popolare. Pure la macchina del caffè si sta rivelando una buona fonte di reddito, oltre ai prodotti di pane. «Sforniamo pane fino a venti volte al giorno, il che è molto pratico.» E assicura sempre un profumo invitante!



Filiali

Canton Zurigo

1. Adliswil, Zürichstrasse 114
2. Hinwil, Wässeristrasse 38
3. Horgen, Bahnhofstrasse 6/8
4. Meilen, Seestrasse 931
5. Richterswil, Obermattstrasse 1
6. Thalwil, Seestrasse 67
7. Volketswil Volkiland, Chlirietstrasse 1
8. Volketswil, Brunnenstrasse 12
9. Volketswil, Lindenstrasse 1
10. Wetzikon, Hinwilerstrasse 11

Canton Svitto

11. Altendorf, Zürcherstrasse 74
12. Einsiedeln, Zürichstrasse 75

Canton Zugo

13. Sihlbrugg, Sihlbruggstrasse 152

- Coop Pronto con staz. di servizio
- Coop Pronto

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

Foto: Beat Brechbühl

Lo splendido panorama dal picco dell'Etzel.

ATTORNO AL LAGO DI ZURIGO

Varietà tra acque e montagne

Sulle sponde e attorno al Lago di Zurigo vi sono molte località che meritano una visita. Anche la vicina Einsiedeln vale una gita. Le Alpi sono spesso a portata di sguardo.

Se volete godervi momenti speciali, è raccomandabile un giro su un battello della compagnia di navigazione «Zürichsee Schifffahrtsgesellschaft». In estate e in inverno, questa propone quotidianamente vari tour circolari (da 1,5 a 4 ore) in diverse zone del lago. A bordo di battelli a vapore, a motore o imbarcazioni fluviali, i passeggeri possono rilassarsi e ammirare gli incantevoli paesaggi. Per un'esperienza davvero speciale, la compagnia di navigazione organizza anche eventi come, ad esempio, il tour sul lago con fonduta, il tour con cena a bordo o con colazione per i dormiglioni. Festaioli, buongustai o famiglie: sul Lago di Zurigo tutti trovano l'imbarcazione adatta a loro!

L'imponente abbazia barocca del XVIII secolo costituisce il cuore di Einsiedeln e attira molti pellegrini. L'abbazia benedettina vanta una storia risalente a più di mille anni fa. Questo sito, con la sua «Vergine Nera», è dal Medioevo uno dei luoghi di pellegrinaggio più importanti in Europa. Attraverso la zona di Einsiedeln passa anche la Via Jacobi, che fa parte del Cammino di Santiago. I numerosi alberghi, che una volta accoglievano solo i pellegrini, oggi sono destinazioni apprezzate anche dai turisti.
Oltre alle visite guidate all'abbazia e alla cittadina, oppure alla centrale del latte di recente inaugurazione o al Museo del panpepato, a Einsiedeln si può anche indulgere nei piaceri della cucina locale, ad esempio in uno dei ristoranti «ächt Schwyz». D'estate, la regione offre una vasta rete di itinerari escursionistici, ma anche percorsi per appassionati di mountain bike. Un campo da golf a 18 buche o il sentiero didattico dell'agricoltura sono due altre mete estive da non perdere.

Il comprensorio Etzel-St. Meinrad combina valori religiosi, storico-culturali e paesaggistici. I pellegrini di tutto il mondo percorrono la Via Jacobi per recarsi dal Lago di Zurigo a Einsiedeln. La Cappella di San Mainrado, che si trova sul Passo dell'Etzel, invita non solo i pellegrini, ma tutti, a fermarsi per ammirare la bellezza della natura. Insieme al Gasthaus St.

Meinrad, alla Casa Egoch, al Ponte del diavolo e alla Casa Tüfelsbrugg, la cappella compone un paesaggio degno di tutela e iscritto nell'Inventario federale degli insediamenti da proteggere.
A nord, il comprensorio Etzel-St. Meinrad costituisce un mosaico caratterizzato da ruscelli, prati, pascoli, boschi e isole di brughiera: un habitat davvero multiforme.
Il modo più diretto per raggiungere il picco dell'Etzel è dal parcheggio Büel ob Schindellegi. Tuttavia, vale la pena percorrere anche i vari sentieri che salgono in cima per godere della vista sulle vette alpine e sui Laghi di Sihl e di Zurigo. A circa 100 metri di altitudine sotto il picco dell'Etzel si trova l'omonimo passo. Da qui, è consigliata una passeggiata verso il Ristorante Körnlisegg per ammirare il panorama sul Lago di Sihl e sulla cittadina abbaziale di Einsiedeln.

Rapperswill si merita l'appellativo di «città delle rose» per le oltre 20.000 rose che fioriscono da maggio a ottobre nei roseti vicino al Convento dei cappuccini e sulla «Schanz». Questa coltivazione all'interno delle mura cittadine vanta una lunga tradizione: non per niente lo stemma della città è ornato da due rose rosse. Si dice che già negli anni '30 del XIX secolo, numerosi giardini furono allestiti nel fossato interrato attorno alla città e piantati con rose. Oggi, oltre a molti roseti privati, quattro giardini pubblici adornano il centro storico di Rapperswil: il roseto ai piedi dei vigneti accanto al Convento dei cappuccini, il roseto presso l'edificio storico dell'Einsiedlerhaus, il giardinetto di Mainau sulla Hintergasse e l'unico roseto profumato per non vedenti e ipovedenti sulla Schanz. Quest'ultimo include 1522 piante con 75 fragranze diverse, tutte segnalate anche in caratteri Braille.

Il Castello di Greifensee fu menzionato per la prima volta in documenti all'inizio del XIII secolo. Da allora ospitò vari conti, balivi e nobili fino a quando cessò di avere importanza politica nel 1831. Il Cantone di Zurigo acquistò il castello nel 1935 e inizialmente lo affittò prima che fosse designato come «luogo d'incontro culturale, di aggiornamento e d'informazione» nel 1995. Dopo un'ampia ristrutturazione degli esterni negli anni '50, così come dopo le misure di restauro degli interni avviate dal Cantone nel 1993, il castello ha ottenuto il suo aspetto attuale.

Trovate queste e altre destinazioni di gita su:
www.MySwitzerland.com/

Foto: Dominik Baur

Einsiedeln: una tappa del Grand Tour.

Foto: Dominik Baur

In battello si può raggiungere, in relax, molte località lacustri.

Foto: Gaetan Bally

I roseti di Rapperswil.

Romantik Seehotel Sonne****S, Küsnacht ZH

Foto: MAD

Il Romantik Seehotel Sonne a Küsnacht è un quattro stelle superior sito in una posizione pittoresca, direttamente sul Lago di Zurigo. Offre 40 stanze ed eleganti junior suite, caratterizzate dal connubio suggestivo tra l'antica sostanza edilizia ed elementi moderni. Garanzia di delizie culinarie sono il ristorante Sonnengalerie e il tradizionale ristorante Gaststuben, mentre un'atmosfera suggestiva si ritrova nelle tre sale storiche e nello sfarzoso salone delle feste.

www.sonne.ch

CONCORSO

Pernottare a Küsnacht

Risolvete la domanda del concorso a pag. 31 e con un po' di fortuna potrete aggiudicarvi **un pernottamento** in junior suite per 2 persone, inclusi prima colazione e libero accesso all'area wellness/fitness.

Publireportage

Fresco e buono come fatto in casa.

Al passo con i tempi ma con i piedi per terra: per il suo 20° anniversario, Bruno's Best si muove verso il futuro con un nuovo nome, un nuovo look e un nuovo team dirigente. La ricetta e il gusto rimangono deliziosi come sempre.

Due decenni di gustose salse per insalata dalla Svizzera centrale e Bruno's Best diventa Brunos. Due buone ragioni per festeggiare due volte – con un'immagine del marchio rinnovata e un grande concorso. Brunos è una storia di successo familiare iniziata intorno alla fine del millennio nell'agriturismo Sand di Kerns (OW): la coppia di ristoratori Bruno e Hildegard Arnold preparava le sue insalate con una salsa alla francese particolarmente deliziosa, che presto è diventata più di una semplice «chicca». La domanda crebbe e la produzione divenne più professionale. Oggi, 40 collaboratori lavorano per Brunos in un moderno edificio di produzione a Sarnen. L'azienda familiare è nel frattempo gestita dalla seconda generazione con i fratelli Michael, Rony, Evelyne e Daniel Arnold. Il cambio generazionale non solo porta un nuovo slancio all'azienda, ma si manifesta anche in un design rinnovato dell'intera gamma di prodotti, in linea con il 20° anniversario.

Ingredienti della regione

Qual è la ricetta del successo di Brunos? È molto semplice: le salse per insalata sanno di fatto in casa. Invece di aggiungere addensanti artificiali e conservanti, l'azienda si concentra sulla qualità, la freschezza e la regionalità delle materie prime e della produzione. La maggior parte degli ingredienti proviene dalla produzione regionale e stagionale. Vie di trasporto brevi, partnership di fiducia di lunga data con i produttori e un'attenta lavorazione nel processo di produzione garantiscono la qualità svizzera affidabile e la migliore esperienza di gusto.

Famiglia Arnold, da sinistra a destra: Evelyne, Daniel, Hildegard, Bruno, Michael e Rony.

Disponibile 365 giorni all'anno grazie a Coop Pronto

Con Coop Brunos ha scritto un capitolo speciale nella storia dell'azienda: da anni le salse per insalata Brunos sono in vendita in circa 900 filiali, raggiungendo una vasta clientela in tutte le parti della Svizzera. Oggi, la salsa per insalata Francese Brunos, nata nell'agriturismo, è il condimento per insalata refrigerato più venduto nel nostro paese. Grazie all'estensione dell'assortimento in altri circa 300 punti vendita Coop Pronto, il gusto raffinato di Brunos è sempre disponibile, anche la domenica e i giorni festivi per acquisti spontanei. L'assortimento di base di salse per insalata Brunos in tutti i punti vendita Coop Pronto è composto dalle varietà Francese e Italiana da 500 ml e da 55 ml. Dalla mattina alla sera: fatte in casa da Brunos, sempre fresche e buone. Tra l'altro: dal 5 aprile al 30 maggio le salse per insalata Brunos in tutti i punti vendita Coop Pronto beneficeranno del 20% di sconto!

coop pronto

BUONO 20% di sconto

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

Offerta valida fino al 30 maggio 2022. Il buono non è cumulabile e può essere riscosso solo una volta in tutti i punti vendita Coop Pronto (eventualmente più grandi).

Brunos

Semplicemente buono.

brunos.ch

Ora come allora, fatta in casa da Brunos.

Le nostre salse si accompagnano a ogni insalata.

Francese

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

Italiana

Il gusto mediterraneo con olio d'oliva, perfetta con una caprese.

Partecipare e vincere!

20 JAHRE GENUSS · 20 ANNI DI DELIZIE

20

Grandi premi per un valore totale di **CHF 20'000.–**

dal 07.03 al 12.06.2022

Weekend di Pasqua sulla neve a Saas-Fee
20 posti nei campi MS Sports
Pacchetto VIP Tour de Suisse
Pacchetto VIP Swatch Major Gstaad
Pacchetto VIP Finale Swiss Indoors
Barbecue sferico a gas Outdoorchef
Pacchetto di 2 giorni ESAF 2022

brunos.ch/vincere

Foto Fabian Häfeli; styling Doris Moser

Cioccolato e coniglietti

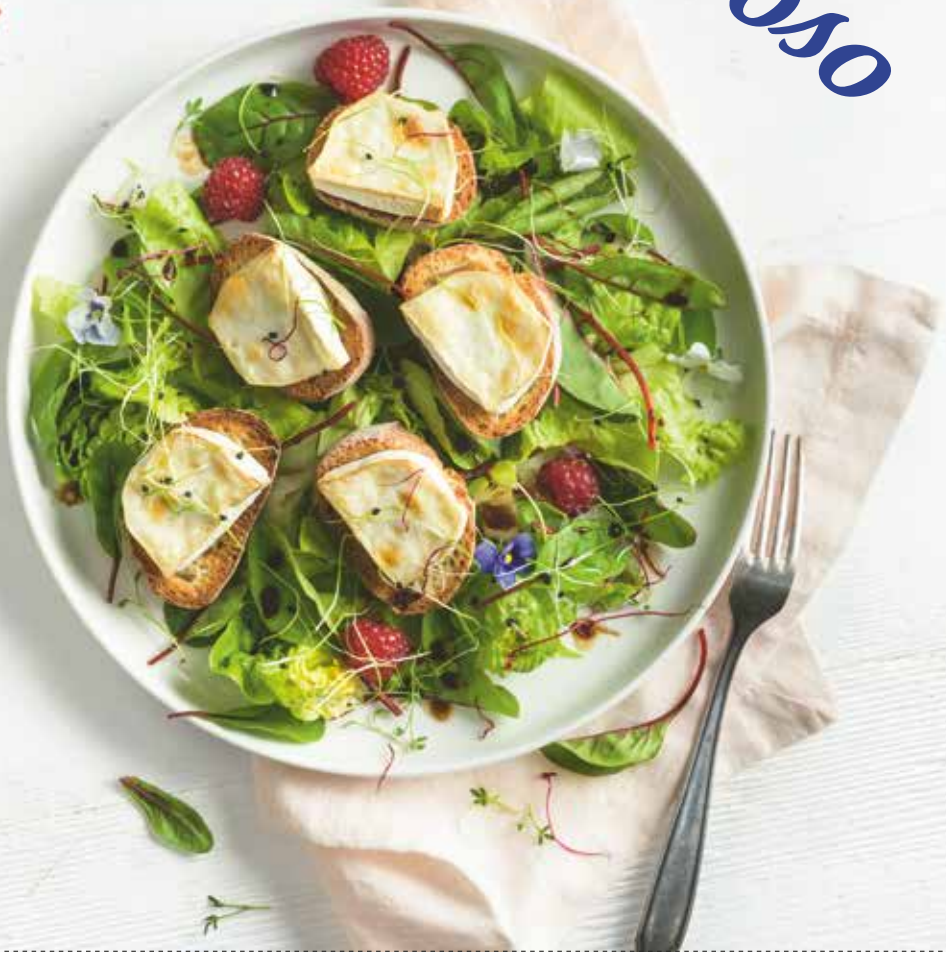
A Pasqua è un trionfo di cioccolato in una grande varietà di forme e colori. La giornata inizia con un delizioso brunch.

Nei nostri Coop Pronto trovate sempre, anche nei giorni festivi, **panini**, **cornetti** e **trecce al burro**: tutto superfresco. Per allestire uno squisito brunch pasquale, vi suggeriamo innanzitutto di servire diverse varietà di **formaggio** e **affettati**. In tavola anche **burro**, **confettura**, **miele** e naturalmente **uova** sode per la tradizionale sfida con le uova. Un **crunchy muesli** con **frutta** fresca e **yogurt** completano il buffet. E da bere? **Caffè**, **tè**, **succo di frutta** e forse un bicchiere di **prosecco**. Come resistere alla dolce tentazione di variopinti **donuts**? Chi cerca, troverà dell'altro **cioccolato**: come sapete tutti, il coniglietto pasquale è in giro già di primo mattino! Se siete ospiti, portate un bel **mazzo di fiori**. E che la primavera abbia inizio!

CHAVROUX®

100% LATTE DI CAPRA

Così dolce e cremoso



BUONO 30 % DI SCONTO

coop pronto

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

309863

30 % di sconto su tutto l'assortimento Chavroux. Valido fino al 30 maggio 2022. Questo buono non è cumulabile ed è valido una volta sola presso il vostro Coop Pronto (eventualmente soltanto nei più «grandi»).

Con ricette
FOOBY
WE LOVE FOOD

Antipasto

Hummus di carote con tortilla

Preparazione: 35 min.
Tempo totale: 35 min.
Energia: 528 kcal a persona

VGN

Per 4 persone ci vogliono

- 150 g carote, a fettine sottili
- 2 dl acqua salata, bollente
- 2 scatolette ceci (ca. 215 g), sciacquati e sgocciolati
- 1 spicchio d'aglio, tritato grossolanamente
- ½ dl olio d'oliva
- ¾ di dl acqua
- 2 c.ni curry
- ½ c.no sale
- un po' di pepe
- ½ c. olio d'oliva
- 8 tortilla di frumento

Ecco come fare

1. **Hummus:** lessare bene le carote in acqua salata bollente per ca. 25 min., quindi sgocciolarle e trasferirle in un misurino graduato, aggiungere i ceci e tutti gli ingredienti fino al pepe incluso e frullare. Impiattare l'hummus e aggiungere un filo d'olio.
2. **Servire:** scaldare le tortilla una per volta in una padella, tagliarle in quattro e servirle insieme all'hummus.

Suggerimento: guarnire l'hummus con sesamo nero e micro greens.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

Dr.Oetker

Ristorante.

Buona come nella vostra pizzeria.

Nel reparto surgelati

CHF 1.50 di sconto

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

Valido fino al 30.05.2022. 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 Ristorante Dr. Oetker.

Valido fino al 30.05.2022. 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

Carne

Tarte flambée alle carote con uova

Preparazione: 20 min.
Tempo totale: 38 min.
Energia: 945 kcal a persona

Per 4 persone ci vogliono

- 2 rotoli di pasta per tarte flambée rettangolare spianata (ca. 23 x 38 cm l'uno)
- 200 g crème fraîche
- ¼ di c.no sale
- un po' di pepe
- 2 cipolle, a rondelle
- 300 g carote, grattugiate finemente
- 190 g pancetta da arrostire a fette, a striscioline sottili
- 8 uova fresche
- ¼ di c.no sale
- un po' di pepe

Ecco come fare

1. **Tarte flambée:** srotolare le sfoglie di pasta e stenderle su due placche senza togliere la carta da forno. Condire la crème fraîche e spalmarla sulle sfoglie. Guarnire con le cipolle, le carote e la pancetta.

2. **Cottura per placca:** cuocere la tarte flambée per ca. 8 min. nella parte inferiore del forno preriscaldato a 220 °C. Sfornare.

3. **Uova all'occhio di bue:** rompere uno alla volta 4 uova, distribuirle con delicatezza sulla tarte flambée e terminare la cottura per ca. 10 minuti. Sfornare e condire. Cuocere la seconda tarte flambée allo stesso modo.

Suggerimento: distribuire 10 g di crescione su ogni tarte flambée una volta cotta.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

Nestlé HIRZ

Gusto Svizzero. Dal 1869.

Hirz è un'azienda svizzera fondata nel lontano 1869. Da allora, il nome è sinonimo di innovativi latticini freschi capaci di entusiasmare grandi e piccini. Che si tratti di yogurt, cottage cheese o di molte altre prelibatezze del marchio Hirz, un'esperienza di gusto senza eguali e il piacere per il palato sono assicurati. Se si dovesse riassumere Hirz in sole tre parole, queste sarebbero freschezza, varietà e qualità. Grazie al nostro know-how, alla nostra attenzione e al nostro amore per il nostro paese, lavoriamo solo latte svizzero e produciamo esclusivamente nel nostro paese. Siamo convinti che tutto questo si senta e si percepisca in ogni momento di piacere.

COUPON DI SCONTO

30% BUONO

Otterrete un sconto del 30 % acquistando almeno due yogurt di Nestlé HIRZ e Cottage Cheese a scelta. Valido dal 05.04.2022 al 30.05.2022. 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

Nestlé HIRZ

COUPON DI SCONTO

30% BUONO

Otterrete un sconto del 30 % acquistando almeno due yogurt di Nestlé HIRZ e Cottage Cheese a scelta. Valido dal 05.04.2022 al 30.05.2022. 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

Nestlé HIRZ

Carne

Filetto d'agnello con insalata di carote

Preparazione: 45 min.
Tempo totale: 45 min.
Energia: 512 kcal a persona

Per 4 persone ci vogliono

- 4 filetti d'agnello (ca. 200 g l'uno)
- 5 c. olio d'oliva
- 5 c. aceto alle erbe aromatiche
- ¾ di c.no sale
- un po' di pepe
- 600 g carote, grattugiate finemente
- burro per arrostire
- ½ c.no sale
- un po' di pepe
- 60 g noci al wasabi, tritate grossolanamente

Ecco come fare

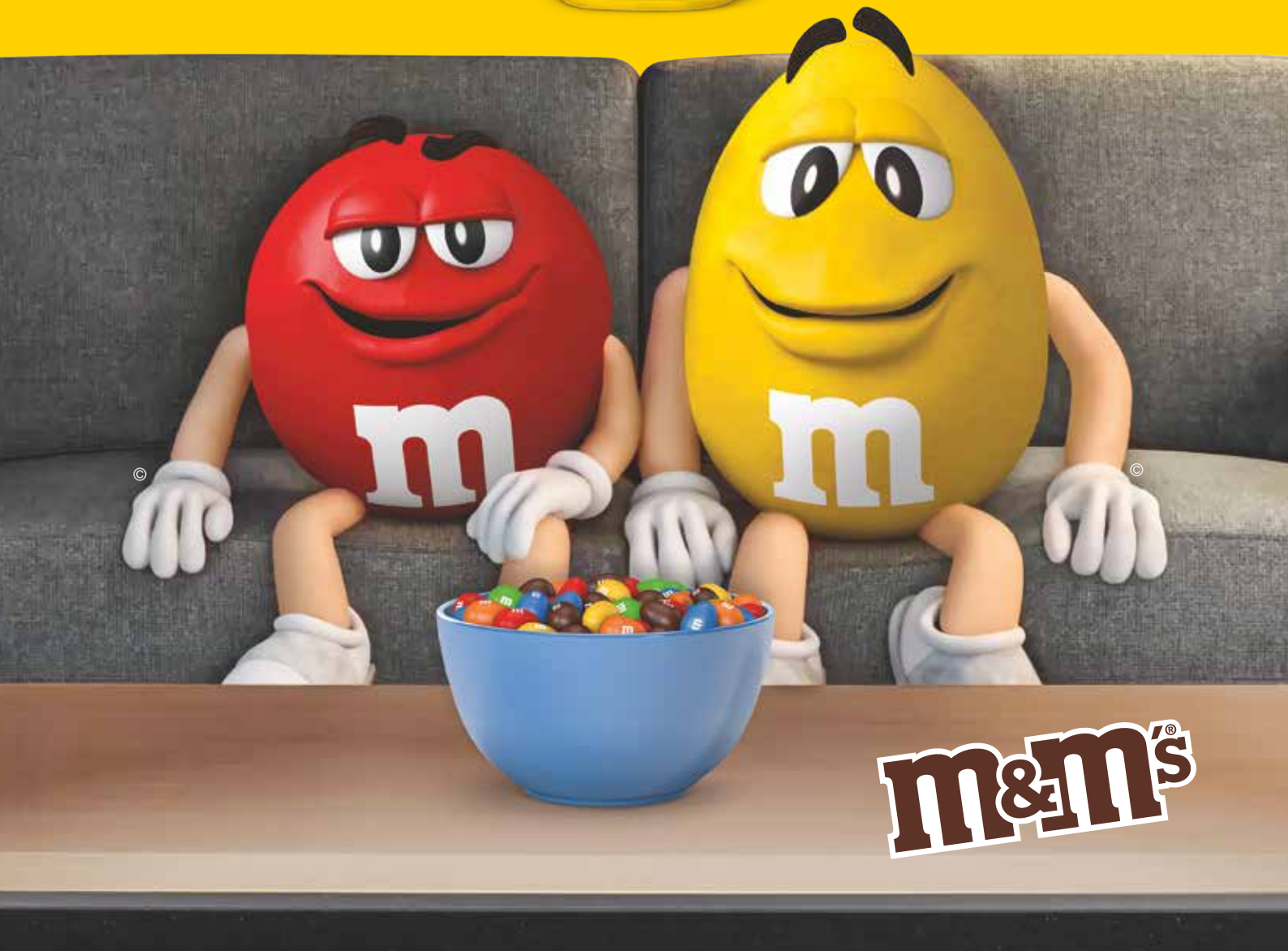
1. **Preparare la carne:** togliere la carne dal frigo ca. 30 min. prima di cuocerla.
2. **Insalata di carote:** in una ciotola mescolare l'olio e l'aceto, quindi condire. Unire le carote e mescolare.
3. **Carne:** in una padella antiaderente capiente scaldare il burro per arrostire. Condire la carne e rosolarla per ca. 1 min. su ciascun lato. Abbassare il fuoco e continuare la cottura su ciascun lato per ca. 2 minuti. Toglierla, coprirla e lasciarla riposare per ca. 5 minuti.
4. **Impiattare:** affettare i filetti di agnello, impiattarli con l'insalata di carote e guarnire il tutto con le noci.

Vino suggerito da Coop Pronto:
Salice Salentino DOC Vecchia Torre, 75 cl

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

PER MOMENTI DEGNI DI UN FILM



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

Dolce

Muffin con coniglietti di Pasqua

Preparazione: 40 min.
Tempo totale: 1 ora e 5 min.
Energia: 370 kcal per pezzo

VGN

Per 12 pezzi ci vogliono

- 250 g farina bianca
- 170 g zucchero
- 150 g nocciole macinate
- 2½ c.ni lievito in polvere
- 1 presa sale
- 100 g cioccolato fondente, tritato grossolanamente
- 2½ dl acqua
- 5 c. olio di girasole
- 100 g cioccolato fondente, tritato finemente
- 50 g pistacchi, sbucciati

Per una teglia per muffin con 12 stampi di ca. 7 cm di ∅ foderati con carta da forno

Ecco come fare

1. **Composto:** in una ciotola mescolare la farina e tutti gli ingredienti fino al cioccolato incluso. Aggiungere l'acqua e l'olio, mescolare e distribuirla nella teglia preparata in precedenza.
2. **In forno:** cuocere per ca. 25 min. nella parte centrale del forno preriscaldato a 180 °C. Sfornare i muffin e metterli a raffreddare su una griglia.
3. **Glassa:** versare il cioccolato in una ciotola dalle pareti sottili, scioglierlo a bagnomaria, avendo cura che l'acqua nel pentolino non tocchi il recipiente in cui c'è il cioccolato e mescolare fino a ottenere un composto senza grumi. Intingere i muffin per ⅓ nel cioccolato. Tritare finemente i pistacchi nel cutter e distribuirli sui muffin.

Suggerimento: decorare con coniglietti di cioccolato.

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

Per monti e valli: nei nostri Coop Pronto trovate un rapido aiuto in caso di panne della vostra bici.

Cartina: Rich Weber; foto: MAD

Queste 5 filiali offrono stazioni di riparazione.

IN VIAGGIO

Pedalando spensierati verso la meta

I nostri Coop Pronto offrono prodotti per la cura delle bici e la riparazione delle ruote, oltre che pompe per gonfiarle.

La scorsa primavera, Coop Mineraloel AG ha lanciato il progetto «We love bici» per rendere i Coop Pronto, con o senza stazione di servizio, più attraenti per i ciclisti. Lo potete già notare all'esterno dagli stalli per bici che sono stati allestiti. Oltre alle 5 stazioni di riparazione (vedi cartina), abbiamo ampliato la gamma di accessori per le biciclette.

Da noi trovate kit di riparazione per le ruote, con cui potete chiudere una piccola foratura mentre siete in giro e continuare subito a pedalare. Come funziona il kit? Svuotate completamente l'aria dalla ruota e iniettate lo spray attraverso la valvola: il prodotto ripara e gonfia la ruota al contempo. Vendiamo anche luci per biciclette.

Nelle nostre stazioni di servizio abbiamo anche installato dispositivi di pompaggio Airfix, adatti a tutti i tipi di valvole. Grazie a essi, i ciclisti possono gonfiare da soli le ruote delle loro bici durante i nostri orari di apertura.

Una bicicletta ben tenuta funziona meglio. I lubrificanti e i prodotti per la cura di Muc-Off assicurano alte prestazioni. Questo perché i prodotti sono stati sviluppati con ciclisti professionisti e testati durante le gare. Inoltre, Muc-Off punta sul rispetto dell'ambiente: quasi tutti gli articoli sono senza solventi e biodegradabili.

WE LOVE BICI

www.coop-pronto.ch/bici

Non ci resta che augurarvi una biciclettata senza panne e preoccupazioni. A proposito: nei Coop Pronto trovate anche snack, bevande e crema solare. We love bici! Anche voi?

Nei nostri Coop Pronto sono in vendita i seguenti prodotti:

Prodotti per la cura

Spray catene Muc-Off, 400 ml

Detergente bici Muc-Off, 1 l

Detergente catene Muc-Off, 400 ml

Ausili d'emergenza

Kit riparazione ruote

Utensile Ice-Toolz

Smontapneumatici, 3 pezzi, nero, plastica

Spray antiforatura Zefal, 100 ml

Luci per biciclette

Set luci Snake Light, trasparenti

CUP NOODLES
カップヌードル

NISSIN

Asian Blast

THE ORIGINAL
FLAVOUR EXPLOSION

Pronta in 3 minuti

CLASSIC
CHILI
SUKIYAKI BEEF
THAI CURRY
CLASSIC
TASTY CHICKEN

coop pronto

20% di sconto

SU TUTTI NISSIN

Valido fino al 30.5.2022. Questo buono non è cumulabile ed è valido una volta sola presso il vostro Coop Pronto (eventualemente solanto nei più "grandi").

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

NISSIN CUP NOODLES カップヌードル

VILLARS
PUR CHOCOLAT SUISSE

Lasciatevi sedurre dalla morbidezza

100% ORIGINALE

coop pronto

20% di sconto su tutti i prodotti Villars

Valido fino al 30.05.2022. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo negli "Shop" più grandi).

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

Foto: Getty Images

Qualche volta i bambini si divertono ad aiutare nelle pulizie: perché non coinvolgerli?

PULIZIE DI PRIMAVERA

Riordinare e pulire: un balsamo per l'anima

È bene, di tanto in tanto, pulire un po' più a fondo e mettere a posto l'appartamento. La primavera è il momento ideale per pulire casa con olio di gomito.

Soprattutto nei Paesi dove l'inverno è freddo, è tradizione pulire a fondo la casa prima dell'arrivo delle stagioni più calde e cogliere l'occasione per sbarazzarsi delle cose inutili. Ma qual è il modo migliore di procedere?

Prima di iniziare le pulizie, assicuratevi di avere tutti gli ausili necessari già pronti in casa. Si va dai guanti di gomma agli stracci per la pulizia, da spugne, scope e secchi ai vari detergenti (spray per i vetri, pulitore per il forno, sgrassatore, ecc.).

A seconda delle preferenze, potete dedicare un fine settimana alle pulizie di primavera: in questo caso dovrete però sgobbare molto. Vale forse la pena suddividere il lavoro in tappe. Per prima cosa, è utile riordinare l'appartamento o la casa in modo da non avere ingombri per le pulizie. Sarà più facile se eliminate in anticipo tutti gli oggetti superflui o li riponete nel luogo adatto. Se avete l'auto, potete recarvi a un punto di smaltimento. Una buona idea è anche organizzare un mercatino dell'usato.

Cosa c'è di più giusto in primavera che far brillare i vetri delle finestre? Il momento migliore per farlo è di mattina presto, quando non fa né troppo freddo né troppo caldo e la luce del sole non batte direttamente sui vetri. Per prima cosa, dovreste pulire gli infissi dentro e fuori con un panno in microfibra umido per eliminare il primo sporco. Poi usate il detergente per vetri. Infine, per asciugarli, potete ricorrere a un raschietto o a carta da cucina. Se avete tende, lavatele in contemporanea.

Durante le grandi pulizie di primavera fareste bene anche a togliere la polvere dagli scaffali, gli armadi, le lampade e le decorazioni. Prendete una piccola scala e salite, ma fatevi aiutare da qualcuno a tenerla ferma. La polvere si toglie sempre dall'alto verso il basso. Attenzione a spolverare, con l'occasione, anche le piante d'appartamento. Al termine dei queste operazioni, aspirate la polvere dal pavimento, da sotto i letti e da dietro il divano. In cucina e in bagno, potete svuotare tutti i mobiletti e gli armadi, pulirli e dopo riporvi dentro le cose ordinatamente.

Le pulizie di primavera non dovrebbero essere una seccatura, ma dare anche un po' di soddisfazione. Ascoltate musica o coinvolgete la famiglia, un'amica o un amico. In compagnia, si pulisce con più lena. A fine lavoro, vi sarete sicuramente meritati una serata nella vostra pizzeria preferita!

Lindt

SQUARES

Lindt SQUARES Milk Caramel

Il migliore cioccolato Lindt.
Delicato caramello.

coop pronto

BON CHF 1.50.–

Acquistando una confezione di Lindt SQUARES.
Offerta valida dall' 05.04.2022 al 30.05.2022,
buono non cumulabile e utilizzabile solo una
volta in tutti i negozi Coop Pronto.

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

7 10813 809849

Lindt

TENDENZE D'ARREDAMENTO

Tendenza etno: portare la natura in casa

Ogni tanto bisogna fare qualche cambiamento in casa.
Olivia Aegerter degli Acquisti Boutique di Livique sa cosa va di moda ultimamente.

Foto: MAD

Lo stile etnico, con i suoi toni color terra, crea un ambiente accogliente.

Quali look sono in voga questa primavera?
Olivia Aegerter: La natura in generale gioca un ruolo importante e c'è il desiderio di portarla fin dentro casa. Come orientamento di stile, quello etnico si adatta benissimo, perché molti elementi sono fatti di legno, alga marina, vetro riciclato, terracotta o ceramica. Spesso hanno superfici grezze, naturali e fatte a mano. Anche i fiori secchi in tutte le possibili varianti stanno vivendo un come-back. Ma non tutte le varietà sono disponibili nell'intero arco dell'anno: noi ci orientiamo sul raccolto. Quello che certamente non può mancare è il macramè, sotto forma di portavasi sospesi, decorazioni da parete o inserti nei cuscini.

Da dove le arrivano queste idee? Chi o che cosa la ispira?
La nostra stylist ci dà i primi importanti impulsi. Poi cerchiamo ispirazione negli showroom dei nostri fornitori, in fiere, in riviste e nei social media.

Quali colori e quali accessori sono in voga al momento?
Se agli albori del trend etnico si prediligevano colori più scuri e forti o anche dei motivi dominanti, ora sono subentrati toni molto discreti, tinte chiare e naturali. Sono tipiche le tonalità bianco sporco, nudo e marrone o terracotta. Si può optare anche per l'abbinamento con elementi neri e sobri per porre accenti. Chi ama di più il colore, può ovviamente aggiungere spruzzi cromatici.

Cosa raccomanda a chi ha 500 franchi di budget?
Meno è di più. È meglio investire in uno o due elementi belli e di qualità, come un grande vaso o una candela di alta qualità dentro un contenitore di vetro o in ceramica che in tanti piccoli elementi decorativi. L'effetto sarà molto bello e l'oggetto vi piacerà a lungo. Inoltre, si può creare un'atmosfera accattivante aggiungendo piante, portavasi, quadri e cuscini.

Con quali accorgimenti si può dare un nuovo tocco alla casa?
Si può già ottenere un bell'effetto aggiungendo accessori tessili, come cuscini o un tappeto. Inoltre, dei quadri gradevoli alle pareti possono valorizzare l'ambiente. Una bella idea è anche aggiungere un mobile: non necessariamente un nuovo divano, va bene anche una poltrona o un tavolino. Qualche portavaso, un cesto e il gioco è fatto! Basta visitare una delle nostre filiali per trovare ispirazione!

CONCORSO
In palio un buono Livique da 200 franchi!
Con un po' di fortuna potete vincere un buono del valore di **200.–** franchi, spendibile in tutte le filiali Livique. Per partecipare all'estrazione, completate il sudoku a pag. 31.
www.livique.ch/it/

MIO PIC-NIC
MAI SENZA...
EiCO
coop naturaplan
MIT · AVEC
A.Vogel Herbamare
2 PIC-NIC EIER · ŒUFS PIQUE-NIQUE
GEKOCHT, GEFÄRBT · CUITS, PEINTS
aus Freilandhaltung · œufs d'élevage en plein air
50g+
M
1 EI/ŒUF
UMSTELLUNG
Hergestellt im Rahmen der Umstellung
auf die biologische Landwirtschaft.
BIOSUISSE

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

In palio per voi

Un pernottamento in junior suite per 2 persone al Romantik Seehotel Sonne**S in Küsnacht, incl. prima colazione, ingresso gratuito all'area wellness/ fitness, uso libero del prato privato sul lago (con sdraio), WLAN.**

Domanda del concorso

Quale castello venne citato per la prima volta in documenti ufficiali all'inizio del XIII secolo? A tale riguardo, leggete le pagine sul turismo 10 e 11.

Buono da vincere

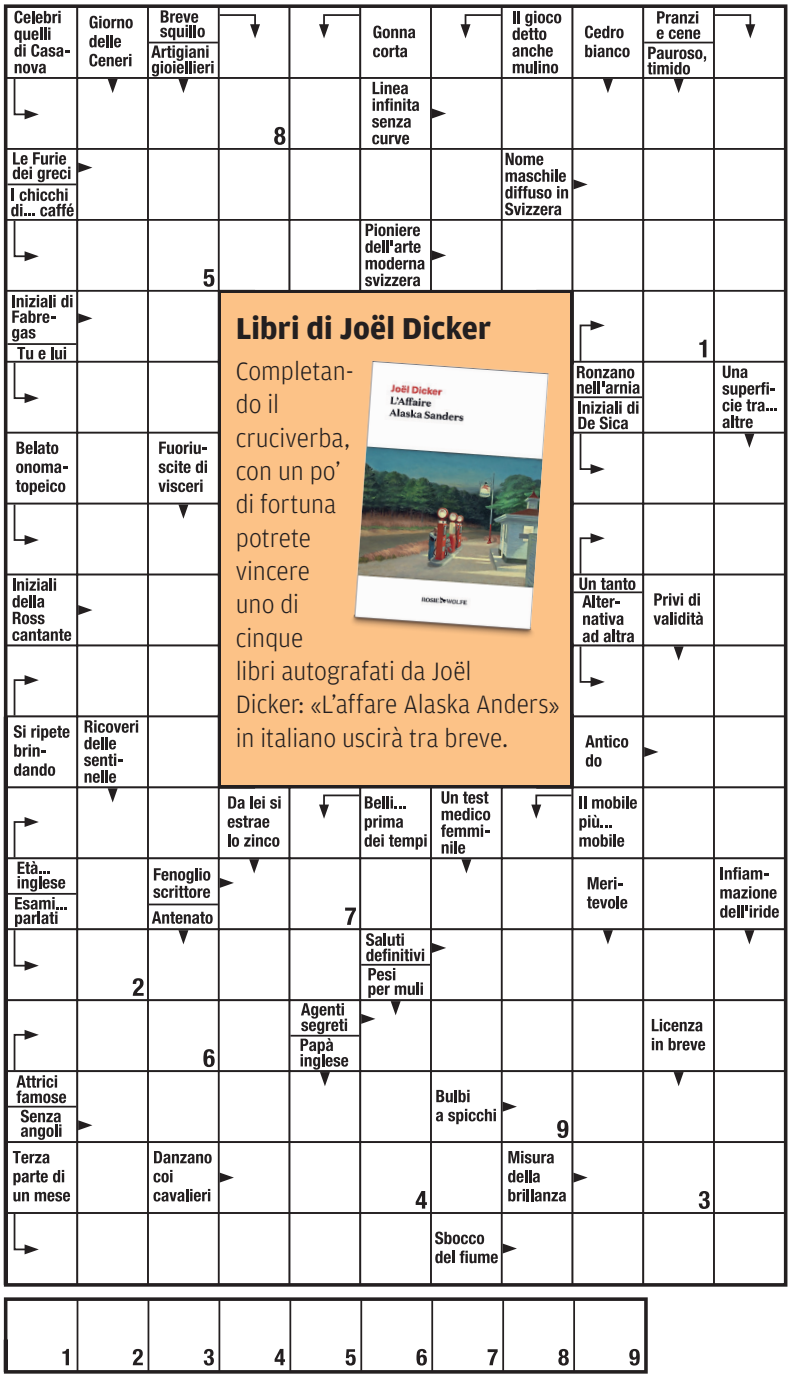
Risolvendo il sudoku sottostante potete partecipare all'estrazione di **un buono di Livique** del valore di **fr. 200.–.**

Sudoku

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

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

Foto: MAD



Libri di Joël Dicker

Completando il cruciverba, con un po' di fortuna potrete vincere uno di cinque libri autografati da Joël Dicker: «L'affare Alaska Anders» in italiano uscirà tra breve.

Come partecipare

Avete risposto alla domanda, completato il sudoku o il cruciverba? Inviate un **SMS** con la 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: 29 maggio 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 dal 7 giugno 2022 su **www.coop-pronto.ch**

I vincitori dei concorsi saranno informati per iscritto.

Il prossimo Pronto sarà pubblicato il **31 maggio 2022!**

BUONO

20%

di sconto su tutta la gamma di MaBu!

Valido fino al 30 maggio 2022.
Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei «Shop» più grandi).

coop pronto

MaBu

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard