05/2022

pronto

La rivista di
Coop Pronto

L'OSPITE

Ida Gut

Gran dama della moda svizzera

Pagina 4

Vantaggi per voi

In questo numero buoni del valore di fr. 12.– e un buono carburante di cts. 4

coop pronto

Brunos

Semplicemente buono.

brunos.ch

Quale salsa preferisci oggi?

Francese

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

Italiana

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

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

coop pronto

BUONO 20% di sconto

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

Offerta valida fino al 28 novembre 2022. Il buono non è cumulabile e può essere riscosso solo una volta in tutti i punti vendita Coop Pronto (eventualmente più grandi).

Roger Oser
Presidente delle
Direzione di
Coop Mineraloel AG

Cara lettrice, caro lettore

L'appenzellese Ida Gut è una delle stiliste più interessanti della Svizzera: potremmo definirla una gran dama della moda. Da oltre trent'anni è un'imprenditrice indipendente a Zurigo e ha alle spalle il lavoro di tutta una vita. È andata coraggiosamente per la sua strada, senza mai dubitare di sé. Parte del suo successo sta nel fatto che fa produrre i suoi tessuti localmente: una circostanza che purtroppo è diventata rara nel mondo della moda.
La tendenza delle cose locali è ormai in voga. Per questo motivo, in autunno non è nemmeno necessario viaggiare molto: potete scoprire, ad esempio, la zona intorno a Ginevra ed immergervi nell'affascinante mondo dei monti e laghi romandi. A proposito di aspetti locali: anche il nostro menù autunnale ruota attorno a prodotti nostrani. Una tavola a base di prodotti Naturaplan dimostra che anche i nostri Coop Pronto sanno parlare bio. Seguite il nostro esempio culinario! Noi vi offriremo consulenza e vi accoglieremo con il nostro: «Benvenuti da Coop Pronto! Siamo lieti che veniate da noi!»

4 | L'ospite
Ida Gut

Esplorare i confini: è questo l'obiettivo di Ida Gut con i suoi abiti. Speciale e inusuale, semplice ma sofisticata, colorata ma non sgargiante: dopo trent'anni, la stilista Ida Gut è ancora alla ricerca di individualismo.

11 | Turismo
Sul Lago Lemano

I vigneti sul Lago Lemano sono particolarmente belli in autunno per fare una passeggiata. Ma c'è molto da vedere anche in città come Ginevra o Nyon.

14 | Attualità
Naturaplan

Pasta, pizza e altro ancora: nei nostri Coop Pronto trovate una scelta di prodotti Naturaplan. Per mangiare sano!

Impressum

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

Redazione: Claudia Kocher

Layout: Carla Barron

Stampa
Vogt Schild Druck, Derendingen

Tiratura
310.000

In copertina
Ida Gut
Foto: Christoph Kaminski

stampato in svizzera

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

Heiner H. Schmitt, Christoph Kaminski, MAD

Sommario | Numero 5/2022

9 | Filiali
Coop Pronto Vich

19 | Prima colazione
Porridge autunnale

21 | Vegetariano
Spicchi di zucca al forno

23 | Carne
Polenta di cocco ed entrecôte

25 | Dessert
Muffin di mele

27 | Mobilità
Prudenza di fronte agli eventi naturali

28 | Per voi
Uno sguardo al mondo della moda

29 | Per voi
Esposizione sul barocco al Landesmuseum

31 | Concorsi
Partecipate e vincete!

Sempre aggiornati
www.coop-pronto.ch

Christoph Kaminski

La stilista Ida Gut nel suo atelier in Ankerstrasse 112 a Zurigo.

IDA GUT

«Voglio sempre ideare cose nuove»

La stilista Ida Gut ha già ricevuto molti premi importanti. Dopo trent'anni di carriera, la sua curiosità è ancora intatta.

CLAUDIA KOCHER

Il Prix Bolero Newcomer Award nel 1993 è stato un riconoscimento decisivo. Ida Gut aveva appena terminato il tirocinio come sarta e la formazione di fashion designer quando il «Bolero» corroborò la sua decisione di mettere in piedi un'attività in proprio. «Quando sei giovane, il mondo è aperto, ma allo stesso tempo non sei libera dai dubbi che hai su te stessa.» Quel riconoscimento pubblico in forma di premio fu molto importante per lei. Non per vanità, ma come orientamento interiore. Desideri e dubbi, dice, sono poli opposti. «Per questo è stato fondamentale mostrare il mio lavoro in pubblico ed espormi alle reazioni.»

L'atelier di Ida Gut in Ankerstrasse 112, nel distretto 4 di Zurigo, è ospitato in un edificio industriale del 1896, restaurato con estro artistico: nell'ambiente di 300 metri quadrati, tinteggiato di bianco, si viene accolti da pareti ondulate. L'atelier sembra un tempio, a cui si accede con riverenza per poi rivolgere l'attenzione agli abiti appesi, un po' nascosti, ciascuno prezioso come un tesoro. Beige, bianco, nero, blu scuro, uno spruzzo di rosso o viola: tutto è accuratamente assortito. Al centro della sala spicca un'altalena: una burloneria che ben si addice allo spirito di Ida Gut.

Dietro una pannellatura, la stilista lavora insieme al suo team di cinque persone. Attorno al tavolo alto si pensa, taglia, drappeggia e talvolta si mangia. Tessuti, campioni e fiocchi sono sparsi ovunque. «Spesso procediamo per tentativi ed errori», spiega Ida Gut a proposito dei processi creativi che si svolgono intorno al tavolo. «Anche se faccio moda da trent'anni, il lavoro non diventa più facile. In linea generale, non esiste quasi mai una routine.» La curiosità è ciò che sprona Ida Gut. «Mi piace lavorare. Ottieni grande qualità quando metti tutta la tua energia in quello che fai. Voglio sempre ideare qualcosa di nuovo per le mie creazioni e svilupparlo. Questo è il mio motore: lo spirito cerco-invento-trovo, che grazie al cielo non è andato a scemare nel corso degli anni.»

«Ottieni grande qualità quando metti tutta la tua energia in una cosa»

Perseveranza e una buona condizione fisica e mentale: «per fortuna non le ho mai perse». Nel 1997, Ida Gut ha ricevuto per la sua moda il Premio svizzero di design e arti applicate. Nel 2012, la fiera del design Blickfang le ha conferito il suo riconoscimento. Nel 2020, ha avuto un'altra grande soddisfazione ricevendo il ▶▶

Ida Gut

La 58enne originaria dell' Appenzello Esterno è cresciuta a Niederglatt. Con alle spalle il tirocinio da sarta e gli studi di fashion designer, ha avviato la sua attività dopo quattro anni di esperienza professionale. Si è guadagnata la reputazione di sarta virtuosa con il suo tratto inconfondibile. Questo le è valso importanti commissioni, come i bozzetti per gli abiti da lavoro di note aziende, tra cui Swissair e Swissôtel.
www.idagut.ch

QUALITÀ
ROSSA

IL GUSTO DEL VERO CAFFÈ ITALIANO

LAVAZZA

TORINO, ITALIA, 1895

Christoph Kaminski

Ida Gut ha un innegabile sesto senso per le belle forme.

▶▶ Grand Prix Design svizzero. «Questi riconoscimenti agiscono su di me come una forza esterna. Mi dicono che vale la pena continuare a lavorare.»

Durante gli studi, è rimasta colpita dallo stilista giapponese Issey Miyake, recentemente scomparso, che con le sue pieghe ha creato uno stile individuale. Anche i capi di Ida Gut si distinguono dalla moda comune, grazie a tagli e cuciture inusuali. Nelle sue giacche, ad esempio, l'attacco delle maniche parte dalla schiena, conferendo ai capispalla un tocco inconfondibile. «Ormai le persone riconoscono la mia moda. Questo mi rende molto felice.» Ida Gut parla del proprio DNA, che ne caratterizza le creazioni. Quando sviluppa una collezione, i suoi pensieri hanno come un effetto domino. «Non posso dire che l'ambiente non mi influenzi, ma non lo cerco volutamente. Non sono di certo uno di quegli stilisti che durante le vacanze da sub alle Seychelles scoprono bellissime barriere coralline e le trasformano in moda.»

Le stagioni cadenzano usualmente i ritmi nel mondo della moda. In Ida Gut, questo aspetto non è molto pronunciato. «La nostra produzione è continuativa, e questo dipende dalle dimensioni della nostra casa di moda. Riusciamo a dare alle aziende di sartoria lavoro regolare. Così è anche più facile gestire l'arrivo regolare di merci nel nostro negozio.» Oltre al suo punto di vendita di Zurigo e a sedi selezionate in altre città svizzere, Ida Gut è presente in quasi tutte le fiere di design svizzere che trattano la moda, ed è quindi vicina alla sua clientela.

Anche la vicinanza ai produttori è fondamentale. «Si può essere creativi solo se si può contare su di loro. Gli stabilimenti di produzione in Ticino, a Basilea e in Germania meridionale sono raggiungibili rapidamente e il contatto è personale. Ida Gut ricorda l'epoca in cui in Ticino c'erano ancora cinquanta aziende di sartoria. Oggi in Ticino ce ne sono soltanto due che fanno lavori su commissione. Tuttavia, la vicinanza è fondamentale per le sue creazioni. «Se conosciamo le catene di produzione e possiamo comunicare direttamente, siamo più innovativi. Questa è la mia teoria.»

La stilista rinuncia consapevolmente ad avere un negozio online. «Certo, abbiamo clienti che devono venire da lontano, ma gestire un buon web shop è un grande investimento.» Ecco un altro motivo per cui Ida Gut non va online: «su Internet si ordina ciò che si conosce già. Si è meno inclini a provare qualcosa di nuovo». I suoi prodotti sono troppo personalizzati perché le clienti possano vedere solo sullo schermo come ci si sente a indossarli.

Proprio vero: Ida Gut fa indossare all'autrice dell'intervista una giacca verde giada di tessuto giapponese. L'avrebbe scelta da sola? «No. Perché proprio questa?» «Perché so che ti starà bene.» Ed è così: la giacca cade a pennello, ha un aspetto fresco e rende raggiante l'autrice. Ida Gut spiega: «questa giacca esprime lo spirito del tempo. È come un blazer, ma molto più moderna, più morbida, con un volume avvincente. Non è così esaltante da doverci pensare su tre volte al mattino se è il caso di indossarla o meno.»

La giacca costa circa 500 franchi. Molto cara? Non proprio, se si pensa che sarà un capo intramontabile... ■

Prodotto Coop Pronto preferito di Ida Gut

Zweifel Chips Nature

«Amo le chips. Mi danno una piccola carica. Le tengo sempre nel vano portaoggetti.»

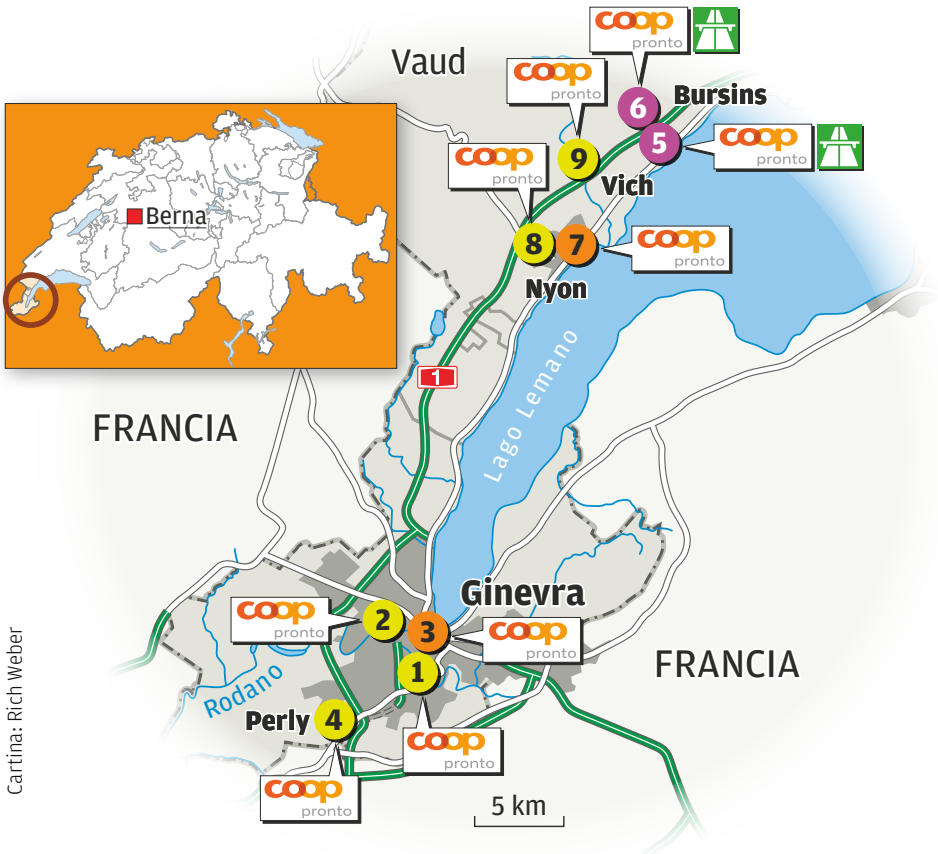
EXCLUSIVELY DISTRIBUTED IN SWITZERLAND BY DiWiSA

COOP PRONTO VICH

Marius Affolter

Claudia Morgado gestisce il Coop Pronto con stazione di servizio di Vich, che è aperto sette giorni la settimana, dalle 6 alle 22.

La 35enne Claudia Morgado gestisce il Coop Pronto con stazione di servizio di Vich, insieme a otto collaboratrici e collaboratori. Il momento clou è sempre la domenica, quando c'è più personale in servizio. «Abbiamo un grande viavai», spiega Claudia Morgado. Anche di sera, quando il vicino supermercato Coop chiude, il Coop Pronto si riempie. Durante la pandemia, la chiusura del Ristorante Coop nei dintorni ha portato molti più clienti all'ora di pranzo. Il pane fresco e la frutta e verdura si vendono sempre bene. Anche i fiori sono un grande successo di vendita la domenica. Claudia Morgado parla francese, portoghese e spagnolo. «Ormai capisco anche il tedesco e l'inglese. In altri casi, uso il linguaggio universale: comunico con le mani», conclude con un sorriso.»



Cartina: Rich Weber

Filiali Ginevra

1. Ginevra-Carouge
   Centre commercial Carouge
2. Ginevra-Charmilles
   Rue de Lyon 100
3. Ginevrà Città
   Rue de la Cité3
4. Perly
   Chemin de Champ-Budin 1A

Filiali Vaud

5. Bursins
   Relais de la Côte Lac A1
6. Bursins
   Relais de la Côte Jura A1
7. Nyon
   Place de la Gare 4, Gare CFF
8. Nyon
   Route de Champ-Colin 7
9. Vich
   La Bichette

- Coop Pronto con staz. di servizio
- Coop Pronto
- Coop Pronto in autostrada

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

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

30% PROVAMI BON

Otterrete un **sconto del 30% acquistando almeno due yogurt di Nestlé YAOS** [illegible] **a 150 g a scelta. Valido dal 04.10 al 28.11.2022.**
Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pron[illegible] solo nei «Shop» più grandi). Fino ad esaurimento scorte.

coop pronto

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

[illegible]810814

Nestlé YAOS

Le stradine di Carouge con i famosi ombrelli appesi. MAD

SUL LAGO LEMANO

Il lago sempre a portata d'occhio

Città e campagna, lago e montagne, vino e arte: Ginevra e i dintorni offrono grande varietà. Anche in autunno è un gran piacere visitare questa regione.

Il Mamco, com'è anche chiamato il Musée d'art moderne et contemporain di Ginevra è ospitato in una fabbrica dismessa acquistata dalla città di Ginevra e si estende su 3500 metri quadrati. L'edificio industriale ospita, oltre al Centre d'art contemporain, anche altri spazi che propongono programmi espositivi. Il Mamco vanta una collezione di oltre 3000 opere e, a sostegno della sua attività scientifica, cura un centro di documentazione e archivistico, accessibile su appuntamento. Questo offre anche una variegata attività didattica per adulti e bambini.

Situato nel cuore del centro storico, l'Hôtel de Ville (Municipio) è il centro della vita politica cittadina. È la sede del governo del Cantone di Ginevra. Il palazzo ospita la famosa Sala dell'Alabama, dove si svolse la prima Convenzione di Ginevra, che segnò la nascita della Croce Rossa Internazionale. La rampa monumentale lastricata, che corre intorno all'edificio, è senza dubbio l'elemento più originale di questa costruzione: realizzata tra il 1555 e il 1578 da Pierre Desfosses, su pianta quadrata e senza pianerottoli agli angoli, consentiva l'accesso ai piani superiori sia a piedi che a cavallo.

Carouge è una cittadina a pochi minuti da Ginevra. Strategicamente situata sull'Arve, si è rivelata fin dal I secolo a. C. un luogo privile- ▶▶

Sostenibili e pratici fuori casa.

Ora disponibili presso **Coop Pronto.**

Per il superrapido e freschissimo.

coop
Per me e per te. pronto

Olivier Gisiger, Bryan Schaub

Belle vedute: Nyon con il suo imponente castello e il Jardin Anglais, che è una bella attrazione e un punto d'incontro. A destra in basso: opere d'arte esposte al Mamco.

▶▶ giato per i ponti, le fortificazioni e le autorità doganali. Carouge è stata aspramente contesa per secoli; nel XVIII secolo i Duchi di Savoia la rinnovarono completamente per fare concorrenza a Ginevra. Il risultato fu una città dallo stile meridionale, con una pianta a scacchiera su cui spiccavano le case raggruppate in isolati ordinati in modo regolare. Molte delle case in stile neoclassico e dei giardini nei cortili interni si sono mantenuti in buone condizioni fino a oggi: ospitano ristoranti, boutique di moda, officine, atelier e negozi di antiquariato.

La via principale «Route de Suisse» a Coppet invita a fare una passeggiata. L'itinerario si snoda lungo il parco dello Château de Coppet. Segue una breve salita fino alla chiesa di Commugny, che si presta come soggetto fotografico. Si attraversa poi l'area urbana di Founex e i vigneti della zona rurale fino a giungere al Castello di Bossey, oggi centro internazionale di incontro, dialogo e formazione del Consiglio ecumenico delle chiese. Un'attrazione è il paesino di Céligny, con le graziose case, le fontane decorate con fiori e la chiesa. Merita attenzione anche la vicina Crans, con il centro storico e il castello. Di qui passa peraltro il «Cammino di Santiago». Costeggiando la ferrovia, attraverso vigneti, un boschetto e lungo il torrente Boiron, si raggiunge il centro storico e il Castello di Nyon.

Hotel D'Angleterre, Ginevra

L'Hôtel D'Angleterre, che esiste da oltre 150 anni, offre – dalla sua posizione in riva al Lemano – una vista mozzafiato sul Jet d'Eau e sulla catena montuosa del Monte Bianco. Ognuna delle 45 camere e suite, dall'arredo personalizzato, è di livello europeo a cinque stelle. L'imbarcazione navetta dell'hotel porta gli ospiti dalla città all'hotel, dove possono cenare comodamente al ristorante Windows.
https://dangleterrehotel.com

MAD

CONCORSO

Risolvete la domanda del concorso a pagina 31 e potrete vincere un pernottamento all'**Hotel D'Angleterre, con cena e prima colazione,** per 2 persone.

Oliver Baer

A partire dal XIII secolo, i Conti di Savoia fecero erigere sulle rovine romane un castello-fortezza con cinque torri. Oggi, esso ospita il Museo della storia e delle porcellane, con una collezione di porcellane di Nyon. A partire dal XVI secolo, la città passò sotto il dominio bernese: evento ricordato dalle arcate della Piazza del mercato. Le tre colonne corinzie erette su un'altura del Parco ricordano il periodo romanico di Nyon. Molto interessante è il Museo del Lemano nel quartiere di Riva. Acquari, battelli in dimensioni reali o ridotte, una macchina a vapore restaurata mettono in scena la natura e la navigazione. Oltre il quartiere di Riva, una passeggiata dischiude una bella veduta sul lago, il Monte Salève sopra Ginevra e il Monte Bianco. ■

Trovate queste e altre idee turistiche su:
www.MySwitzerland.com/

Foto Heiner; H. Schmitt; styling Doris Moser

Naturale, sano, gustoso

Nei Coop Pronto aumenta il numero di prodotti bio di Naturaplan. Cucinare sano con poca fatica e con tutti i commensali felici.

Pasta come i **taglierini,** diversi **sughi di pomodoro**, **pesto verde:** è subito pronto un piatto caldo, tutto a base di prodotti Naturaplan. L'**impasto per pizza** Naturaplan è croccante e si può guarnire con **mozzarella, olive** e **capperi**. Anche questa pietanza è completamente bio. Come contorno, un'**insalata** mista con **uova**, **mais** o una spruzzata di **semi**.
C'è una vasta scelta di bevande, tra cui **tè alla menta** o **sciroppo di lamponi**. Anche un **prosecco** per chi ama le bollicine: da servire accompagnato a una manciata di **tacos**. Anche i golosi vogliono la loro parte: i **vermicelles** sono perfetti per l'autunno. **Noci**, **prugne** e **cioccolato** completano questa tavolata tutta all'insegna di Naturaplan.

EL RON DE CUBA

DA «ACQUA ARDENTE» A BEVANDA APPREZZATA IN TUTTO IL MONDO

La storia del rum sulle isole caraibiche inizia nel 1494, con il secondo viaggio di Cristoforo Colombo: è lui ad avviare in questi territori le prime piantagioni di canna da zucchero per la produzione dell'acquavite. In quest'epoca, la bevanda che si ottiene dalla distillazione costa poco ma è di bassa qualità, brucia la gola e per questo viene chiamata «aguardiente», ossia «acqua ardente». Essa si diffonde comunque rapidamente in molte osterie presso i porti del Nuovo mondo.

Con l'invenzione dell'alambicco, all'inizio del XIX secolo, si riesce per la prima volta a produrre un rum più pregiato e puro, decisamente più evoluto rispetto alla brodaglia scura e pesante con cui si ubriacavano pirati e filibustieri. Un ulteriore salto di qualità viene promosso da un console del re di Spagna, che per commercializzare meglio il prodotto offre un premio a chi riuscirà a produrre un rum più raffinato e leggero. Il risultato è il «Ron Superior».

Cuba si afferma così come importante produttore di rum, e la bevanda diviene estremamente popolare sull'isola. È in questo stesso periodo che vede la luce la distilleria Havana Club, oggi celebre in tutto il mondo.

PLEASE DRINK RESPONSIBLY

UNA PICCOLA STORIA DI PASSIONE E MAESTRIA

A Cuba si assiste a un vero boom, a cui si deve anche la comparsa di una figura particolare, il «Maestro de Ron». Si chiama così l'esperto che esamina le piantagioni di canna da zucchero, sceglie la melassa migliore e dopo circa 15 anni di formazione diviene responsabile della qualità di ogni singola varietà di rum.

I Maestri scelgono le botti di rovere che garantiscano una maturazione ideale e conferiscono a ogni rum, frutto di una sapiente miscela, un carattere unico. Alcuni Maestri, come José Pablo Navarro Campa di Havana Club, creano specialità che per le loro caratteristiche inimitabili diventano a loro volta marche, come ad esempio l'Añejo Especial.

Oggi il rum Havana Club è anche la base per creare originali cocktail e long drink nei locali di tutto il mondo. Il più famoso è senz'altro il Cuba Libre, ma anche un Mojito o un Daiquiri sarebbero impensabili senza il rum e la sua storia.

CUBA Havana Club LIBRE

4 CL HAVANA CLUB ESPECIAL
1 LIME
COLA
CUBETTI DI GHIACCIO

- **RIEMPI DI CUBETTI DI GHIACCIO UN BICCHIERE**
- **AGGIUNGERE IL SUCCO DI LIME**
- **AGGIUNGI HAVANA CLUB ESPECIAL**
- **FINISCI CON COLA**

Fol Epi

Per i vostri languorini all'insegna della prelibatezza

30 % DI SCONTO

su Fol Epi Extrafines Classic

30 % di sconto su Fol Epi Extrafines Classic 100 g.
Valido fino al 28.11.2022. Questo buono non è cumulabile ed è valido una volta sola presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo negli «Shop» più grandi).

coop pronto

BON NUMÉRIQUE
à activer dans l'appli Supercard

Con ricette FOOBY WE LOVE FOOD

Colazione

Porridge autunnale

Preparazione: 20 min.
Tempo totale: 20 min.
Energia: 292 kcal a persona

VEG

Per 4 persone ci vogliono

- 7 dl bevanda alla mandorla
- 120 g fiocchi di avena
- 1 pera, grattugiata grossolanamente
- 2½ c. sciroppo d'acero
- ½ c.no cannella
- 1 presa sale
- 2 c. acqua
- 1 c. sciroppo d'acero
- ¼ di c.no cannella
- 1 pera, dimezzata, a fette
- 180 g yogurt al naturale
- 2 c. mandorle, tostate, tritate grossolanamente
- 1 c. sciroppo d'acero

Ecco come fare

1. **Porridge:** in un pentolino mescolare il drink alla mandorla con tutti gli ingredienti fino al sale compreso, quindi cuocere a fuoco medio mescolando per ca. 8 minuti.
2. **Pera:** in un pentolino amalgamare l'acqua e lo sciroppo d'acero e la cannella, quindi mescolare. Aggiungere la pera, portare a ebollizione, abbassare il fuoco e lasciar sobbollire per ca. 3 minuti.
3. **Topping:** mettere il porridge nelle ciotole, guarnire con lo yogurt, le mandorle e le fette di pera, addolcire con un filo di sciroppo d'acero.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

Buona come in pizzeria.

Dr.Oetker

Dr.Oetker
Ristorante
PIZZA MOZZARELLA

Nel reparto surgelati

CHF 1.50 di sconto

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

Valido fino al 28.11.2022. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei «Shop» più grandi).

coop pronto

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

Dr.Oetker

CHF 1.50 di sconto

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

Valido fino al 28.11.2022. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei «Shop» più grandi).

coop pronto

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

Dr.Oetker

Vegetariano

Spicchi di zucca al forno

Preparazione: 20 min.
Tempo totale: 1 ora e 5 min.
Energia: 619 kcal a persona

VEG

Per 4 persone ci vogliono

- 1 kg zucca (p. es. potimarron con la buccia), a spicchi di ca. 3 cm
- 1 scatoletta ceci (ca. 120 g), lavati e sgocciolati
- 1 spicchio d'aglio, a fettine
- 3 c. olio d'oliva
- 1 c. miele di fiori liquido
- 1 c.no paprica piccante
- ½ c.no sale

- 400 g feta
- 150 g yogurt al naturale
- 1 limone, sciacquato con acqua calda, asciugato, la scorza grattugiata e 1 c. di succo
- ¼ di c.no sale
- un po' di pepe

- 3 c. pesto di canapa
- 80 g fichi secchi, a dadini
- 40 g mandorle, tritate grossolanamente

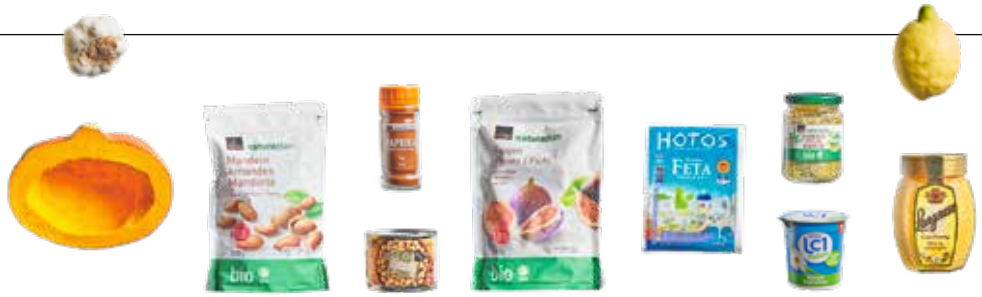
Ecco come fare

1. **Zucca:** disporre la zucca, i ceci e l'aglio su una placca rivestita con carta da forno. Bagnare con un filo di olio e di miele, condire e mescolare.
2. **In forno:** cuocere per ca. 45 min. nella parte centrale del forno preriscaldato a 180 °C.
3. **Dip alla feta:** mettere la feta e tutti gli ingredienti fino al pepe compreso in un misurino graduato e frullare.
4. **Presentazione:** sistemare la zucca e i ceci con il dip alla feta su un piatto da portata. Cospargerli con il pesto di canapa, decorare con fichi e mandorle.

Servire con: formentino
Suggerimento: condire la zucca con ¼ c.no di cannella.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:



CAFFÈ
CHICCO D'ORO

OFFERTA SPECIALE

20%

SU TUTTO L'ASSORTIMENTO

Valido fino al 27.11.2022

coop pronto

20% SU TUTTO L'ASSORTIMENTO

Valido fino al 27.11.2022. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei "Shop" più grandi).

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

7 ... 0813 810937

Carne

Polenta di cocco e entrecôte

Preparazione: 40 min.
Tempo totale: 1 ora
Energia: 542 kcal a persona

Per 4 persone ci vogliono

- 30 g porcini secchi
- 2 dl acqua, calda
- ¼ di c.no sale
- un po' di pepe

- olio d'oliva per arrostire
- 200 g champignon bianchi, tagliati in quarti
- 2 cipolle, a spicchi
- 1 dl acqua
- ½ dl salsa di soia
- un po' di pepe

- 1 c. olio d'oliva
- 1 spicchio d'aglio, spremuto
- 2 dl acqua
- 2½ dl latte di cocco light
- 180 g Polenta Ticinese Maggi (tempo di cottura 2 min.)
- 40 g chips di cocco

- olio d'oliva per arrostire
- 2 entrecôte di manzo (ca. 230 g)

Ecco come fare

1. **Ammollo:** ammorbidire per ca. 20 min. i funghi porcini in acqua. Togliere i funghi dall'acqua e metterli da parte. Filtrare l'acqua di ammollo con un filtro di carta per caffè, raccoglierla e metterla da parte.

2. **Topping ai funghi:** in una padella antiaderente scaldare l'olio. Unire gli champignon e rosolarli per ca. 4 minuti. Unire le cipolle con i funghi porcini messi da parte e lasciar insaporire per ca. 4 minuti. Unire l'acqua e la salsa di soia e far sobbollire per ca. 8 minuti.

3. **Carne:** in una padella scaldare l'olio. Condire la carne, unirla e rosolarla per ca. 2 min. su ogni lato. Togliere dal fuoco, coprire e lasciare in infusione per ca. 5 minuti.

4. **Polenta di cocco:** in una padella scaldare l'olio. Unire l'aglio e continuare a cuocere per ca. 3 minuti. Versare l'acqua e il latte di cocco con l'acqua di ammollo messa da parte, portare a bollore. Abbassare il fuoco, versare la semola di mais e, continuando a mescolare, cuocere a fuoco molto basso per ca. 2 min. fino a ottenere una polenta densa. Impiattare la polenta di cocco con il topping di funghi e le chips di cocco. Tagliare la carne a fette e disporla sulla polenta.

Suggerimento: arricchire con un po' di foglioline di coriandolo spezzettate. Sostituire le cipolle bianche con quelle rosse.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

Vino suggerito da Coop Pronto: Primitivo di Manduria DOC Giordano

ORIGINAL ICELANDIC

1'100 ANNI PIÙ TARDI...

Reynisfjara Beach sulla costa meridionale dell'Islanda

IMPARA QUI IL NOSTRO SEGRETO

SCAN ME

#iseyskyrswitzerland

BUONO 20%

Valido fino al 28 novembre 2022.
Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei "Shop" più grandi).

coop pronto

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

813 810869

ísey SKYR

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

Dolce

Muffin di mele

Preparazione: 20 min.
Tempo totale: 40 min.
Energia: 281 kcal per pezzo

VEG

Per 8 pezzi ci vogliono
Per uno stampo per muffin con 12 incavi di ca. 7 cm Ø, 8 incavi imburrati

- 120 g burro, ammorbidito
- 60 g zucchero
- 2 c. confettura di albicocche
- 1 presa sale
- 2 uova
- 1 stecca di vaniglia , incisa sulla lunghezza, i semi raschiati
- 100 g farina bianca
- 50 g nocciole macinate
- ½ c.no lievito in polvere
- 2 mele, in quarti, a fettine
- 1 c. confettura di albicocche
- 1 c. acqua

Ecco come fare

1. **Massa montata:** in una ciotola mettere il burro, lo zucchero, la confettura e il sale e lavorarli con la frusta dello sbattitore elettrico. Unire le uova con i semi di vaniglia e sbattere con la frusta dello sbattitore elettrico fino a ottenere un composto chiaro. Mescolare la farina con le nocciole e il lievito e aggiungere all'impasto quindi versare nella teglia per muffin preparata in precedenza. Distribuire le fette di mela a ventaglio sulla massa.

2. **In forno:** cuocere per ca. 20 min. nella parte centrale del forno preriscaldato a 180 °C. Sfornare. Emulsionare la confettura e l'acqua, spennellarvi i muffin mentre sono ancora caldi, farli quindi raffreddare su una griglia.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

GET THE ENERGY

Per il superrapido e freschissimo.

coop
Per me e per te. pronto

La **giornata perfetta** inizia con un **Toast!**

20% di sconto

al momento dell'acquisto di **Bäckerland Toast Sandwich o multicereali 500g**. Valido fino al 28.11.2022. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei "Shop" più grandi).

coop pronto

7 610813 810906

Gettyimages

Inattesi eventi naturali provocano sempre paura e seccature a chi viene purtroppo coinvolto.

EVENTI NATURALI

Quando si scatena la natura

Tempesta, grandine o collisione con un animale: l'uomo ha scarso influsso sui rischi naturali. L'assicurazione aiuta tuttavia a prevenire i danni economici.

Qualsiasi automobilista ha timore degli eventi scatenati dalla natura. Un simile evento accade inaspettatamente e può causare grandi danni, soprattutto al portafoglio. Un albero che si abbatte sulla carreggiata, un masso che rotola già da un pendio, un'onda anomala: ciò che sembra apocalittico è purtroppo una realtà sempre più frequente. Anche la grandine può causare ingenti danni. La cosa più importante, ovviamente, è che questi accadimenti non provochino morti o feriti.

Tra gli eventi naturali classici rientrano, tra gli altri:

- caduta di pietre o massi: danneggia le automobili.
- danni ai cristalli: ad esempio crepe al parabrezza o ai finestrini.
- grandine: infrange i vetri delle auto e ne ammacca la carrozzeria.
- incendio: l'automobile prende fuoco.
- tempesta: venti impetuosi di almeno 75 km/h abbattono gli alberi.
- danni alle cose: collisione con animali o danni causati da martore
- alluvione: danni causati dall'acqua a seguito di precipitazioni eccessive.

I danni alle cose sono un gran fastidio, ma sono coperti dalle polizze assicurative, siano esse totali o parziali. Tuttavia, ogni compagnia assicurativa classifica gli eventi in modo diverso. Inoltre, alcune assicurazioni prevedono la copertura di ulteriori danni, come quelli causati da valanghe o terremoti. La maggior parte delle compagnie assicurative offre uno sconto se l'auto è tenuta in un garage. Per un'automobile nuova, l'assicurazione casco è senza dubbio l'idea migliore, in aggiunta all'assicurazione RC.

Il TCS consiglia, se avete un veicolo nuovo, di scegliere l'opzione casco totale nel primi quattro anni di assicurazione. La casco parziale è ragionevole se il veicolo ha tra i cinque e i sette anni. Se vi capitano spesso danni da collisione, l'assicurazione casco totale è l'opzione migliore.

A partire da quando l'automobile ha sette anni, la copertura fornita dalla RC auto è sufficiente, secondo il TCS. In caso di perdita totale di veicoli più vetusti, la compagnia di assicurazione indennizza solo il valore di mercato più basso. Consultare regolarmente un'app meteo vi può aiutare a evitare gli eventi naturali, ad esempio una burrasca o una forte grandinata.

Keystone, Gettyimage/Daniele Venturelli, Gettyimage/Wesley

Capi di Coco Chanel, Gianni Versace, Yves Saint-Laurent: alcuni tra le stiliste e gli stilisti più blasonati.

MODA

Benvenuti nel mondo scintillante della moda

La storia della moda si evolve attraverso e insieme alle maison più famose. Ecco un breve excursus di alcuni tra i nomi più iconici.

Thomas Burberry (1835–1926) fu il creatore di trench resistenti agli strapazzi. Audrey Hepburn ne indossava uno nel film «Colazione da Tiffany». Dal 1955, la maison Burberry è fornitrice della casa reale britannica.

Coco Chanel (1883–1971) rese possibile, grazie ai suoi modelli, l'addio al corsetto. Fondò il marchio Chanel, caratterizzato da un design semplice e funzionale. Il suo capo classico più famoso fu il «tubino nero».

Christian Dior (1905–1957) acquistò fama per un nuovo concetto di estetica femminile. La sua collezione «New Look», con i capispalla avvitati e le gonne ampie in tessuti pregiati, fece scalpore e pose fine alla moda povera degli anni della guerra.

Giorgio Armani (*1934) è diventato una leggenda con i suoi abiti sartoriali eleganti e raffinati. L'azienda italiana cura più di 2000 negozi di moda in oltre 60 Paesi.

Gianni Versace (1946-1997) creò una moda appariscente, che fece parlare di sé per i modelli di grande impatto, i colori vivaci e gli abbinamenti audaci. Fu ucciso a Miami Beach. Da allora, la sorella **Donatella Versace** porta avanti il suo impero.

Yves Saint-Laurent (1936–2008) iniziò a lavorare da Dior, ma presto lanciò collezioni proprie. Fu uno dei primi a utilizzare tessuti trasparenti, creando il nude look. Le sue creazioni sono caratterizzate anche da uno stile androgino e colori stravaganti

Jean-Paul Gaultier (*1952) si rivelò un «enfant terrible» con la sua moda eccentrica, non facile da indossare. Fortemente influenzato dalla cultura pop, ha disegnato anche costumi per il cinema.

Guccio Gucci (1881–1953) creò nel 1921 il marchio Gucci, che contrassegnò inizialmente valigeria e selleria per l'equitazione. In seguito, la maison ha lanciato borse, articoli di moda e gioielli.

Miuccia Prada (*1949) rilevò l'azienda di famiglia dal nonno. Femminista di sinistra, le sembrava sacrilego occuparsi di moda. Per questo venne considerata la fondatrice dell'«Ugly Chic». La sua moda spazia dal minimalismo al latex e alle stampe vistose. Anche il marchio «Miu Miu» fa parte dell'impero Prada.

Kunsthistorisches Museum Vienna, Museo nazionale svizzero

All'epoca dell'arciduchessa Maria Anna d'Austria, la crinolina diventa un elemento iconico grazie ai ritratti di Diego Velázquez.

Abito svizzero con decorazione a cineserie. Il tessuto è originario dei Paesi Bassi, dove i produttori si specializzarono in tessuti con motivi ispirati all'Estremo Oriente e li esportarono in Europa.

CONCORSO

Partecipando al concorso a pag. 31 potreste vincere **5 x 2 ingressi al Museo nazionale svizzero.**

MOSTRA

Opulenza francese

Attraverso l'esposizione dal titolo «Barocco. Epoca di contrasti» il Landesmuseum si dedica a questo periodo storico.

Quando si parla di Barocco, vengono in mente di solito chiese e capolavori d'arte sontuosi, regnanti opulenti in magnifici palazzi contrassegnati da splendore e lusso. Sebbene quest'immagine sia veritiera, non descrive con precisione i circa 200 anni che intercorrono tra il 1580 e il 1780. I lati oscuri e tragici di questo periodo storico non sono visibili a prima vista, perché il Barocco fu un'epoca di estremi e contrasti: allo splendore si contrapposero le guerre religiose, le conquiste coloniali e la miseria.

La Guerra dei Trent'anni e la Controriforma furono in gran parte responsabili di tale divario. I conflitti si trasformarono sempre più in una lotta per l'egemonia in Europa centrale. Tutto questo non solo influenzò la vita religiosa e il sistema politico, ma determinò anche profondi cambiamenti sociali, economici e culturali. Anche la Confederazione fu parte di quest'intreccio multiforme e adottò le tendenze della moda, la cultura dei giardini o lo stile d'arredamento interno dell'epoca barocca.

L'esposizione al Landesmuseum di Zurigo, che si svolge dal 16 settembre al 15 gennaio 2023, fa luce su quest'epoca affascinante e dimostra che la Confederazione fu parte attiva degli sviluppi globali. L'esposizione mostra anche come gli elementi barocchi continuino a influenzare la società fino ai giorni nostri. Preziose opere dell'architettura barocca, la cultura dei giardini, la moda e l'arte rivelano l'opulenza e la bellezza di questo periodo, inseriti nel suo preciso contesto storico.

www.landesmuseum.ch/it

coop pronto

CHF 1.50 Sconto

Valido fino al 28.11.2022. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo negli "Shop" più grandi). Coop Pronto non vende bevande alcoliche ai minori di 18 anni.

BON NUMÉRIQUE
à activer dans l'appli Supercard

In palio per voi

Un pernottamento all'Hotel D'Angleterre con cena e prima colazione per 2 persone.

MAD

Domanda del concorso

In quale sala fu siglata la famosa Convenzione di Ginevra? Per scoprirlo, leggete le pagine sul turismo 11 e 13.

Biglietti come premio

Coop Pronto mette in palio **5 x 2 biglietti d'ingresso gratuiti** per il Museo nazionale svizzero (vedi anche pag. 29). Risolvete il sudoku qui sotto.

Rijksmuseum Amsterdam

Sudoku

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

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

Christoph Kaminski

Moda da vincere

Risolvendo il cruciverba potrete vincere, con un po' di fortuna, **un capo della collezione** di Ida Gut. Lo si potrà ritirare nell'atelier in Ankerstrasse 112 a Zurigo.

«Da ora il cruciverba anche online»

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/it/rivista-clienti potete partecipare anche online gratuitamente.

Regolamento: ultimo termine di partecipazione: 20 novembre 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 22 novembre 2022 su **www.coop-pronto.ch**.

I vincitori dei concorsi saranno informati per iscritto.

Il prossimo pronto Pronto sarà pubblicato il **22 novembre 2022!**

Piacere croccante per il tuo

Karma

Per il superrapido e freschissimo.

coop
Per me e per te. pronto