06/2022

pronto

La rivista di
Coop Pronto

Al centro calendario partite Mondiali

L'OSPITE

Murat Yakin

L'esemplare allenatore della Nazionale

Pagina 4

CON L'OROSCOPO DEL **2023**

Vantaggi per voi

In questo numero buoni del valore di fr. 11.– e un buono carburante di cts. 4

coop pronto

Buono di valore pari al

20%

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

Valido fino al 5 febbraio 2023

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

coop pronto

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

LA SEMEUSE • Tel. 032 926 44 88 • **www.lasemeuse.ch**

Roger Oser
Presidente della Direzione di Coop Mineraloel AG

Cara lettrice, caro lettore

Un altro anno volge al termine. Come quello precedente, anche il 2022 è stato impegnativo. La cosa insolita è che la Coppa del mondo di calcio si svolgerà in inverno. Tuttavia, patatine e birra davanti alla TV vanno bene in qualsiasi stagione... Al centro di questo numero trovate il calendario delle partite dei Campionati mondiali. Siamo tutti felici di poter tifare per la nazionale svizzera. Prima del fischio iniziale, l'allenatore Murat Yakin era ancora rilassato e ha risposto a tutte le domande che gli ha posto la rivista Coop Pronto.
Vi auguriamo fin d'ora un Nuovo Anno felice e in salute. Godetevi le piacevoli giornate e la magia dell'Avvento: durante le festività saremo a vostra disposizione quasi 24 ore su 24. Se vi piace preparare dolci, nei nostri negozi troverete tutti gli ingredienti necessari. Speriamo che le immagini a pagina 29 di questo numero possano ispirarvi. Non sarà certo un problema fare la spesa da noi! Apprezzeremo la vostra visita e saremo felici se lo sarete anche voi. Il nostro motto è: «Benvenuti da Coop Pronto. Siamo felici che veniate da noi!»

4 | L'ospite
Murat Yakin

Dopo 15 anni da allenatore in varie squadre, Murat Yakin ha raggiunto il suo obiettivo: la Coppa del mondo in Qatar segna un punto culminante nella sua carriera di mister.
Ma il suo nuovo impegno non è una passeggiata!

11 | Turismo
Baden-Wettingen

Partendo dall'Argovia, gli Asburgo scrissero la storia del mondo. Oggi, i sobborghi di Zurigo offrono relax e la possibilità di fare piacevoli gite.

14 | Attualità
Finire l'anno in bellezza

Le tavolate natalizie offrono suggestivi momenti conviviali: con belle stoviglie e decorazioni create l'atmosfera perfetta.

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: Carla Barron, Marie-Nöelle Berdat

Stampa
Vogt Schild Druck, Derendingen

Tiratura
310.000

In copertina
Murat Yakin
Foto: Markus Lamprecht

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

Heiner H. Schmitt, Markus Lamprecht, MAD

Sommario | Numero 6/2022

9 | Filiali
Coop Pronto Wettingen

17 | Calcio
Le migliori battute sul calcio

18 | Calendario dei Mondiali
Da estrarre e completare: tutte le partite

21 | Antipasto
Stuzzichini alle olive con formaggio fresco

23 | Insalata
Formentino con roast beef e chips di formaggio

25 | Primo piatto
Spaghetti allo zafferano con salmone affumicato

27 | Dessert
Mousse di cioccolato bianco con croccante

29 | Per voi
Tempo di fare dolci!

31 | Per voi
Consigli di risparmio energetico per l'inverno

33 | Per voi
L'oroscopo 2023

35 | Concorsi
Partecipate e vincete!

MURAT YAKIN

«Posso sempre riprendere fiato»

Murat Yakin è l'allenatore della squadra Nazionale di calcio svizzera da un anno. La Coppa del mondo in Quatar è il suo primo grande banco di prova internazionale.

TESTO: CLAUDIA KOCHER, FOTO: MARKUS LAMPRECHT

Lo sente spesso dire: «‹fare l'allenatore della Nazionale è un lavoro dove non sgobbi molto.› Vabbè, se la pensate così...». Murat Yakin ride e affronta di buon umore i media che bussano alla porta prima della Coppa del mondo. «Da fuori, vedono solo che facciamo poche partite all'anno e mi sentono parlare prima e dopo i match. Però nessuno si accorge di quello che accade nel mezzo». Nei panni di allenatore della Nazionale, Murat Yakin deve osservare molti calciatori, anche all'estero. «Conosco bene i componenti della Nazionale, ma occorre cercare anche sostituti. Se non hai fatto il tuo dovere, i nodi vengono al pettine!»

Essendo stato allenatore di diverse compagini svizzere (oltre che all'estero con lo Spartak Mosca), Yakin ha vissuto 15 anni intensi e faticosi. Ora apprezza il fatto di poter fare delle pause tra le varie partite della Nazionale. Sfrutta questi periodi, ad esempio, per incontrare i media e gli sponsor. Eppure non vede l'ora che arrivi il momento più atteso: la Coppa del mondo in Quatar. «In termini di emozioni e aspettative, è probabilmente l'esperienza clou della mia vita.»

La professionalità del 48enne lo induce però a non concentrarsi solo ed esclusivamente sulla Coppa del mondo. «I Mondiali non mi distraggono dagli altri impegni. Ogni partita è importante: conta anche la Nations League, per cui abbiamo obiettivi ambiziosi. Tra una partita e l'altra sono però più rilassato, a differenza di un allenatore di club, che è sempre sotto pressione.» Fare l'allenatore della Nazionale è una cosa diversa, afferma il mister. «Sei spesso da solo, ma se hai un atteggiamento aperto e accessibile, riesci a creare un buon affiatamento nello staff tecnico.» Questo è necessario, spiega Yakin, perché i giocatori captano se un team di tecnici si intende bene. «Io ho la responsabilità più alta di tutti e do il buon esempio, ma mi interessano anche le opinioni altrui.» Un calciatore ha un compito completamente diverso da svolgere. «Deve essere sempre performante, rimanere in forma e fornire prestazioni immediate.»

Calciatore o allenatore? A Yakin pia-

Murat Yakin si presenta di buon umore all'incontro con la rivista Coop Pronto a Berna.

ceva molto giocare a pallone. «Un calciatore vive grandi emozioni. Si vuole raggiungere un risultato insieme ai compagni e si ha spirito di squadra. L'allenatore è in una posizione diversa.» Ad ogni modo, Yakin racconta che già quando faceva il calciatore gli piaceva applicare strategie e analizzare gli altri giocatori. «Questo si addice molto al mio lavoro di allenatore.»

«In termini di emozioni e aspettative, è probabilmente l'esperienza clou della mia vita»

Murat Yakin pensa strategico anche quando parla dei primi tre avversari della Nazionale svizzera ai Mondiali: Brasile, Camerun e Serbia. Il mister non si lascia tuttavia sfuggire commenti più personali. «Giochiamo volentieri contro chi è stato sorteggiato nel nostro girone, ma naturalmente una partita contro il Brasile è il sogno di ogni calciatore.» Anche sua madre è entusiasta: un tempo lei era tifosa dei grandi calciatori carioca, come Pelé. A proposito della madre: assisterà ai Mondiali? «Io non ho ancora organizzato, ma se il Brasile gioca contro di noi, la mamma ci vorrà essere», risponde ridendo. Emine Yakin ha seguito praticamente tutti gli allenamenti e tutte le partite dei due figli Murat e Hakan fin da ▶▶

Murat Yakin

Nato a Basilea il 15 settembre 1974, ha giocato nelle giovanili del Concordia Basilea per dieci anni prima di iniziare la carriera professionistica con il GC. Ha militato anche nel FC Basilea per alcuni anni. Il suo palmares vanta 49 partite con la Nazionale svizzera. Dopo il percorso da calciatore, nel 2006 ha assunto la carica di allenatore del Concordia Basilea e ha poi costruito la sua carriera di allenatore in vari club. È allenatore della Nazionale svizzera dal 2021. Murat Yakin è sposato, ha due figli e vive vicino a Zurigo.

Piacere croccante per il tuo

Karma

Per il superrapido e freschissimo.

coop

Per me e per te. pronto

▶▶ quando erano molto piccoli. Questo ha reso l'ormai 87enne signora una celebrità a Basilea.

Nel 1970, Yakin giunse da Instanbul a San Gallo. Sei figli dal primo matrimonio, Murat e Hakan dal secondo: la madre Emine Yakin perorò da sola per anni il talento calcistico dei due figli più piccoli. Anche il fratellastro di Murat, Ertan Irizik, ha fatto il calciatore. In presenza della madre, il diciassettenne Murat firmò il primo contratto da professionista con il GC.

Nella città dove viveva – Münchenstein presso Basilea – Yakin non ritorna più molto spesso. Eppure il suo cuore batte ancora per il FC Basilea, dove ha giocato per diversi anni. Yakin ha un legame particolare anche con le «Cavallette». «Sono probabilmente le due squadre dove ho militato più a lungo, occupando ruoli a diversi livelli, sia come giocatore che allenatore.»

«Lo sport è una delle cose più belle: il mondo à spensierato e tutti sono alla pari»

Il 48enne Murat Yakin attende con ansia soprattutto gli avversari brasiliani.

Non conta che sia come calciatore o allenatore: dopo il fischio finale di ogni partita, Murat Yakin prova dentro di sé un senso positivo di vuoto. «Ho modo di riprendere fiato. Quando vinco poi, provo ovviamente un senso di appagamento. Questo stato d'animo genera un'energia positiva e sprazzi di felicità». Dopo una partita, a Yakin piace tirarsi un po' in disparte, raccogliersi in se stesso, bere qualcosa e solo dopo affrontare i giornalisti. Per i calciatori, lo sforzo fisico è naturalmente maggiore, ma anche quando un allenatore si focalizza sui giocatori per 90 minuti di seguito, è un impegno incredibilmente intenso. «Alla fine hai bisogno di un time-out. Diversamente, rimanere sotto pressione per così lungo tempo nuocerebbe alla salute.»

Per svagarsi, Yakin punta sullo sport. «Adoro tutto ciò che ha a che fare con la palla: golf, tennis, squash, badminton.» Ed è bravo in queste discipline? «Certo, me la cavo molto bene.» Ha imparato a sciare da bambino sulle montagne del Vallese e gli piace ancora farlo. «Lo sport è una delle cose più belle al mondo: il mondo è spensierato e tutti sono alla pari.»

Dove si vede tra vent'anni? «Non so nemmeno cosa accadrà domani.» Il tempo passa velocemente. Ma tra vent'anni lui spera di non dover più lavorare. «Nel mondo del calcio si vive di settimana in settimana. Con la Nazionale, forse da un mese all'altro.» ■

Il prodotto Coop Pronto preferito di Yakin gli orsetti di gomma

«I dolciumi sono il mio debole. Quando faccio benzina, compero sempre qualcosa, ad esempio un sacchetto di orsetti di gomma.»

TROJKAVODKA.COM

PRODUCED AND DISTRIBUTED BY DiWiSA

COOP PRONTO WETTINGEN

Markus Lamprecht

Leunorë Ramadani gestisce il Coop Pronto con stazione di servizio in Landstrasse 151, che è aperto 7 giorni su 7 dalle 6 alle 23.

Leunorë Ramadani è cresciuta a Tägerig e si è trasferita a Wettingen nove anni fa, quando ha rilevato il Coop Pronto con stazione di servizio in Landstrasse 151. «Avendo due figli, è ideale vivere vicino al negozio. Così raggiungo sempre velocemente il lavoro e altrettanto velocemente torno a casa se c'è qualcosa che non va.» Grazie alla vicinanza a Wettingen e ai molti anni di lavoro, Leunorë Ramadani ha un'ampia clientela abituale. «Vendiamo in grande quantità pane e prodotti freschi come frutta, verdura, hot dog o snack dalla piastra scaldavivande.»
L'afflusso inizia alle 6.00, ma arrivano molte persone anche durante la pausa merenda e a mezzogiorno, oltre che dalle 16.00, quando i primi clienti finiscono di lavorare. «Io ho un debole per il pane e i prodotti da forno. Mi piace quando in negozio aleggia il profumo di pane fresco e anche i clienti ne sono felici.» Leunorë Ramadani ama fare il pane anche nella vita privata. «Mi piace ancora di più mangiarlo», conclude ridendo.

Cartina: Rich Weber

Filiali Cantone Argovia

1. Baden
   Mellingerstrasse 160
2. Frick
   Hauptstrasse 15
3. Gebenstorf
   Landstrasse 62
4. Holderbank
   Hauptstrasse 45
5. Mägenwil
   Weststrasse 6
6. Mellingen
   Bahnhofstrasse 80
7. Nussbaumen
   Landstrasse 166
8. Umiken
   Baslerstrasse 28
9. Wettingen
   Landstrasse 79
10. Wettingen
    Landstrasse 151
11. Würenlingen
    Industriestrasse 23

- Coop Pronto con staz. di servizio
- Coop Pronto con stazione di servizio presso entrate e uscite autostradali
- Coop Pronto
- Stazione di servizio automatica Coop

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

LA VOSTRA ROUTINE DI BELLEZZA

PER I CAPELLI & IL VISO

Capelli & Viso

STEP 1

L'Oréal Paris Elseve Color Vive Care Shampoo

Il nostro shampoo curativo con estratto di peonia e filtro UV protegge i capelli colorati fino a 10 settimane*!

+ STEP 2

L'Oréal Paris Elseve Color Vive Balsamo

Fornisce una protezione del colore a lunga durata e un nutrimento intenso.

+ STEP 2

Maybelline New York Lash Sensational Sky High

Lunghezza + volume illimitati.

STEP 1

Maybelline New York Correttore anti age

Copre, corregge, modella: il correttore numero 1 in Svizzera**!

+ STEP 3

Maybelline New York Super Stay Matte Ink

Labbra matte senza trasferimento.

+ STEP 4

Garnier Acqua micellare All-in-1

Rimuove rapidamente i residui di trucco e le particelle di sporco da viso, labbra e occhi.

L'ORÉAL PARIS MAYBELLINE NEW YORK GARNIER

*Test strumentale dopo aver utilizzato lo shampoo e il balsamo della gamma. **Sulla base dei dati NielsenIQ RMS per la categoria Concealer (Concealer, Make Up/Concealer e Primer/Concealer) per l'ultimo anno fino alla settimana 32/2021 per il mercato NielsenIQ RMS Svizzera (Coop, Manor, Denner, Spar, Volg escl. Topshop, Manor e Globus) (Copyright © 2021, Nielsen).

Nel piccolo comune di Habsburg, nel 1030 fu posta la prima pietra di quella che sarebbe diventata in seguito la dinastia asburgica.

BADEN-WETTINGEN

Storia e amenità in Argovia

Gli Asburgo scrissero la storia del mondo partendo dall'Argovia. Oggi, la regione della Valle della Limmat, con il capoluogo Baden, propone bagni termali rilassanti.

Gli Asburgo impressero una forte impronta alla storia europea. Proprio partendo dal loro castello avito nel Cantone di Argovia, crearono un impero mondiale. Il Castello di Habsburg è una meta amata per gite anche grazie al suo apprezzato ristorante. Mentre i resti della fortezza anteriore invitano ad inerpicarsi, il maestoso castello posteriore, con la sua esposizione permanente, invoglia a scoprire maggiori dettagli sul glorioso passato di questo storico sito.
Nel Percorso regale degli Asburgo – un giro attraverso il complesso del castello – sei stazioni audio documentano l'ascesa al potere della casata. Un tour virtuale a volo d'uccello, con occhiali VR, illustra con tratti suggestivi la vita al castello intorno all'anno 1200. Inoltre, dalla possente torre i visitatori possono godere di un panorama circolare mozzafiato. Visite guidate ed eventi tratteggiano la storia del mitico maniero e della famiglia nobiliare che gli dette il nome.

Un'attrazione di Baden è il pittoresco centro storico. Baden è considerata una delle cittadine medievali di impianto più suggestivo in Svizzera. Vale la pena scoprire la varietà degli edifici che popolano il centro storico, ristrutturati fino al più mi- ▶▶

APERITIVO NON ALCOLICO

SUGGERIMENTO DI SERVIZIO
Calice da vino con molto ghiaccio
Crodino
Fettina d'arancia

CRODINO®
— DAL 1965 —

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

ceylor

coop pronto ceylor

20% BUONO

20% di sconto su tutto l'assortimento ceylor a partire da 1 pezzo a scelta. Valido dal 22.11.2022 al 05.02.2023. 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

7 611200

MAD

L'ameno centro storico di Baden invita a soffermarsi. Le nuove terme Fortyseven offrono benefico tepore nelle stagioni più fredde. L'Abbazia di Wettingen è il complesso monastico cistercense meglio conservato in Svizzera.

▶▶ nimo dettaglio, passeggiare nei vicoli pedonali e visitare la Rovina di Stein, un tempo proprietà degli Asburgo. Altre attrazioni storiche sono la Torre cittadina, alta 56 metri, sotto la protezione dei beni monumentali della Confederazione, o il castelletto Landvogteischloss, con la moderna dependance che ospita il Museo storico. Nel novembre 2021, è stato inaugurato a Baden il Fortyseven, progettato dall'architetto Mario Botta. Questo centro termale segna il ritorno alle origini di Baden, dove i Romani edificarono bagni termali già 2000 anni orsono. A 47 °C, l'acqua termale più ricca di minerali della Svizzera sgorga dalle profondità e coccola corpo e anima nelle piscine interne ed esterne. Il paesaggio delle saune offre una gamma diversificata di undici saune e una sauna per signore. Nell'area spa, gli ospiti possono farsi viziare con vari trattamenti.

Il complesso cistercense meglio conservato di tutta la Svizzera, l'Abbazia di Wettingen, vanta stalli del coro riccamente intagliati in stile barocco e un chiostro romanico-gotico con vetrate del XIII – XVII secolo. La storia dell'attuale Scuola cantonale di Wettingen iniziò nel 1227 proprio con la fondazione dell'Abbazia, che allora si chiamava Maris Stella (stella marina). Nel periodo della Riforma, l'Abbazia di Wettingen dovette superare numerosi momenti critici: l'incendio del 1507 rappresentò un'ulteriore prova per i monaci. La comunità conventuale superò perlopiù indenne anche il periodo delle rivoluzioni. All'apice dei contrasti, tutti i monasteri argoviesi furono soppressi per volere del Gran Consiglio. I monaci di Wettingen si stabilirono a Mehrerau, dove la comunità cistercense è insediata tuttora.

Il Museo dei dinosauri di Frick offre un'esaustiva visione d'insieme sui dinosauri e sulla loro storia. Unico in Svizzera è lo scheletro completo di un plateosauro, che fu rinvenuto nella cava di argilla di Gruhalde presso Frick. Oltre ai fossili del Triassico e del Giurassico, nel museo si può assistere anche a un videofilmato sulla storia della scoperta dei dinosauri di Frick. Sono previste visite guidate per comitive. ■

Parkhotel Bad Zurzach

Questo celebre hotel a 4 stelle superior a conduzione familiare è situato in un parco che ospita un laghetto e una lounge con giardino. È uno degli hotel termali e per la salute più grandi di tutta la Svizzera. L'ingresso al centro termale e allo SPA Medical Wellness Center, con collegamento diretto dall'albergo, è gratuito per gli ospiti del Parkhotel. Il Ristorante «Park View» propone piatti stagionali, internazionali e mediterranei.
www.parkhotel-bad-zurzach.ch

MAD

MAD

CONCORSO

Rispondete alla domanda del concorso a **pag. 35** e potrete vincere un pernottamento al **Parkhotel Bad Zurzach per 2 persone.**

Trovate questa e altre proposte per gite su:
www.MySwitzerland.com/

Foto Heiner H. Schmitt; styling Doris Moser

Splendore natalizio

Manca poco di nuovo alla fine dell'anno. Affinché possiate godervi la fine dell'anno in modo rilassato, vi presentiamo un pasto veloce ma delizioso.

Una tavolata festosa di fine d'anno: come entrée, una calda **zuppa di zucca** e da sgranocchiare **olive, patatine** o **frutta secca**. La prima portata è **manzo** in **salsa d'arrosto** o una **scaloppina vegetariana** impanata con contorno di **gratin di patate**. Una buona **insalata** con **pomodori ciliegini** dà la carica di vitamine. Delizioso anche un **toast** con **salmone** e **mousse di rafano**. Da bere: un classico **vino rosso** e naturalmente **acqua**. Per dessert serviamo **gelato alla vaniglia** con **lamponi** caldi e **biscottini**. Molto semplice, molto buono. Troverete tutti gli ingredienti e molto altro ancora nei nostri Coop Pronto: sempre freschi, sempre aperti, anche nei giorni festivi. Così potrete godervi le festività senza preoccupazioni. Vi auguriamo momenti meravigliosi.

THE EASY MIXER®

SWISS VODKA BRAND

Trojka Mule

GHIACCIO A VOLONTÀ
4 CL TROJKA VODKA
2 CL DI SUCCO DI LIME
GINGER BEER
LIME E MENTA PIPERITA

Climate partner 15549-2012-1001 Carbon neutral

ESTABLISHED 1994 ESTABLISHED

drinkresponsibly
responsibledrinking.org

TROJKAVODKA.COM

PRODUCED AND DISTRIBUTED BY DIWISA

PARTITA IN CASA

A BERNA: LA NAZIONALE SVIZERA FA UNA PARTITA SPLEDIDA E HA DUE RETI DI VATAGGIO. «NON GIOCANO AFFATTI MALE», ESCLAMA UN BERNESE. «È VERO», FA L'AMICO, «MA, MI RACCOMADO, NON ESSERE TROPPO EUFORICO!»

IL MISTER

dopo una batosta agli Europei dice alla squadra: «dovete giocare come non avete mai fatto prima e non come se non aveste mai giocato prima».

UN CALCIATORE si vanta con la moglie dopo la partita della Nazionale: «oggi ho fatto due goal». Lei fa: «com'è finita la partita?» Lui risponde: «1:1».

«PAPÀ, COSA SUCCEDE A UN CAMPIONE DI CALCIO QUANDO GLI CALA LA VISTA?», CHIEDE MARIO. «DIVENTA ARBITRO», RISPONDE IL PADRE.

UN OLANDESE IN BIBLIOTECA: «AVETE IL LIBRO ‹OLANDA CAMPIONE D'EUROPA›?» LA BIBLIOTECARIA RISPONDE: «MI DISPIACE, NON TENIAMO LIBRI DI FANTASCIENZA».

QUANDO fu menzionata per la prima volta nelle scritture la Nazionale di calcio? Nell'Antico Testamento, dov'era scritto: «indossavano strane vesti e si aggiravano senza meta».

I CALCIATORI si intrattengono con i tifosi e chiedono: «Come abbiamo giocato oggi?» Un tifoso risponde: «lo scorso fine settimana avete giocato meglio». Sorpreso, un calciatore ribatte: «ma come? Lo scorso fine settimana non abbiamo proprio giocato!» «Appunto!», fa il tifoso.

CALENDARIO

Fin

Vincente Semifinale 1

Dom. | 18.12

Finale 3°

Sconfitta Semifinale 1

Sab. | 17.12.

Semifinale 1

Vincente Quarti 2 — Vincente Quarti 1

Mar. | 13.12. | 20:00

Quarti di finale 1

Vincente Ottavi 5 — Vincente Ottavi 6

Ven. | 09.12. | 16:00

Quarti di finale 2

Vincente Ottavi 1 — Vincente Ottavi 2

Ven. | 09.12. | 20:00

Ottavi di finale 1

Sab. | 03.12. | 16:00

1a Girone A — 2a Girone B

Ottavi di finale 2

Sab. | 03.12. | 20:00

1a Girone C — 2a Girone D

Ottavi di finale 3

Dom. | 04.12. | 16:00

1a Girone D — 2a Girone C

Ottavi di finale 4

Dom. | 04.12. | 20:00

1a Girone B — 2a Girone A

GIRONE A

Dom. | 20.11. | 17:00	Quatar	Ecuador
Lun. | 21.11. | 17:00	Senegal	Paesi Bassi
Ven. | 25.11. | 14:00	Qatar	Senegal
Ven. | 25.11. | 17:00	Paesi Bassi	Ecuador
Mar. | 29.11. | 16:00	Ecuador	Senegal
Mar. | 29.11. | 16:00	Paesi Bassi	Quatar

GIRONE B

Lun. | 21.11. | 14:00	Inghilterra	Iran
Lun. | 21.11. | 20:00	USA	Galles
Ven. | 25.11. | 11:00	Galles	Iran
Ven. | 25.11. | 20:00	Inghilterra	USA
Mar. | 29.11. | 20:00	Galles	Inghilterra
Mar. | 29.11. | 20:00	Iran	USA

GIRONE C

Mar. | 22.11. | 11:00	Argentina	Arabia Saudita
Mar. | 22.11. | 17:00	Messico	Polonia
Sab. | 26.11. | 14:00	Polonia	Arabia Saudita
Sab. | 26.11. | 20:00	Argentina	Messico
Mer. | 30.11. | 20:00	Polonia	Argentina
Mer. | 30.11. | 20:00	Arabia Saudita	Messico

GIRONE D

Mar. | 22.11. | 14:00	Danimarca	Tunisia
Mar. | 22.11. | 20:00	Francia	Australia
Sab. | 26.11. | 11:00	Tunisia	Australia
Sab. | 26.11. | 17:00	Francia	Danimarca
Mer. | 30.11. | 16:00	Australia	Danimarca
Mer. | 30.11. | 16:00	Tunisia	Francia

MONDIALI 2022

ale

. | 16:00

Vincente Semifinale 2

° posto

| 16:00

Sconfitta Semifinale 2

Semifinale 2

Vincente Quarti 4

Mer. | 14.12. | 20:00

Vincente Quarti 3

Quarti di finale 3

Vincente Ottavi 7

Sab. | 10.12. | 16:00

Vincente Ottavi 8

Quarti di finale 4

Vincente Ottavi 3

Sab. | 10.12. | 20:00

Vincente Ottavi 4

Foto: Shutterstock; Illustration: Marie-Noëlle Berdat

Ottavi di finale 5

Lun. | 05.12. | 16:00

1a Girone E — 2a Girone F

Ottavi di finale 6

Lun. | 05.12. | 20:00

1a Girone G — 2a Girone H

Ottavi di finale 7

Mar. | 06.12. | 16:00

1a Girone F — 2a Girone E

Ottavi di finale 8

Mar. | 06.12. | 20:00

1a Girone H — 2a Girone G

GIRONE E

Mer. | 23.11. | 14:00	Germania	Giappone
Mer. | 23.11. | 17:00	Spagna	Costa Rica
Dom. | 27.11. | 11:00	Giappone	Costa Rica
Dom. | 27.11. | 20:00	Spagna	Germania
Gio. | 01.12. | 20:00	Giappone	Spagna
Gio. | 01.12. | 20:00	Costa Rica	Germania

GIRONE F

Mer. | 23.11. | 11:00	Marocco	Croazia
Mer. | 23.11. | 20:00	Belgio	Canada
Dom. | 27.11. | 14:00	Belgio	Marocco
Dom. | 27.11. | 17:00	Croazia	Canada
Gio. | 01.12. | 16:00	Croazia	Belgio
Gio. | 01.12. | 16:00	Canada	Marocco

GIRONE G

Gio. | 24.11. | 11:00	Svizzera	Camerun
Gio. | 24.11. | 20:00	Brasile	Serbia
Lun. | 28.11. | 11:00	Camerun	Serbia
Lun. | 28.11. | 17:00	Brasile	Svizzera
Ven. | 02.12. | 20:00	Serbia	Svizzera
Ven. | 02.12. | 20:00	Camerun	Brasile

GIRONE H

Gio. | 24.11. | 14:00	Uruguay	Corea del sud
Gio. | 24.11. | 17:00	Portogallo	Ghana
Lun. | 28.11. | 14:00	Corea del sud	Ghana
Lun. | 28.11. | 20:00	Portogallo	Uruguay
Ven. | 02.12. | 16:00	Ghana	Uruguay
Ven. | 02.12. | 16:00	Corea del sud	Portogallo

Tutto per il fischio d'inizio!

Per il superrapido e freschissimo.

coop
Per me e per te. pronto

Con ricette
FOOBY
WE LOVE FOOD

Antipasto

Stuzzichini alle olive con formaggio fresco

Preparazione: 15 min.
Tempo totale: 15 min.
Energia: 284 kcal a persona

VEG

Per 4 persone ci vogliono

- 2 c. olio d'oliva
- 2 spicchi d'aglio, a fettine
- ¼ di c.no timo essiccato
- 2 c. crema di balsamico
- sale e pepe, quanto basta

- 8 fette pane croccante
- 150 g formaggio fresco
- 50 g pasta di olive
- 100 g insalata mista
- 50 g olive verdi snocciolate, a rondelle

Ecco come fare

1. **Aglio:** in una padella scaldare l'olio. Aggiungere l'aglio e il timo e rosolare per ca. 5 min. fino a renderli croccanti. Togliere la padella dal fuoco.

2. **Pane croccante:** spalmare il formaggio fresco e la pasta di olive sul pane croccante. Distribuirvi sopra l'insalata. Aggiungere le olive, l'aglio, l'olio all'aglio e qualche goccia di aceto balsamico, quindi condire e servire subito.

Suggerimento: decorare gli stuzzichini con dei germogli di barbabietola.

Vino suggerito da Coop Pronto: Castilla y Leon DO Verdejo Nebla Vincente Gandia, 75 cl

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

slu ups COLD PRESSED

FD 100429/22

BOOST YOUR DAY!

FRESCHISSIMO
NATURALISSIMO
NON PASTORIZZATO

GINGER SHOT RELOAD

VITAMIN C SHOT

GINGER SHOT

NOVITÀ!

GINGER HONEY IMMUNITY SHOT

«Rimedio casalingo» naturale a base di miele, zenzero, curcuma e aceto di mele, per rafforzare il tuo sistema immunitario.

coop pronto

BUONO DEL 30%

IMMUNITY SHOT

PROVALO ORA!

Valido fino al **05.02.2023.** Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo negli «Shop» più grandi).

slu ups COLD PRESSED

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

311255

Piatto principale

Spaghetti allo zafferano con salmone affumicato

Preparazione: 20 min.
Tempo totale: 20 min.
Energia: 781 kcal a persona

Per 4 persone ci vogliono

- 1 c. burro
- 1 cipolla, tritata finemente
- 1 spicchio d'aglio, spremuto
- 1 dl vino bianco
- 2½ dl panna intera
- 1 bustina zafferano
- ¼ di c.no chili in polvere
- ½ c.no sale
- un po' di pepe
- 400 g spaghetti
- acqua salata, bollente
- 200 g salmone affumicato a fette
- 4 rosette di Tête-de-Moine

Ecco come fare

1. **Salsa allo zafferano:** in una padella scaldare il burro. Unire la cipolla e l'aglio e soffriggerli per ca. 3 minuti. Unire il vino e la panna, aggiungere lo zafferano e portare a bollore. Abbassare il fuoco, far sobbollire per ca. 5 min. e condire.
2. **Spaghetti:** cuocere gli spaghetti al dente in acqua salata bollente. Scolare tenendo da parte ca. ½ dl di acqua di cottura. Versare nuovamente gli spaghetti nella pentola, unire l'acqua di cottura e la salsa, mescolare e scaldare.
3. **Presentazione:** impiattare gli spaghetti e guarnire con il salmone e il formaggio.

Suggerimento: decorare gli spaghetti con i micro greens. Per una variante vegetariana sostituire il salmone utilizzando più formaggio.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

Salamini Snack
ideali per
aperitivo e pic nic!

TICINELLA.CH | | #TICINELLA

Alla scoperta gastronomica del nostro territorio

1.- DI SCONTO su SalaMini Snack Classico o Salame Pavé Pepe Ticinella

coop pronto

TICINELLA®

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

011194

Valido fino al 5 febbraio 2023 per una confezione a scelta tra SalaMini Snack Classico o Salame Pavé Pepe.
Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo negli "Shop" più grandi).

Carne

Formentino con roast beef e chips di formaggio

Preparazione: 20 min.
Tempo totale: 30 min.
Energia: 263 kcal a persona

Per 4 persone ci vogliono

- 60 g Gruyère, grattugiato finemente
- 1 c.no timo essiccato
- 1 c. senape dolce
- 4 c. aceto alle erbe aromatiche
- 4 c. olio d'oliva
- 2 c.confettura di albicocche
- ½ cipolla, tritata finemente
- 2 c. acqua
- ½ c.no sale
- un po' di pepe
- 200 g formentino
- 170 g roast beef a fettine, a fette
- 1 c. capperi, sgocciolati

Ecco come fare

1. **Chip di formaggio:** mescolare il Gruyère con il timo, distribuire il composto su una placca foderata con carta da forno e appiattirlo.
2. **In forno:** cuocere per ca. 8 min. nella parte centrale del forno preriscaldato a 180 °C. Sfornare, trasferire con la carta da forno su una griglia e lasciar raffreddare. Spezzettare la chip di formaggio in 4 pezzi.
3. **Dressing:** in un recipiente mescolare la senape e tutti gli ingredienti fino all'acqua compresa, quindi condire.
4. **Insalata:** impiattare il formentino con il roast beef, condire con il dressing e guarnire con i capperi e le chips di formaggio.

Suggerimento: guarnire l'insalata con qualche frutto di cappero.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

Perfetta per la cottura al forno

Panpepato «Magia del miele»

Per ca. 120 pezzi: 550 g di Langnese Bee Easy Miele di fiori selvatici, 250 g di zucchero, 2 uova, 200 g di burro ammorbidito, 1,2 kg di farina, 1 bustina di lievito in polvere, 1 bustina di spezie per panpepato pronte, 30 g di cacao in polvere. **Per la glassa**: 180 g di zucchero a velo, 2 albumi freschi, succo di limone

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

Buon divertimento preparando dolci con il miele Langnese

Questo è il sapore che deve avere il miele.

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

coop pronto

BUONO CHF 2.–

Valido per **500 g di Langnese Miele di campagna** o per **500 g di Langnese Bee Easy Miele di fiori selvatici.** Il buono non è cumulabile ed è utilizzabile una sola volta in tutta le Coop Pronto. Valido dal 28 novembre 2022 al 5 febbraio 2023.

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

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

Dolce

Mousse di cioccolato bianco con croccante

Preparazione: 30 min.
Tempo totale: 2 ore e 30 min.
Energia: 583 kcal a persona

Per 4 persone ci vogliono

- 100 g cioccolato bianco, tritato finemente

- 1 uovo fresco
- 1 c. zucchero
- 2½ dl panna intera, montata a neve

- 80 g zucchero
- 2 c. acqua
- 80 g noci di acagiù

Per 4 bicchieri da ca. 2 dl l'uno

Ecco come fare

1. **Cioccolato:** mettere il cioccolato a bagnomaria in una ciotola dalle pareti sottili evitando che entri a contatto con l'acqua appena bollente. Far sciogliere mescolando bene per evitare eventuali grumi e lasciar intiepidire.

2. **Mousse:** con la frusta dello sbattitore elettrico sbattere l'uovo e lo zucchero per ca. 5 min. fino a ottenere un composto chiaro. Ajouter le chocolat au mélange d'œufs, remuer. Unire il cioccolato al composto di uova, mescolare. Incorporare delicatamente la panna montata e versare la mousse nei bicchieri, quindi coprire e mettere in frigo per ca. 2 ora.

3. **Croccante di noci di acagiù:** in un pentolino portare a ebollizione lo zucchero e l'acqua senza mescolare. Abbassare il fuoco e far sobbollire facendo oscillare di tanto in tanto la pentola avanti e indietro, fino a ottenere un caramello color nocciola. Aggiungere le noci di acagiù e mescolare, quindi distribuirle su un foglio di carta da forno e lasciarle raffreddare. Spezzettare il croccante e utilizzarlo per decorare la mousse.

Suggerimento: arricchire la panna montata con 1 c. di cognac. Guarnire la mousse con del cioccolato a scaglie.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

Red Band

RENDE

LA VITA PIÙ COLORATA

Läkerol®
PASTILLES

coop pronto

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

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

Red Band Läkerol PASTILLES

Dal 22 novembre 2022 al 29 gennaio 2023
Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei «shop» più grandi).

Delizie fatte in casa

I Coop Pronto offrono una vasta gamma di prodotti per preparare dolci. Vi è venuta la voglia di sfornare una torta golosa?

Heiner H. Schmitt

Soprattutto quando si avvicina il Natale, i dolci fatti in casa godono di grande popolarità. Se in cucina aleggia il profumo di una torta appena sfornata, arriveranno presto ospiti simpatici con cui gustarla insieme a una buona tazza di caffè. I Coop Pronto hanno un ricco assortimento di ingredienti per preparare dolci. Grazie agli orari di apertura prolungati, potrete sbizzarrirvi con largo anticipo o al momento. Da noi trovate squisite miscele per dolci, che vi facilitano il lavoro, ma anche ingredienti di base come farina, zucchero, burro, uova, cioccolato fondente o glasse. Abbiamo anche teglie per muffin o decorazioni, come carotine di marzapane o candele di compleanno. Non mancano gli ingredienti freschi, come un limone o un'arancia. Tutto questo e molto altro è disponibile nei nostri Coop Pronto. Divertitevi a preparare dolci!

SINCE 1899
LATELTIN
TOP OF SPIRITS

Coop Pronto non vende bevande alcoliche ai minori di 18 anni.

Per il superrapido e freschissimo.

coop
Per me e per te. pronto

RISPARMIO ENERGETICO

Come risparmiare energia in inverno

Con pochi sforzi è possibile risparmiare una grande quantità di energia nelle case private. Possono essere utili anche piccoli accorgimenti, come quelli che trovate qui sotto.

LUCE ED ELETTRODOMESTICI

APPARECCHI ELETTRICI

- Spegnere attraverso la ciabatta
- Attivare la modalità eco
- Alimentazione a batteria anziché a rete

ILLUMINAZIONE

- Sfruttare la tecnologia LED
- Spegnere le luci

LAVASTOVIGLIE

- Riempire per intero l'apparecchio
- Non usare il prelavaggio

FORNELLO/FORNO

- Cucinare con il coperchio
- Bollitore anziché pentola
- Utilizzare il calore residuo
- Non preriscaldare
- Forno ventilato anziché statico

FRIGORIFERI E CONGELATORI

- No temperatura troppo bassa
- Scongelare il cibo in frigorifero
- Inserire solo cibi freddi
- Sbrinare il congelatore

ACQUA CALDA

IN GENERALE

- Acqua fredda anziché calda
- Fare la doccia anziché il bagno
- Bollire la giusta quantità d'acqua
- Bollitore anziché pentola
- Montare rubinetterie ecologiche/ a risparmio idrico
- Lavare a bassa temperatura

Altri consigli

Trovate questi e altri consigli per risparmiare nella homepage della Confederazione: www.admin.ch

Per domande sul risparmio energetico, è a disposizione l'infoline di SvizzeraEnergia al numero **0800 005 005**. Potrete ottenere consigli e aiuto su questioni tecniche. Il numero è raggiungibile sia da privati che da aziende.

RISCALDAMENTO

IN GENERALE

- Sfiatare il riscaldamento
- Non coprire i radiatori
- Spolverare i radiatori
- Bilanciamento idraulico per i proprietari di abitazioni
- Ridurre la temperatura di mandata
- Fare rifornimento in anticipo

RISCALDAMENTO IN FUNZIONE

- Abbassare la temperatura
- Regolare bene il termostato
- Abbassare la temperatura in caso di assenza
- Indossare indumenti più pesanti
- Di giorno, aprire le imposte
- Di notte, chiudere tende e imposte
- Arieggiare come si deve
- Chiudere le finestre in inverno
- Usare tappeti caldi
- Tenere le porte chiuse

Io regalo.

Noi condividiamo.

Oroscopo del 2023

L'astrologa Trix Andrychowska legge le stelle e vi fa l'oroscopo per il 2023.

Ariete: L'aiuto delle stelle sarà scarso nel 2023, ma potete ancora sperare in un buon anno. Non ci sono grandi sfide in vista. Concedetevi più riposo e relax e coltivate la vostra cerchia di amici. I vostri canali social funzionano bene e assicurano varietà e ispirazione.

Toro: Attendete con fiducia il 2023. Da maggio in poi, la dea Fortuna vi accompagnerà e le prospettive di felicità, carriera e guadagno saranno ottime. Anche la vostra vita sentimentale sarà entusiasmante. A marzo, il letargo di Cupido finirà. Sarete socievoli, affascinanti, ospitali e improntati all'armonia.

Gemelli: Iniziate il nuovo anno euforici e dinamici. Con il vostro impegno raggiungerete grandi risultati. Da marzo in poi, l'umore si incupirà un po'. Il cosmo vi chiederà di rivedere la vostra professione, le vostre relazioni e la vostra vita in generale. Troverete il modo di correggere tutto quello che non vi soddisfa.

Cancro: Dopo aver superato un inizio d'anno difficile, le cose procederanno speditamente. Potrete contare su grande supporto per i vostri progetti. Per voi, i compiti organizzativi saranno particolarmente facili. Gestite tutto con sicurezza e perseveranza. Potrete assaporare momenti d'amore a febbraio, marzo e in autunno.

Leone: Non è un anno di massima felicità. La vostra relazione dovrà superare prove di resistenza. Da maggio in poi, sarete tentati di testare il livello di tolleranza della vostra 'dolce metà'. Meglio non esagerare troppo però! Meno male che in agosto le stelle spargeranno copiosamente semi dell'amore: lasciateli germogliare e godetevi un momento di armonia.

Vergine: Le stelle vi vizieranno con molte nuove opportunità. Allo stesso tempo, però, aumenteranno le cose che vi vengono richieste. Se non trascurate i vostri doveri e agite sempre con prudenza, a settembre vi aspetta una grande ricompensa. Otterrete il lavoro dei vostri sogni e il sole splenderà anche nella vostra vita privata.

Bilancia: Le stelle del successo si faranno attendere nel nuovo anno. Sebbene il vostro impegno sia grande, la ricompensa sperata non arriverà. Da settembre in poi il vento cambierà. Aumenterà la vostra fiducia in voi stessi. Nella vita privata e professionale, molte cose andranno secondo i piani. Grazie al vostro 'power', sarete in grado di realizzare enormi risultati e di superare voi stessi.

Scorpione: Volete più brio e varietà nella vostra vita. I messaggeri celesti non vi deluderanno. Durante tutto l'anno, vi attendono momenti piacevoli. Tuttavia, con la voglia d'avventura che provate è consigliabile non esagerare. Ci vorrà un po' di buon senso per superare l'anno in salute e allegria.

Sagittario: Il nuovo anno non vi risparmierà sfide. Dovrete dimostrare sempre di più di cosa siete capaci e che le persone possono fare affidamento su di voi. L'amore non ha un ruolo chiave nel 2023, ma è un piacevole effetto collaterale. Godetevelo soprattutto in piena estate. Cupido offre divertimento e svago.

Capricorno: Gli dei del Cielo caleranno alcune carte vincenti che vi catapulteranno in cima all'Olimpo a partire da maggio. La fiducia in voi stessi sarà alle stelle. Potrete espandere la vostra influenza, ampliare i vostri orizzonti e fare molte nuove amicizie. Vi attende dunque un 2023 vario e stimolante.

Acquario: Si può dire che nel 2023 vi meriterete un po' di divertimento. A partire da marzo, sentirete la lista dei vostri doveri assottigliarsi e il peso sulle spalle alleggerirsi. I mesi estivi saranno principalmente dedicati ai piaceri della vita e all'amore. Nella seconda metà dell'anno, gli astri doneranno incontri emozionanti.

Pesci: Abnegazione, affidabilità, fedeltà e perseveranza. Queste sono le virtù che le stelle chiederanno da voi. Se terrete fede alle richieste, avrete un 2023 di grande successo. Avete grande ambizione, per cui supererete anche percorsi difficili. Nella seconda metà dell'anno vi aspettano romantiche avventure amorose.

Sostenibili e pratici fuori casa.

Ora disponibili presso **Coop Pronto.**

Per il superrapido e freschissimo.

coop
Per me e per te. pronto

PURINA® felix®

♪♪ scegliete ogni giorno il gusto migliore ♫

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

PURINA® Your Pet, Our Passion.®

coop pronto

20% SCONTO

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 22.11.2022 al 05.02.2023

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

10883

In palio per voi

Un pernottamento al Parkhotel Bad Zurzach per 2 persone.

Dennis Savini

Domanda del concorso

Come si chiama il centro termale a Baden, progettato da Mario Botta? Per scoprirlo, leggete le pagine sul turismo 11 e 13.

Libri sulla cucina natalizia

Coop Pronto mette in palio **5 libri** «Backen in der Weihnachtszeit» di Betty Bossi. Il libro è disponibile in versione tedesca e francese. Per vincerlo, risolvete il sudoku qui sotto.

MAD

Sudoku

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

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

Palloni da vincere

Risolvendo il cruciverba potete vincere, con un po' di fortuna, uno di tre **palloni da calcio dei Campionati mondiali** assieme a un autografo di Murat Yakin.

«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 5 febbraio 2023.
Sul concorso non si tiene corrispondenza. I premi non possono essere convertiti in denaro. Si esclude il ricorso alle vie legali. La soluzione del cruciverba sarà pubblicata dal 14 febbraio 2023 su **www.coop-pronto.ch**

I vincitori dei concorsi verranno informati per iscritto.

Il prossimo Pronto sarà pubblicato il **7 febbraio 2023!**

Bibi Choc'
SMARTIES mini
Bibi Choc'
SMARTIES mini
Fruittella
Bibi Choc'
SMARTIES mini
Fruittella
KitKat mini
Bibi Choc'
Regali di San Nicola per tutta la famiglia !