



## LAVATTA

TORINO, ITALIA, 1895



**Roger Oser** Presidente della Direzione di Coop Mineraloel AG

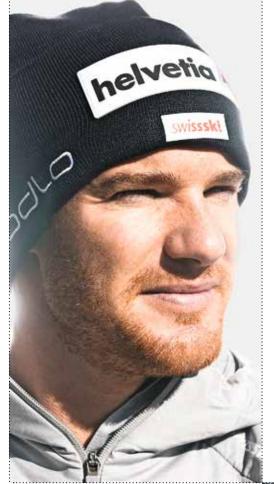
#### Cara lettrice, caro lettore

Gli atleti famosi sono sempre anche ambasciatori. Per anni, lo sci di fondo è stato sempre in secondo piano rispetto allo sci alpino, fino a quando Dario Cologna non l'ha reso popolare. Con lui, la Svizzera ha finalmente trovato una superstar dello sci di fondo, di cui andare orgogliosa. Dario Cologna è rimasto modesto malgrado i suoi successi. Sa del suo talento e dei traguardi che vorrebbe ancora conquistare. Gli auguriamo di raggiungerli. A proposito di mete da raggiungere: la Svizzera orientale è perfetta per una bella gita. L'Appenzello, la fiera città di

San Gallo e la regione del Lago di Co-

stanza valgono un viaggio.

Così come vale sempre la pena fare una capatina in uno dei nostri Coop Pronto con o senza stazione di servizio. Ad ogni visita riceverete uno dei nostri biglietti Pronto Win, che assicura un premio immediato. Vi attendono anche interessanti premi settimanali, per la cui estrazione potete registrarvi online entro il 14 marzo. Così parteciperete anche all'estrazione del primo premio. Fate un salto da noi: vi accoglieremo come sempre con il nostro: «Benvenuti da Coop Pronto! Siamo lieti che veniate da noi!»



## Dario Cologna

4 | L'ospite

Grazie a Dario Cologna, lo sci di fondo svizzero gode di grande fama. Il grigionese ha conquistato negli ultimi anni un ricco carnet di medaglie. A 34 anni non gareggerà ancora a lungo. Lui spera di restare in pista almeno per altri 2 anni. L'obiettivo è ora salire sul podio ai Campionati mondiali di Oberstorf.

#### 10 | Turismo Svizzera orientale

Il distretto abbaziale di San Gallo è patrimonio dell'UNESCO. Come meta di gita è incantevole anche il suggestivo Appenzellese o il Lago di Costanza.



#### 14 | Attualità Vitamine!

Volete una carica di energia? Squisiti smoothie, frutta salutare, insalate fresche sono l'ideale per prepararsi alla primavera portando a tavola alimenti leggeri.

#### Impressum

#### Curatore

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

stampato in

#### Redazione e lavout

Claudia Kocher, Michael Adams, Werner Gschwind, Birgit Leifhelm, Veronika Deubelbeiss

Vogt Schild Druck, Derendingen

Tiratura 310.000

#### In copertina

Dario Cologna Foto: Markus Lamprecht



#### **Sommario** | Numero 1/2021

#### 9 | Filiali

Lo shop con stazione di servizio di San Gallo

#### 17 | Antipasto

Müesli d'avena con miele

#### 19 | Vegetariano

Omelette di albumi con funghi

#### 21 | Carne

Minestra di pollo e curcuma

#### 23 | Drink

Green Smoothie

#### 25 | Per voi

La nostra nuova piattaforma di ricette assieme a FOOBY

#### 27 | Per voi

Pronto Win

#### 29 | Mobilità

Una visita all'autobau erlebniswelt

#### 31 | Concorsi

Partecipate e vincete!

#### Sempre attuali

www.coop-pronto.ch



# «Sono orgoglioso di essere un fondista»

Grazie a Dario Cologna, lo sci di fondo in Svizzera ha vissuto momenti d'oro. Il 34enne ha vinto svariate medaglie ed è ancora adesso tra i migliori, anche se la sua carriera sta volgendo al termine.

#### **TESTO: CLAUDIA KOCHER**

Sembra passato un secolo da quando Dario Cologna ha scalato le vette mondiali dello sci di fondo. Nel 2008/2009 è stato il primo fondista svizzero a vincere la classifica generale di Coppa del Mondo. Il suo carnet si è arricchito poi con tante altre medaglie. Cologna ha conquistato quattro ori olimpici e uno ai Campionati del Mondo. Per quattro volte ha vinto il Tour de Ski e la classifica generale di Coppa del Mondo. Un treno della Ferrovia retica porta il suo nome e nella sua città natale Tschierv una strada si chiama come lui. Un uomo dei superlativi.

Dario Cologna è approdato allo sci di fondo relativamente tardi, all'età di 11 anni. «Prima ho praticato sci alpino e calcio. Al fondo sono arrivato quasi per caso, attraverso mio padre.» In Val Monastero si svolgeva una gara giovanile. Visto che non c'era molto da fare da quelle parti, Dario ha partecipato e poi ha proseguito con il fondo nel corso degli anni. «Naturalmente l'ambiente in

cui sono cresciuto ha avuto un ruolo», spiega Cologna. La neve in inverno, l'attività all'aria aperta, il talento nello sport di resistenza, il ginnasio sportivo a Ftan. «Da quel momento, la strada verso lo sci di fondo era segnata.»

Nel 2000 il fondo non era esattamente uno sport di tendenza in Svizzera. «Ora è diverso», afferma Cologna. «Quando uno svizzero ha successo, lo si nota.» Cologna ha dato un contributo importante allo sci di fondo, come nel salto con gli sci lo ha dato Simon Ammann. Se si trattasse solo di soldi, gli atleti dovrebbero cercare

## «Se uno svizzero ha successo, lo si nota»

qualcos'altro. «Non mi ha mai dato fastidio che lo sci alpino godesse di più attenzione in questo paese. Lo sci di fondo ha il suo fascino, è uno sport molto impegnativo. Se lo pratichi, sei orgoglioso di essere un fondista.»

#### Il fulcro della sua vita è a Davos.

«Non c'è posto più bello.» Cologna trascorre qui circa metà dell'anno. «Cerco sempre di tornare a casa, è importante. Certamente viaggio di meno rispetto a dieci anni fa.» In più, quest'estate Dario Cologna si è sposato. «Siamo felici di avere festeggiato in una cornice ristretta. A causa del coronavirus abbiamo dovuto rimandare una volta la cerimonia.» La Val Monastero, dove Cologna è cresciuto e continuano a vivere i suoi genitori, è una parte importante della sua vita. «Ma a Davos ho più possibilità che in Val Monastero. Questa è una metropoli per lo sci di fondo.»

# constata il 34enne grigionese. Al termine della stagione sono state cancellate alcune gare. Malgrado ciò, i lockdown non hanno costituito una cesura: «Sono riuscito ad allenarmi bene, anche se sono stato molto più da solo e meno in compagnia del team rispetto al solito». Si sono svol-

ti anche meno training camp. Per

Cologna, come per tutti gli altri

«Il 2020 è stato un anno speciale»,



# SNICKERS. JUST CRISPIER.



▶▶ atleti degli sport sulla neve, regna incertezza su come sarà la stagione imminente. Quali gare si svolgeranno? Si potrà viaggiare? «Quest'inverno sarà senz'altro all'insegna della suspense», commenta Cologna con fare rilassato.

Non gli restano molti anni di agonismo. «A 34 anni sono all'epilogo della carriera. Il mio obiettivo è arrivare al 2022.» Per il periodo successivo, ci sono alcune idee e piccoli progetti, ma non ancora maturi da essere svelati. «Sono sicuro però che avrò opportunità.» Ora Cologna spera ovviamente di partecipare ancora a tutte le gare possibili, ma la classifica generale di Coppa del Mondo non è più una priorità. «Mi sto concentrando sulle singole gare. Il mio obiettivo ai Campionati del Mondo di Oberstorf è combattere per una medaglia.»

Nella sua carriera ci sono stati momenti esaltanti. «Naturalmente l'Olimpiade è speciale. Vincere un oro olimpico è il massimo.» Le due medaglie d'oro ai Giochi invernali di Sochi hanno un significato particolare. Fino all'ultimo, l'atleta non sapeva se sarebbe potuto andare a Sochi a causa di una lesione al piede. Ma Cologna ce l'ha fatta e a Sochi ha scritto la storia degli sport invernali svizzeri. Si è aggiudicato l'oro nello skiathlon con lo sprint finale e poi cinque giorni dopo ha vinto la 15 chilometri dopo una dimostrazione di potenza. «Un momento emozionante. Di solito sembro piuttosto calmo. Se mi scendono le lacrime, è perché è un momento speciale.» Molti atleti della generazione di Dario Cologna non gareggiano più, ma la motivazione dell'atleta grigionese è ancora

#### Mini biografia

Dario Alonzo Cologna è nato l'11 marzo 1986 a Santa Maria in Val Monastero. È stato il primo svizzero a vincere la classifica generale di Coppa del Mondo di sci di fondo, ma ha anche conquistato numerose medaglie, tra cui quattro ori olimpici. Ha vinto 4 volte anche la Coppa del Mondo generale e il Tour de Ski.

intatta. Lo si misura dai numerosi successi: da lui si attendono ancora degli allori. «Soddisfare le aspettative non sarà facile in futuro.»



In forma perfetta: Dario Cologna mentre si allena sulla pista Snowfar di Davos.





ADESSO IN UN NUOVO DESIGN!





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





#### COOP PRONTO PRESSO IL GALLUSMARKT



Arbnora Jakaj gestisce il Coop Pronto con stazione di servizio che si trova presso il Gallusmarkt. Lo shop è aperto da lunedì a sabato con orario 5.30-22 e di domenica con orario 7-21.

Da due anni Arbnora Jakaj (31) gestisce questo Coop Pronto. Già 15 anni fa, aveva svolto l'apprendistato in Coop Pronto e conosce l'azienda come le sue tasche.

Lo shop con stazione di servizio è in una posizione particolare perché, essendo nei pressi del Gallusmarkt, è esposto a una forte concorrenza. «Sono quindi ancora più importanti aspetti come la presentazione della merce e la cortesia», spiega Arbnora Jakaj. Il pane deve essere disponibile 24/24. I suoi tanti clienti abituali lo apprezzano molto, ma lodano ancora di più l'attenzione dimostrata dalla gestrice e dai collaboratori dello shop. «Il corollario ha molta importanza», spiega Arbnora Jakaj. Soprattutto per la clientela più avanti negli anni. La ristrutturazione dello shop è stata oggetto di molti plausi. «Visto che siamo vicini ai megastore della zona, conta molto che i clienti si trovino bene da noi.» La cerchia di clienti abituali è aumentata nel corso degli anni. «Sono molto contenta del risultato e anche orgogliosa di quello che sono riuscita a ottenere con i miei collaboratori.»

#### 18) Romanshorn Amriswil 13 Rorschach Wittenbach 12 Cartina: Rich Weber; foto: Bodo Rüedi San Gallo Gossau 4 5 ΑR Herisar ΑI 5 km

#### **Cantone Appenzello** esterno

Herisau, Alpsteinstrasse 26

#### **Cantone San Gallo**

- 2) Arnegg, Bischofszellerstrasse 303
- 3) Flawil, Wilerstrasse 228
- 4) Gossau, Wilerstrasse 82
  - **5)** Gossau, St. Gallerstrasse 238
  - 6) Rorschach, St. Gallerstrasse 52
  - **7)** Rorschach, Thurgauerstrasse 35
  - 8) San Gallo, Kornhausstrasse 18
  - San Gallo, Fürstenlandstrasse 17
  - 10) San Gallo, Rorschacherstrasse 216-218
  - 11) San Gallo, Favrestrasse 6, presso il Gallusmarkt
  - 12) Wittenbach, Grünaustrasse 1

#### **Cantone Turgovia**

13) Amriswil, Weinfelderstrasse 115



- Arbon, Egnacherstrasse 1
  - 15) Arbon, Klarastrasse 12
  - 16) Arbon, Landquartstrasse 84
  - Romanshorn, Bahnhofstrasse 73
  - Romanshorn, Im Bahnhof 1
  - Coop Pronto con staz. di servizio
  - **Coop Pronto**





Panorama invernale su San Gallo con in primo piano la chiesa abbaziale.

#### SVIZZERA ORIENTALE

## Orgogliosa e ricca di storia culturale

La Svizzera orientale è suggestiva in ogni stagione. Dalla stupenda San Gallo, attraverso il pittoresco Appenzello, fino al Lago di Costanza qui vi attendono mete incantevoli.

L'emblema di San Gallo è la cattedrale barocca con la biblioteca abbaziale, dove sono conservati 170.000 documenti, in parte vergati a mano ed antichissimi. La biblioteca ospita la sala in stile rococò più bella di tutta la Svizzera. L'intero complesso abbaziale è entrato a far parte del patrimonio mondiale dell'UNESCO nel 1983. Il nome e la nascita della città risalgono alla fondazione del monastero voluto dal monaco irlandese San Gallo intorno all'anno 612. Già dal 747 il monastero di San Gallo applica la regola benedettina che prevede lo studio contemplativo dei libri e perciò presuppone la presenza di una biblioteca. Nel Medioevo la città divenne un importante fulcro per la cultura e la formazione in Europa. Più tardi, i merletti di San Gallo conquistarono una fama internazionale, portando il benessere alla città.

Le Ferrovie dell'Appenzello collegano con la loro vasta rete i più importanti luoghi della regione appenzellese. San Gallo, Altstätten Stadt, Herisau, Trogen, Gossau e Wasserauen sono punti di partenza o d'arrivo. Vi invitiamo a intraprendere questo giro alla scoperta della bucolica regione dell'Appenzello: un paesaggio costellato di colline, prati e fattorie. Senza ombra di dubbio vale la pena fermarsi a visitare la città di Appenzello, dove potrete passeggiare per il leggendario corso principale e ammirare le tipiche case appenzellesi. Se doveste avere un po' più di tempo, dovete assolutamente salire sul Säntis (2502 m s.l.m.) o su una delle altre meravigliose montagne dell'Alpstein: Hoher Kasten, Kron-

berg ed Ebenalp. Per tutte le linee sono previsti collegamenti almeno a cadenza oraria, sulla linea San Gallo - Appenzello i treni circolano addirittura con cadenza semioraria. Per gli appassionati delle ferrovie sono altrettanto interessanti le due tratte a cremagliera di Rorschach -Heiden e Gais - Altstätten Stadt.

Adagiata tra le morbide colline dell'Appenzellese, Rorschach è una pittoresca cittadina portuale dal fascino meridionale. Una città che ha tradizione: Rorschach ottenne i diritti di mercato già nel 947 e nel Medioevo si sviluppò fino a diventare il più importante centro commerciale sulla riva meridionale del lago. Le maestose case signorili nel centro della città e il Granaio, il simbolo di Rorschach e il più bel granaio in Svizzera, ne sono testimonianza ancora oggi. La variegata regione del Lago di Costanza è particolarmente facile da esplorare in sella alla bicicletta elettrica. L'itinerario attraversa idilliache cittadine, pittoreschi paesaggi e una meravigliosa riserva naturale.

Il percorso si snoda passando davanti al Würth Haus Rorschach fino all'aeroporto di San Gallo-Altenrhein. Prosegue lungo il Reno, attraversando la riserva naturale di Altenrhein fino a giungere al paesino di Thal. Poi segue una tappa comoda attraverso i vigneti, prima di affrontare la salita che porta al Rorschacherberg. Sulla vetta del Rorschacherberg, gli amanti della natura apprezzeranno una vista suggestiva sul Lago di Costanza.

Il Walter Zoo di Gossau è aperto 365 giorni all'anno e offre molte possibilità di ristoro. Oltre al ristorante self-service e ai vari stand gastronomici, sono a disposizione aree picnic e zone barbecue. Nei mesi estivi, la domenica e nei giorni festivi è possibile consumare un brunch. Completano l'offerta par-

chi giochi avventura, proposte didattiche all'aperto e passeggiate sul dorso di cammelli e pony. Vivere l'avventura, comprendere la natura: un'esperienza indimenticabile per grandi e piccini!

Trovate queste e altre proposte per gite su:

www.MySwitzerland.com/inverno







#### Hotel Wunderbar \*\*\*, Arbon

In questo piccolo ma raffinato hotel, l'individualità e il design sono al centro dell'attenzione. Questo principio non si riflette solo nell'arredamento delle stanze, ma anche nell'ambiente circostante l'albergo. Situato diretta-

mente sul Lago di Costanza, l'hotel gode di una fantastica vista sul bacino lacustre, che spazia fino all'altra sponda. Gli ospiti possono pernottare non solo nelle camere, tutte dedicate a un tema o a un artista, ma anche in due «tubi da sogno» in cemento.

CONCORSO

Un soggiorno ad Arbon

Rispondete alla domanda del
concorso a pag. 31 e con un pizzico
di fortuna potrete vincere un
pernottamento per due persone,
prima colazione inclusa, all'Hotel
Wunderbar.



## Caprice des Dieux, una prelibatezza divina da oltre 60 anni

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

#### **1956**

#### La nascita di Caprice des Dieux

Nel 1951, Jean-Noël Bongrain, a capo del caseificio di famiglia, aveva un solo obiettivo: creare un formaggio puro, fresco e che si sciogliesse in



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

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



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

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

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



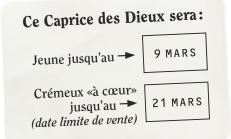
#### Un formaggio dalle forme innovative

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

#### 1968

#### Caprice des Dieux fa la sua comparsa sul piccolo schermo

Nel 1968, i pochi fortunati dotati di un televisore scoprirono la primissima pubblicità del formaggio ovale super cremoso. Piccoli cherubini presentavano Caprice des Dieux come «fresco, leggero, delicato, cremoso, che si scioglie in bocca». Lo



Precursore in termini di qualità del prodotto, Caprice des Dieux è il primo formaggio a includere una data limite di utilizzo ottimale spot pubblicitario era scandito da uno slogan che resterà poi nella storia: Caprice des Dieux, un amore di formaggio!

#### 1971

#### Un formaggio pionieristico nella qualità del prodotto

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

#### Dagli anni 2000 Un successo mondiale per il formaggio più goloso

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

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



#### Lo sapevate?

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



## Energia per la primavera

Con succhi freschi, una cascata di frutta e dell'ottima insalata ci mettiamo in forma in attesa della primavera. I Coop Pronto hanno tutto l'occorrente.



Quando fanno capolino i primi raggi di sole più caldi, è tempo di servire a tavola di nuovo cibi più leggeri. Nei nostri Coop Pronto troverete gli ingredienti giusti per preparare ad esempio un un'insalata fresca. Cetrioli, pomodori, carote, mais, ceci, **edamame, insalata** e **uova** sono un ottimo mix per iniziare. Per una sfiziosa aggiunta vi consigliamo **listarelle di pollo**.

Per tenersi in forma è adatto anche un **müesli** abbinato a **quark** (magro) con sopra una selezione di frutta: arance, banane, limoni, kiwi, mirtilli, datteri, mango, ananas, cachi o anche noci... Nei Coop Pronto sono molto gettonati anche i nostri smoothie freschi dai gusti diversi, che danno una squisita carica di energia in qualsiasi momento della giornata.







20% SCONTO

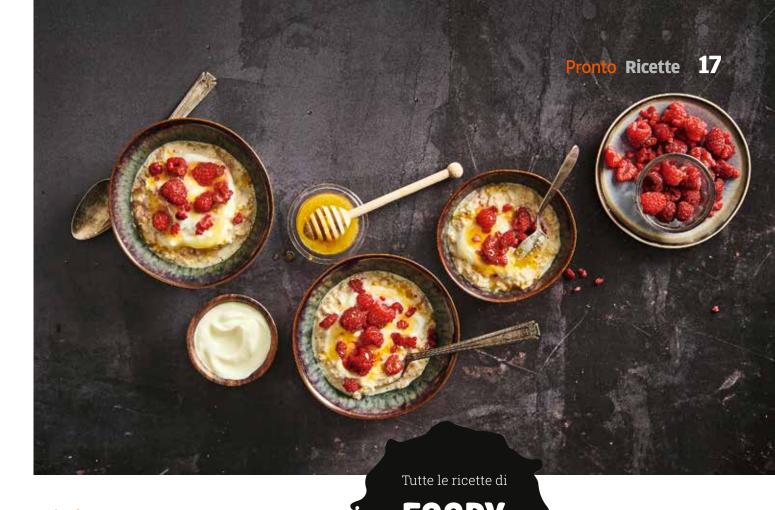




su Chiefs Protein Puddings, Milk Protein Drinks e Ice Creams.

Valido fino al 29.3.2021. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei «Shop» più grandi).





#### Colazione

#### Müesli d'avena con miele

Preparazione: 20 min. Tempo totale: 8 Std. 20 min. Energia: 340 kcal a persona



#### Per 2 persone ci vogliono

- 11/2 dl bevanda all'avena
- ½ c. succo di limone
- ½ c. miele liquido
- 75 g fiocchi d'avena integrale
- 1 mela, grattugiata grossolanamente
- 150 g yogurt alla greca naturale
- · 1 c. miele liquido

#### Ecco come fare

**WE LOVE FOOD** 

- **Müesli:** in una ciotola emulsionare la bevanda all'avena, il succo di limone e il miele. Incorporare i fiocchi d'avena e la mela, coprire e mettere in frigo per ca. 8 ore o tutta la notte.
- 2 Impiattamento: mescolare la metà dello yogurt con il müesli e impiattare. Servire con lo yogurt restante e il miele.

**Suggerimento:** aggiungere al müesli 100 g di lamponi surgelati, scongelati.

#### Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:



















#### Vegetariana

#### Omelette di albumi con funghi

Preparazione: 20 min. Tempo totale: 20 min. Energia: 304 kcal a persona





#### Per 2 persone ci vogliono

- · 2 c. olio d'oliva
- · 200 g champignon bianchi, a fettine
- 1 spicchio d'aglio, spremuto
- 1/4 di c.no sale
- · un po' di pepe
- · 4 albumi freschi
- · 2 prese sale
- · un po' di pepe
- 1 c. olio d'oliva
- 200 g cottage cheese naturale

#### **Ecco come fare**

- 1 Funghi: in una padella scaldare l'olio. Rosolare i funghi per ca. 5 min. mescolando di tanto in tanto finché tutto il liquido sarà evaporato. Aggiungere l'aglio, continuare la cottura per ca. 2 min. e condire. Togliere dal fuoco e mettere da parte.
- Omelette: sbattere gli albumi e condire. Nella stessa padella scaldare l'olio. Versarvi la metà degli albumi, girare l'omelette quando si stacca dalla padella e cuocerla sull'altro lato. Ripetere l'operazione con gli albumi restanti. Guarnire l'omelette con i funghi e il cottage cheese, quindi servire.

**Suggerimento:** cospargere le omelette con erba cipollina e prezzemolo a foglia liscia tagliati finemente.



Vino suggerito Coop Pronto: La Cote AOC Féchy

#### Aiuto per la spesa

## Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:











## Ristorante.

Buona come nella vostra pizzeria.



## CHF 1.50 di sconto

all'acquisto di una confezione di Ristorante Dr. Oetker. Valido fino al 29.3.2021. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei «Shop» più grandi).







## CHF 1.50 di sconto

all'acquisto di una confezione di Ristorante Dr. Oetker. Valido fino al 29.3.2021. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei «Shop» più grandi).









#### Zuppa

#### Minestra di pollo e curcuma

Preparazione: 30 min. Tempo totale: 30 min. Energia: 318 kcal a persona



#### Per 2 persone ci vogliono

- · 1 c. olio d'oliva
- · 2 spicchi d'aglio, a fette sottili
- · 30 g zenzero, tritato finemente
- 1 c.no curcuma
- 6 dl brodo di pollo
- · 2 petti di pollo
- · 2 peperoni, a dadini
- 1 scatoletta ceci (ca. 210 g), sgocciolati, risciacquati
- · sale e pepe, quanto basta

#### **Ecco come fare**

- **Brodo:** in una pentola scaldare l'olio. Soffriggere brevemente l'aglio con zenzero e curcuma, unire il brodo e portare a ebollizione.
- Minestra: aggiungere il petto di pollo, coprire e cuocere a fuoco lento per ca. 15 minuti. Toglierlo e sfilacciarlo con l'aiuto di due forchette, quindi unirlo di nuovo al brodo insieme a peperoni e ceci, continuare la cottura per ca. 5 min. e condire.

Suggerimento: tagliare finemente 2 c. di coriandolo o prezzemolo e guarnirvi la minestra.

#### Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:





















COUPON С DI 0 Ν

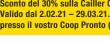
Р SCONTO 0 U 0 N

Sconto del 30% sulla Cailler Crème Dessert e Cailler Choco-Drink. Valido dal 2.02.21 - 29.03.21. Questo buono non è cumulat valido solo una volta ì grandi). presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo

pronto







pronto





Sconto del 30% sulla Cailler Crème Dessert e Cailler Choco-Drink. Valido dal 2.02.21 – 29.03.21. Questo buono non è cum"abile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente sol <mark>p» più grandi).</mark>



#### Power-Drink

#### **Green smoothie**

Preparazione: 15 min. Tempo totale: 15 min. Energia: 114 kcal a persona











#### Per 2 persone ci vogliono

- 1 mango, a pezzi
- · 2 kiwi, a pezzi
- 50 g formentino
- 1 limone, solo il succo
- 10 g zenzero, a pezzi
- 1/4 di c.no cannella
- 3 dl acqua
- 25 g noci miste, tritate grossolanamente

Per 4 bicchieri da ca. 2 dl l'uno

#### si trovano su fooby.ch e nella app FOOBY.

Tutte le ricette

#### **Ecco come fare**

🚺 Frullare il mango e tutti gli ingredienti fino all'acqua compresa, versare nei bicchieri e guarnire con le noci miste.

#### Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:















BON

(gratuito)

Ricevi uno sconto di CHF 0.40 acquistando 1 confezione di tabacco PUEBLO da 25 g Classic o Blue.

(Prezzo promozionale di CHF 6.50)

coop pronto

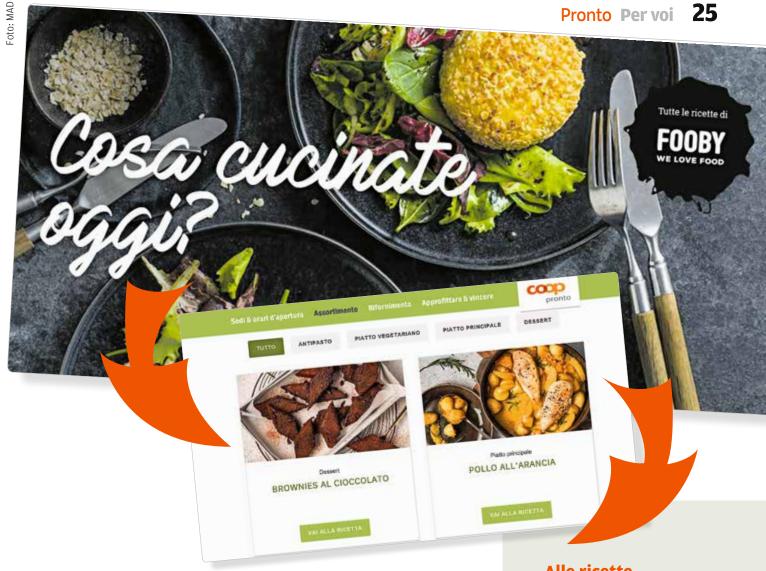
Per me e per te. olio combustibile



Valido da 02.02.2021 a 29.03.2021.

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





PIATTAFORMA DI RICETTE COOP PRONTO

## Ricette online

Nella nostra homepage trovate molte ricette di FOOBY, con ingredienti ricavati dalla gamma di Coop Pronto.

Da molti anni, Betty Bossi propone in ogni numero della rivista Coop Pronto quattro squisite ricette pensate appositamente per voi clienti dei nostri shop. Vendere generi alimentari è il nostro core business. Anche per questo motivo abbiamo deciso di ampliare l'offerta di ricette e di inserirle nella nostra homepage.

**Detto, fatto!** Dal 1° dicembre 2020 proponiamo nella nostra homepage una fantastica novità: la piattaforma online di FOOBY. Gli ingredienti per

le ricette sono in vendita nei nostri Coop Pronto. I piatti sono divisi per categorie: antipasti, piatti vegetariani, piatti principali e dessert. Sulla piattaforma potrete dunque trovare sempre ispirazione per gustoso piatto, anche di sera tardi o la domenica.

E se doveste avere voglia di cucinare ancora di più, vi ricordiamo di partecipare al nostro concorso a pag. 31. Avrete la possibilità di vincere uno tra dieci recenti ricettari di Betty Bossi (in lingua tedesca).

#### Alle ricette



Attivate il codice QR.

www.coop-pronto.ch/it/ assortimento/ricette/





## Per soddisfare tutte le voglie del vostro piccolo furbetto...



...variate il piacere con le irresistibili ricette di FELIX®!







## **20% SCONTO**

#### su tutti i prodotti FELIX®

Buono valido nei grandi supermercati Coop Pronto. Consegnare il buono alla cassa. Il buono può essere utilizzato una sola volta. Non cumulabile con altri buoni. Valido dal 02.02.2021 al 29.03.2021







**BUONO DIGITALE** 





PRONTO WIN

## Arriva il nuovo Pronto Win

Ad ogni visita a un Coop Pronto ricevete un biglietto gratuito, che dà diritto a un premio immediato ma anche ad altre allettanti vincite.

**Eccoli di nuovo:** i popolari biglietti sono distribuiti in tutti i negozi Coop Pronto. Ogni volta che visitate un Coop Pronto con o senza stazione di servizio, ricevete un biglietto, fino ad esaurimento scorte, che vi garantisce un premio immediato. In questo senso, ogni biglietto riserva una piccola sorpresa.

Ma c'è di meglio. Oltre ai numerosi premi istantanei come cioccolato, bevande, snack o sconti, per tutta la durata della campagna saranno estratti a sorte un totale di 700 allettanti premi settimanali. Basta inserire il codice premio online e, con un po' di fortuna, potreste essere uno dei vincitori dei premi settimanali.

**Chi partecipa** all'estrazione del premio settimanale, prende parte automaticamente anche all'estrazione del primo premio. Sapete cos'è? Una nuova fiammante VW Golf del valore di 45.000 franchi.

Non lasciatevi sfuggire l'occasione! Ovviamente quanti più biglietti raccogliete, maggiori chance avrete di vincere un premio settimanale o addirittura di portarvi a casa il premio premio.

I biglietti saranno distribuiti, fino esaurimento scorte, entro domenica 7 marzo 2021, in ogni Coop Pronto con o senza stazione di servizio. Per ricevere il biglietto non è necessario acquistare merce. I premi si potranno ritirare entro il 14 marzo 2021. Avviseremo i vincitori dei premi settimanali per iscritto. Non ci resta che dirvi: in bocca al lupo!

## **DURACELL**®











## **ADESSO CHF1.—SCONTO**



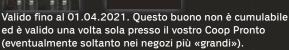




per pacchetto









#### MUSEO AUTOMOBILISTICO DI ROMANSHORN

## Per gli appassionati d'auto

Ubicato in un comprensorio industriale a Romanshorn, il museo propone una sorprendente selezione di veicoli stradali e da corsa che provengono dalle più spettacolari serie mondiali.

Aston Martin e Bugatti, Ferrari e Lamborghini, Maserati, Mercedes, Porsche e altre case automobilistiche: l'autobau erlebniswelt è un museo particolare ed unico nel suo genere. In quest'esposizione sul Lago di Costanza, i visitatori possono avvicinarsi alle auto esclusive senza barriere distanziatrici. Inoltre, l'esposizione è in costante evoluzione. Infatti, la collezione completa di automobili di Fredy Lienhard comprende ben più di 100 veicoli, quindi le auto esposte vengono alternate con regolarità. Le auto sportive, classiche e d'epoca sono guidabili e utilizzabili per gare e per dimostrazioni di auto d'epoca nella pista del museo.

**L'autobau** di Romanshorn sul Lago di Costanza si trova in una posizione facilmente raggiungibile e offre parcheggi gratuiti. Il museo automobilistico è una meta perfetta per una gita in famiglia e dà modo di trascorrere una bella giornata in compagnia. Il museo è raggiungibile in automobile provenendo da città come Zurigo, San Gallo e Winterthur, ma anche da Kreuzlingen, Costanza, Singen e Bregenz, in un arco di tempo che va da mezz'ora a un'ora.

concorso

Gita all'autobau erlebniswelt

Risolvete il sudoku a pag. 31.

Se trovate la risposta giusta,

potrete vincere 5 × 2 biglietti

d'ingresso all'autobau

erlebniswelt di Romanshorn.

### Dati e fatti sulla collezione di veicoli

- Mostra speciale «Formula 1 Sauber»
- 5 padiglioni espositivi
- 7 superfici espositive
- Visite guidate (in tedesco, francese, inglese)
- Pitlane-Lobby con bar e servizio di ristorazione
- · Zona fumatori «Smokers Lounge»
- Grande pista per microcar
- · Bancone con suono motori
- · Location per eventi

#### Orari d'apertura:

tutto l'anno di domenica, eccetto il 29.8.2021, dalle 10 alle 17

Per orari di apertura speciali: www.autobau.ch





#### Problemi in bagno e cucina?

#### Scorpi le soluzioni efficaci di rorax:

- Elimina con forza
   le obstruzioni dei tubi
- Dissolve anche i capelli e il grasso
- Contro i cattivi odori





#### ...E LO SCARICO È DI NUOVO LIBERO!



all'acquisto di bottiglia Rorax idraulico liquido

Valido fino al 29 marzo 2021

Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro





#### In palio per voi

Un pernottamento per 2 persone, prima colazione inclusa, all'Hotel Wunderbar\*\*\* di Arbon.



#### **Domanda concorso:**

Come si chiama il monaco itinerante irlandese a cui risale il nome della città di San Gallo? Per maggiori informazioni vedi pagg. 10 e 11.

#### Da vincere

Risolvete il sudoku qui sotto e con l'estrazione potrete vincere **5** × **2 biglietti d'ingresso** all'Autobau Erlebniswelt di Romanshorn (vedi anche rubrica Mobilità a pag. 29).



#### Sudoku

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

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

Può	Espri-	Paradiso	$\vdash$		Batte-		Stato	L .	Affligge	
esserio	mere	terrestre	. •	, v	simo	<b>"</b>	con Salt	Palco	il fissato	
la nuda verità	proteste	Efficace, pratico			di nave		Lake City	dei pugili	Cane ricciuto	
Verita		Pratico ▼					Oity	<b>-</b>	TICCIUIO ▼	
II .	l '	'			Terra	L		l '	'	
→					da vivai					
Fatta	<b>•</b>						II Fle-			
d'aria							ming di James	▶		
Chicco d'uva							Bond			
T					Cartier-					
					Bresson					
		2			fotografo					
Lataratic at					Totograio					
lniziali di Ligabue	<b></b>									
La West	1			9: (1)				<b>I</b> ┌►		
star				Fnt	spannt					
			1	1107	wöhne	97		Sigla di		Si incro-
IL <sub>▶</sub>				The latest		7.5		Alderney		ciano
		1		2 = 10	-	. 7		Un terzo di tre		con le trame
1	<del>                                     </del>	Fu sede		2: //	A COURT OF	0.0		l urue	<del>                                     </del>	TE GAILE
Lo zio d'A-		di guerre		2: 13		1.6		II.		'
merica		grigio-		2= 1/1/2	100	/R		-		
IIIOIIUA		nesi		1: /	-	48			7	
		<b>▼</b>		-	_					
┕►				-		Address.		┌┺		
			ı ib.	a di a		. i	alia			
Simbolo			LIDI	ro di (	cucina	a ın p	allo	A favore		
chimico			C - 1					L'Orsa	Spara a	
del	<u> </u>		Se tr	ovate I	a soluz	lone		Minore	raffiche	
Rutenio			giust	a del c	rucive	ha e a	vete	in breve	_	
			_						'	
I┌┺	_ ا		un p	o' di fo	rtuna p	otrete		-		
	8		a a a a i	udicary	i uno t	ra dioc	-i			
Unità	Gruppo				i uno i	i a uiec	-1	Roman-		
alattua										
elettro-	etnico		rice	ttari.				ZO di Stenhen	-	
statica	etnico slavo		rice	ttari.				zo di Stephen King	-	
				ttari.	1	La		Stephen King	-	
			Biso-	ttari.	Disco	Madre	<b>V</b>	Stephen King Maggior	-	
		6	Biso- gnosa	ttari.	Disco volante	Madre terra per	<b>▼</b>	Stephen King Maggior fiume	-	
statica		6	Biso- gnosa	ttari.		Madre	•	Stephen King Maggior	<b>-</b>	
statica  Dispari		Uscita,	Biso- gnosa	ttari.		Madre terra per	<b>*</b>	Stephen King Maggior fiume francese	-	Intreccio
statica  Dispari nel liuto		Uscita, sbocco Un po' di	Biso- gnosa	+		Madre terra per	<b>V</b>	Stephen King Maggior fiume francese Nome di	<b>•</b>	del
statica  Dispari		Uscita,	Biso- gnosa	ttari.	volante	Madre terra per	<b>*</b>	Stephen King Maggior fiume francese	<b>&gt;</b>	
Dispari nel liuto		Uscita, sbocco Un po' di	Biso- gnosa	+	volante Città i-	Madre terra per	+	Stephen King Maggior fiume francese Nome di	-	del
Dispari nel liuto		Uscita, sbocco Un po' di	Biso- gnosa	+	volante Città i- sraeliana	Madre terra per	<b>▼</b>	Stephen King Maggior fiume francese Nome di	<b>-</b>	del
Dispari nel liuto		Uscita, sbocco Un po' di	Biso- gnosa	+	volante  Città i- sraeliana Forellino	Madre terra per	√ 5	Stephen King Maggior fiume francese Nome di		del
Dispari nel liuto		Uscita, sbocco Un po' di	Biso- gnosa	↓ 1	volante Città i- sraeliana	Madre terra per	5	Stephen King Maggior fiume francese Nome di	Auestic	del
Dispari nel liuto		Uscita, sbocco Un po' di	Biso- gnosa	1 Divisibile per due	volante  Città i- sraeliana Forellino	Madre terra per	5	Stephen King Maggior fiume francese Nome di	Questi o	del
Dispari nel liuto		Uscita, sbocco Un po' di	Biso- gnosa	1 Divisibile per due	volante  Città i- sraeliana Forellino	Madre terra per	5	Stephen King Maggior fiume francese Nome di	queste a	del
Disparinel liuto Distesa d'erba		Uscita, sbocco Un po' di	Biso- gnosa	↓ 1	volante  Città i- sraeliana Forellino	Madre terra per i Greci	5	Stephen King Maggior fiume francese Nome di		del
statica  Dispari nel liuto Distesa d'erba  Gomma		Uscita, sbocco Un po' di	Biso- gnosa	1 Divisibile per due	volante  Città i- sraeliana Forellino	Madre terra per i Greci	5	Stephen King Maggior fiume francese Nome di	queste a	del
Disparinel liuto Distesa d'erba		Uscita, sbocco Un po' di	Biso- gnosa	1 Divisibile per due	volante  Città i- sraeliana Forellino	Madre terra per i Greci	5	Stephen King Maggior fiume francese Nome di Pauling	queste a	del
Dispari nel liuto Distesa d'erba		Uscita, sbocco Un po' di	Biso- gnosa	1 Divisibile per due	volante  Città i- sraeliana Forellino	Madre terra per i Greci	5	Stephen King Maggior fiume francese Nome di	queste a	del
statica  Dispari nel liuto Distesa d'erba  Gomma per suole Di fuoco Il violino		Uscita, sbocco Un po' di argento  V  Grande	Biso- gnosa	1 Divisibile per due	volante  Città i- sraeliana Forellino	Madre terra per i Greci	Unione	Stephen King Maggior fiume francese Nome di Pauling	queste a	del
Disparinel liuto Distesa d'erba  Gomma per suole Di fuoco Il violino di un		Uscita, shocco Un po' di argento	Biso- gnosa	1 Divisibile per due	volante  Città i- sraeliana Forellino	Madre terra per i Greci	Unione economi-	Stephen King Maggior fiume francese Nome di Pauling	queste a	del
Disparinel liuto Distesa d'erba  Gomma per suole Di fuoco Il violino di un		Uscita, sbocco Un po' di argento  V  Grande imperatore del-	Biso- gnosa	1 Divisibile per due	volante  Città i- sraeliana Forellino	Madre terra per i Greci	Unione economi- ca e mo-	Stephen King Maggior fiume francese Nome di Pauling	queste a	del
Disparinel liuto Distesa d'erba  Gomma per suole Di fuoco Il violino di un		Uscita, shocco Un po' di argento	Biso- gnosa	1 Divisibile per due	volante  Città i- sraeliana Forellino	Madre terra per i Greci	Unione economi-	Stephen King Maggior fiume francese Nome di Pauling	queste a	del
Disparinel liuto Distesa d'erba  Gomma per suole Di fuoco Il violino di un		Uscita, sbocco Un po' di argento  V  Grande imperatore del-	Biso- gnosa	1 Divisibile per due	volante  Città i- sraeliana Forellino	Madre terra per i Greci  Tra femore e bacino	Unione economi- ca e mo-	Stephen King Maggior fiume francese Nome di Pauling	queste a	del
Disparinel liuto Distesa d'erba  Gomma per suole Di fuoco Il violino di un vecchio tango		Uscita, sbocco Un po' di argento  V  Grande imperatore del-	Biso- gnosa	1 Divisibile per due	volante  Città i- sraeliana Forellino	Madre terra per i Greci  Tra femore e bacino  Pronome femmi-	Unione economi- ca e mo-	Stephen King Maggior fiume francese Nome di Pauling	queste a	del
Disparinel liuto Distesa d'erba  Gomma per suole Di fuoco Il violino di un		Uscita, sbocco Un po' di argento  V  Grande imperatore del-	Biso- gnosa	1 Divisibile per due	volante  Città i- sraeliana Forellino	Madre terra per i Greci  Tra femore e bacino	Unione economi- ca e mo-	Stephen King Maggior fiume francese Nome di Pauling	queste a	del
Disparinel liuto Distesa d'erba  Gomma per suole Di fuoco Il violino di un vecchio tango		Uscita, sbocco Un po' di argento  V  Grande imperatore del-	Biso- gnosa	1 Divisibile per due	volante  Città i- sraeliana Forellino	Madre terra per i Greci  Tra femore e bacino  Pronome femmi-	Unione economi- ca e mo-	Stephen King Maggior fiume francese Nome di Pauling	queste a	del
Disparinel liuto Distesa d'erba  Gomma per suole Di fuoco Il violino di un vecchio tango		Uscita, sbocco Un po' di argento  V  Grande imperatore del-	Biso- gnosa	1 Divisibile per due	volante  Città i- sraeliana Forellino	Madre terra per i Greci  Tra femore e bacino  Pronome femmi-	Unione economi- ca e mo-	Stephen King Maggior fiume francese Nome di Pauling	queste a	del
Disparinel liuto Distesa d'erba  Gomma per suole Di fuoco Il violino di un vecchio tango		Uscita, sbocco Un po' di argento  V  Grande imperatore del-	Biso- gnosa	1 Divisibile per due	volante  Città i- sraeliana Forellino	Madre terra per i Greci  Tra femore e bacino  Pronome femmi-	Unione economi- ca e mo-	Stephen King Maggior flume francese Nome di Pauling	queste a	del

#### **Come partecipare:**

Avete risposto alla domanda, completato il sudoku o il cruciverba? Inviate un SMS con il codice PRONTOI, la soluzione, il vostro nome e indirizzo al numero 919 (fr. 0.20/SMS). Esempio: PRONTOI SOLUZIONE, Mario Campione, Via Campione 1, Campionopoli. Su www.coop-pronto.ch/kundenmagazin potete partecipare anche online gratuitamente.

**Regolamento:** ultimo termine di partecipazione: 28.3.2021. 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 verrà pubblicata a partire dal 7 aprile 2021 su **www.coop-pronto.ch.** 

I vincitori dei concorsi saranno informati per iscritto.

Il prossimo Pronto sarà pubblicato il **30 marzo 2021!** 



**700**x

PREMI SETTIMANALI EMOZIONANTI

LA NUOVA VW GOLF del valore di CHF 45'000



**BIGLIETTI GRATUITI** 

in tutti i punti vendita Coop Pronto fino a esaurimento scorte

