02/2020

pronto

La rivista di
Coop Pronto

L'OSPITE

Ivan Knie

Ottava generazione della famiglia

Pagina 4

Vantaggi per voi

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

coop pronto

Chiefs®

NUOVO GUSTO

NO ADDED SUGAR

20G PROTEIN

20% SCONTO

su Chiefs Ice Cream.

Valido fino al 01.06.2020. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei "Shop" più grandi).

coop pronto

Chiefs® THE GOOD STUFF.

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

7 ... 5"808415 >

Roger Oser
Presidente della Direzione generale di Coop Mineraloel AG

Cara lettrice, caro lettore

Il Circo Knie ha festeggiato lo scorso anno il suo centesimo anniversario. L'azienda di famiglia è un'istituzione molto amata e un punto fisso nel calendario di tanti svizzeri e svizzere. Per mantenere intatta la tradizione, c'è sempre bisogno di nuove leve. Il 18enne Ivan Knie ha deciso di seguire le orme di sua madre e dei nonni. Coop Pronto lo ha intervistato dopo le prove a Rapperswil.
La primavera invita a viaggiare. Nella nostra rubrica sul turismo, scoprirete le mete consigliate nell'area attorno alla Seetal e al Freiamt. A proposito: manca poco a Pasqua! Nella nostra rubrica «Attualità» vi presentiamo un'allegra colazione pasquale. Grazie ai nostri lunghi orari di apertura anche nei giorni festivi, da noi trovate tutto il necessario per preparare un variegato menù pasquale. Chi scova nelle pagine 14 e 15 il numero giusto di ovetti di cioccolato, potrebbe vincere una carta regalo di Coop Pronto. Felici della vostra visita, i nostri collaboratori e le nostre collaboratrici vi accoglieranno negli shop con il proverbiale: «Benvenuti da Coop Pronto! Siamo lieti che veniate da noi!»

4 | L'ospite
Ivan Knie

Ha genitori, nonni e bisnonni famosi: Ivan Knie rappresenta l'ottava generazione del Circo Knie. Dopo la scuola, ha deciso di entrare nel mondo circense a tempo pieno e di portare avanti la tradizione familiare.

10 | Turismo
Cantone Argovia, Zurigo

L'area attorno alla Seetal e al Freiamt è ricca di acqua. Ad esempio, l'idilliaca cittadina di Mellingen è adagiata sulla Reuss. Anche il Lago di Hallwil è una bella meta di gita.

14 | Attualità

Per Pasqua, il fotografo ha nascosto sulla tavola della colazione ovetti di cioccolato. Chi ne trova il numero giusto, potrebbe vincere premi allettanti.

Impressum

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

Redazione e layout
Claudia Kocher, Michael Adams, Marie-Noëlle Berdat

Stampa
Vogt-Schild Druck, Derendingen

Tiratura
310.000

In copertina
Ivan Knie
Foto: Markus Lamprecht

stampato in svizzera

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

Foto: Heiner H. Schmitt, Markus Lamprecht, Michael Briner

Sommario | Numero 2/2020

9 | Filiali
Coop Pronto di Schlieren

17 | Antipasto
Crema di zucchine

19 | Vegetariano
Uova alla panna

21 | Carne
Dutch baby pancakes salati

23 | Dessert
Biscotti greci di Pasqua

25 | Per voi
Sfida fra comuni Coop

27 | Mobilità
Coop Mineraloel sviluppa una rete di stazioni di servizio di idrogeno.

31 | Concorsi
Partecipate e vincete!

Sempre attuali
www.coop-pronto.ch

Ivan Knie è presente ovunque. «Come posso diventare un giorno direttore, se non ho idea di come vanno le cose?»

IVAN KNIE

«Sono deciso al 100 percento»

È l'ottava generazione del Circo Knie e, a 18 anni, già un professionista dell'ammaestramento dei cavalli: Ivan Knie è orgoglioso di avere un ruolo sempre più importante nell'azienda di famiglia.

TESTO: CLAUDIA KOCHER

I carrozzoni sono di nuovo arrivati! Il grande tendone è montato! Dopo pranzo, Ivan Knie pedala verso il punto di incontro: il carrozzone dei contatti con i media. Come ogni giorno, di mattina presto Ivan è stato già dai suoi cavalli e si è esercitato assieme a loro nel suo numero nuovo. Una normale giornata di lavoro nella vita del 18enne. Per lui questo non è uno sforzo, bensì un divertimento. «Quando ho finito la scuola, mi hanno chiesto se desideravo rimanere nel circo oppure no. Ho scelto il circo.» Una vita per il circo significa: dare tutto, dare il 100 percento. «O forse il 200 percento.»

Per Ivan crescere al Circo Knie è stato normale. Questa era la sua realtà. Le lezioni della scuola si svolgevano in un carrozzone del circo. Sin da piccolo, Ivan ha accompagnato la sua famiglia nelle tournée. Ha sempre amato gli animali, ma lo affascinavano in particolare i cavalli. Anche sua madre Géraldine, il nonno Fredy jun. e il bisnonno Fredy sen. si sono sempre dedicati ai cavalli. «Mio nonno mi ha insegnato ad ammaestrarli e lo fa ancora», racconta Ivan. «Tutto quello che so, lo ho imparato da lui.» Altri artisti gli hanno insegnato a fare le acrobazie. «Qui ho la possibilità di imparare dai migliori.»

Il fatto che Ivan Knie si sia fatto già un nome sulla scena circense, lo ha dimostrato quest'inverno al Festival del circo di Montecarlo. Assieme al patrigno Maycol e a suo fratello Wioris Errani, Ivan Knie ha vinto il «Clown d'or»: il massimo riconoscimento attribuito dal Festival internazionale di Montecarlo. «È come l'Oscar per il mondo cinematografico. Per la mia famiglia e per me ha un grandissimo significato.» Stare tre settimane a Montecarlo ha rappresentato un periodo lungo. «Normalmente non vado in giro per così tanto tempo. Non so cosa vuol dire fare ferie. Sono ogni giorno assieme agli animali.»

«Qui imparo dai migliori»

«Esibirsi a Montecarlo non significa stare solo cinque minuti nel maneggio. Abbiamo dovuto spiegare come lavoriamo con i cavalli. Naturalmente lì l'atmosfera è speciale. Il nostro show è trasmesso alla televisione, sono presenti sia i membri della famiglia principesca che tante altre persone famose. Lì sei un po' più emozionato del solito.»

Naturalmente anche ogni premiere del Circo Knie è un momento speciale. Quest'anno l'aspetto tecnico è molto impegnativo. Il gruppo circense tedesco Flic Flac presenta un numero di motocross. Ivan si interessa alla realizzazione tecnica dello show, ma anche al montaggio del tendone. «Noi della famiglia dobbiamo essere presenti ovunque. Io sono dappertutto. Non mi viene chiesto di aiutare con l'allestimento del tendone, ma lo voglio fare. Come posso diventare direttore del circo un giorno, se non ho idea di come vanno le cose?»

Diventare direttore? Punta a questo? Ivan spiega: «L'obiettivo è far progredire l'azienda. Vogliamo costruire un futuro assieme. Per mandare avanti 250 persone, bisogna capire come funzionano le cose, ma anche divertirsi ovviamente. Solo così il circo funziona.» A 17 anni Ivan ha ricevuto in regalo un proprio cavallo. Anche suo nonno aveva ▶▶

Foto: Markus Lamprecht

La giornata perfetta inizia con un Toast!

coop pronto

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

7 610813 808453

20% di sconto

al momento dell'acquisto di **Bäckerland Toast Sandwich o multicereali 500g.** Valido fino al 01.06.2020. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei "Shop" più grandi).

▶▶ posseduto alla stessa età un cavallo tutto suo. Il cavallo bianco di Ivan ha sette anni ed è il suo beniamino. «Trascorro più tempo con lui che con gli altri cavalli», spiega Ivan. «Ma loro non lo devono notare, altrimenti diventano gelosi.» Questo è il primo cavallo che Ivan ha la possibilità di ammaestrare veramente. «Ma amo tutti i nostri cavalli.»

«Siamo una famiglia molto pubblica»

Per altri hobby manca il tempo. «Sto sempre fuori o dentro il tendone. La mattina mi alleno, poi pranziamo. Dopo pranzo faccio una piccola pausa prima di andare di nuovo alle prove. Dopo lo spettacolo mangio qualcosa, poi vado a dormire.» Se nel corso di questi orari scanditi resta ancora del tempo libero, Ivan aiuta la madre, dà una mano a montare e smontare, sta con gli artisti, gioca a calcio o va in palestra. La sfera privata non conta molto, ma da un anno Ivan ha un carrozzone personale dove dorme. «Le notizie si diffondono presto. Se succede qualcosa, lo sanno tutti in dieci minuti.» Ivan ride. «Comunque non ho molto da nascondere.» Si annoia di rado. Vivere in una famiglia così grande e avere sempre tanta gente attorno a sé: lui ama questa vita. Gli piace soprattutto l'estate e in particolar modo stare a Neuchâtel. Andare a nuotare dopo uno spettacolo, è fantastico. Anche per altri aspetti, lavorare d'estate è più piacevole e migliore per i muscoli. «E alzarsi alle quattro del mattino d'estate è più sopportabile che d'inverno.»

La madrelingua di Ivan è l'italiano. Parla tedesco, ma anche un perfetto svizzero tedesco. Inoltre mastica inglese e francese. «Qui siamo molto internazionali.» Abbiamo anche uno stretto contatto con i media. «Deve essere così: siamo una famiglia molto pubblica.» Gli chiediamo se pensa che i Knie siano quasi la famiglia reale rossocrociata. «Lo sento dire spesso.» Ai suoi occhi, però, sua madre è una principessa e suo nonno un re. «Ma io sono solo un cavaliere. O soltanto uno scudiero», afferma ridendo. Gli piace pensarlo. ■

Breve biografia

Ivan Frédéric è nato nel 2001 ed è figlio di Géraldine Knie e di Ivan Pellegrini. Dopo avere frequentato la scuola in un carrozzone del circo, si è specializzato con i cavalli. Anche le acrobazie sono nelle sue corde: sia a terra che sul dorso dei cavalli. Ivan Knie ha una sorellastra e un fratellastro: Chanel Marie e Maycol Knie jun. Nel gennaio di quest'anno, Ivan Knie ha vinto assieme a Maycol e a Wioris Errani il «Clown d'or», il massimo riconoscimento attribuito dal Festival di Montecarlo.

È quasi nato nel maneggio. Ivan Knie è cresciuto sin da piccolo assieme ai cavalli del Circo Knie.

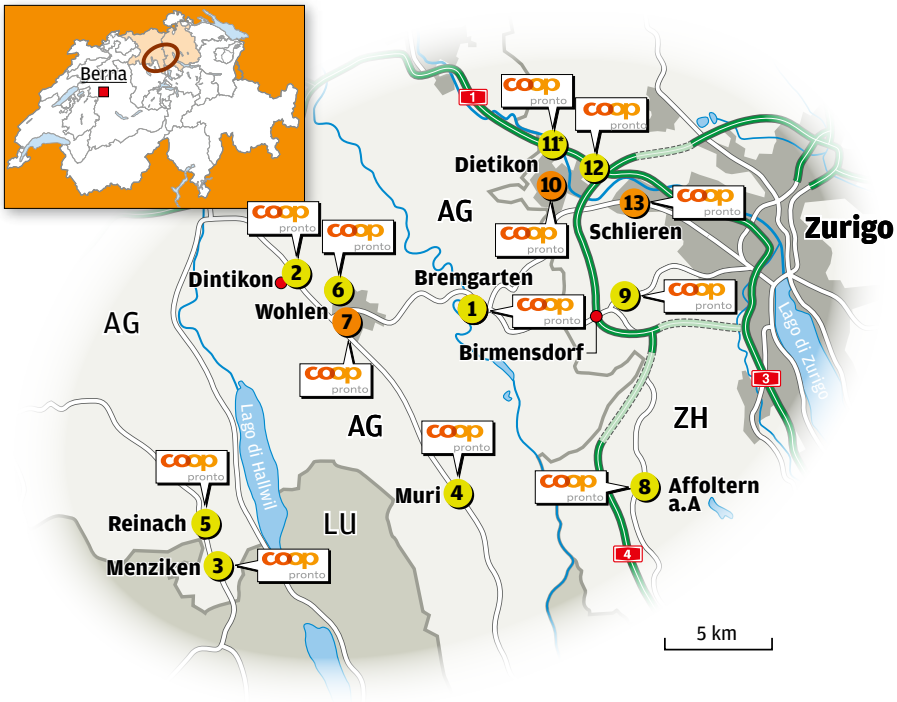
Foto: Dukas

PUOI SOPPORTARE TANTA FRESCHEZZA?

COOP PRONTO SCHLIEREN

Il Coop Pronto di Schlieren è stato aperto lo scorso anno ed è gestito da Hisen Matoshi. Orari di apertura: lun.–sab. 5.30–22.00.

Il Coop Pronto di Schlieren ha aperto i battenti a fine 2019. Lo ha rilevato il 40enne Hisen Matoshi, che lo gestisce assieme a 6 collaboratori. Hisen Matoshi ha iniziato a lavorare come ausiliario nel Retail, poi è diventato capo reparto e ancora vicegerente della Coop Tiefenbrunnen, infine gerente della Coop Kreuzplatz. Dopo tanti anni con Coop, Matoshi ha cercato una nuova sfida e l'ha trovata a Schlieren. «Finora il lavoro è molto interessante. Le vendite aumentano ogni mese.» Lo stand-alone va particolarmente bene nel corso della settimana, quando manovali e impiegati entrano per comperare qualcosa per colazione, merenda o pranzo. «Abbiamo conquistato già molti clienti abituali. Tira bene soprattutto il pane fresco, ma sono gettonate anche le bevande, come il succo d'arancia o un coffee-to-go», racconta Hisen Matoshi. Di domenica, il Coop Pronto è chiuso, per contro di sabato, alla chiusura dei negozi Retail, si registra un grande afflusso di clienti. La domenica è per il gestore il giorno da dedicare alla famiglia. «Il mio hobby sono i miei tre figli», dice ridendo. Lui non gioca più a calcio, quindi ha molto piacere ad accompagnare il figlio allo stadio.



Cartina: Rich Weber; foto: Markus Lamprecht

Filiali cantone Argovia

1. Bremgarten, Badenerstrasse 2
2. Dintikon, Gartenweg 6
3. Menziken, Hauptstrasse 14
4. Muri, Luzernerstrasse 33
5. Reinach, Aarauerstrasse 68
6. Wohlen, Raimattstrasse 125
7. Wohlen, Bahnhofplatz 1

Cantone Zurigo

8. Affoltern am Albis, Im Wängli 6/Zürichstrasse
9. Birmensdorf, Zürcherstrasse 110–112
10. Dietikon, Bahnhofplatz 11
11. Dietikon*, Zürcherstrasse 229
12. Dietikon Silbern, Silbernstrasse 8a
13. Schlieren, Bahnhofstrasse 2

* verrà aperto nel 1° semestre 2020

Coop Pronto con stazione di servizio
Coop Pronto

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

La Drachental, nel Seeland, è immersa in un paesaggio suggestivo.

ARGOVIA E ZURIGO

Tra draghi e figure incantate

In questa regione si trovano la Seetal e il Freiamt. Il territorio è ricco d'acqua. In primavera, qui si possono fare escursioni alla scoperta di siti insoliti.

La Drachental combina le offerte per famiglie dedicate alla storia dei draghi della Seetal, una valle che si snoda, in direzione nord-sud, dall'entroterra lucernese a Lenzburg. La storia dei draghi è presentata in modo interattivo, con postazioni audio e siti dedicati alla ricerca dragologica. La Festa dei draghi è il momento clou della stagione estiva dei draghi. Il credo della Drachental è immergersi nel mondo della dragologia, dare libero sfogo alla fantasia e scoprire la Seetal con occhi diversi.

Sopra Waltenschwil si trova lo zoo più romantico del Freiamt, punto di partenza del Sentiero delle saghe. Gnomi colorati, creature mitologiche, altalene aeree, cupi personaggi e luminose figure donano nuova vita alle saghe. Le dodici opere d'arte, ad ognuna delle quali corrisponde una saga, sono misticamente immerse nel bosco. Un'esperienza inusuale per grandi e piccini.

Il Lago di Hallwil e il Lago di Baldegg, quest'ultimo leggermente più a sud, si trovano anch'essi nella Seetal. Sulla sponda del Lago di Hallwil non è consentita l'edificazione: proprio per questo, seguendo il percorso escursionistico del lungolago, si può scoprire una natura molto suggestiva. I lidi intorno al lago invitano a rinfrescarsi e molti di essi propongono un'ampia offerta di sport acquatici. L'Hotel Seerose a Meisterschwanden è un punto di partenza ideale per scoprire la bellezza della zona. Dalle terrazze dell'hotel si gode la migliore vista sullo specchio lacustre. Presso diversi attracchi potete combinare l'escursione circolare a piedi di circa 20 km attorno al lago con un tragitto in battello.

Il Castello di Hallwyl risale all'XI secolo ed è un castello acquatico tra i più famosi della Svizzera. Sorge nei pressi di Seengen, all'estremità settentrionale del Lago di Hallwil, su due isole formate dal corso dell'Aabach. Durante il giro del castello i visitatori possono esplorare le sue stanze, soffermandosi su 11 aree tematiche che forniscono un ampio panorama storico, dal mondo me-

Foto: Beat Brechbühl

dievale a quello moderno. Il castello fu la residenza della famiglia von Hallwyl. Questa casata della piccola nobiltà argoviana si distinse in vari modi nei suoi 800 anni di storia: sui campi di battaglia confederali, presso le corti europee, nella scienza e politica, nel commercio e nelle finanze.

La Reuss segue un corso relativamente naturale, tra Bremgarten e la sua foce nell'Aare. Presso Fischbach e Sulz, oggi riconquista lo spazio che le fu sottratto nel XIX secolo. A valle di Bremgarten, il fiume attraversa con ampi meandri un paesaggio molto articolato. Pochi chilometri più a valle, sotto Mellingen, la Reuss ha scavato i depositi detritici dell'era glaciale fino a circa 40 metri di profondità. Questa breccia segna l'estensione massima del ghiacciaio della Reuss durante l'ultima era glaciale.

In nessun'altra regione del mondo, nel XIX secolo si lavorò meglio la paglia per produrre cappelli che nel Freiamt in Argovia. Quella che era iniziata come una modesta attività domestica alla fine del XVIII secolo, si è sviluppata in un'industria orientata all'esportazione. Il Museo della paglia non espone solo guarnizioni, bordure e cappelli, ma introduce anche nei segreti della loro fabbricazione. Stazioni multimediali, un mappamondo interattivo e un campionario digitalizzato arricchiscono il tour. La villa dell'ex proprietario della fabbrica risalente agli anni Sessanta del XIX secolo è immersa in un parco con alberi secolari e invita a soffermarsi.

Lo spazio artistico di Bruno Weber, in cui si può camminare e vivere l'esperienza dell'interazione fra l'architettura plastica e la natura, è ritenuto in tutta la Svizzera il più grande parco di sculture creato da un unico artista. Parallelamente all'ampia industrializzazione della Limmattal – e quale risposta alla stessa – Bruno Weber ha plasmato un mondo che rievoca i sogni e che genera un'armonia particolare fra l'essere umano, la natura e lo spazio vitale.

Trovate queste e altre proposte di gita su:
www.MySwiterzland.com/città
www.MySwitzerland.com/estate

Foto: Nico Schaerer

Il Castello di Hallwyl è un bel maniero sull'acqua.

Foto: Michael Jaussi

Il Lago di Hallwil si può ammirare anche a bordo di un battello.

Foto: Elisabeth Real

Il Parco di Bruno Weber è un interessante spazio artistico.

Foto: MAD

Seerose Resort & Spa****, Meisterschwanden

Il Seerose Resort & Spa di trova direttamente sulle sponde soleggiate del Lago di Hallwil. Combina tre diversi mondi del design: natural chic, design vero e proprio e un mix tra esotico e locale. Questi orientamenti di stile sono realizzati in 3 edifici con 91 stanze e suite. La Cocon-Thai-Spa, un'oasi di sensualità in stile tailandese, offre trattamenti wellness di alto livello.
www.seerose.ch

CONCORSO
Soggiorno a Meisterschwanden
Rispondete alla domanda del concorso a pagina 31 e, con un pizzico di fortuna, vincerete un pernottamento, prima colazione inclusa, per 2 persone.

APPASSIONATO SVIZZERO DA 150 ANNI

In 150 anni HIRZ ha saputo conquistare una posizione di punta nel mercato svizzero dei prodotti lattiero-caseari e occupa oggi un posto speciale nel cuore dei consumatori, che riconoscono nei suoi prodotti il sapore di casa. Azienda a conduzione famigliare, HIRZ fu fondata nel 1869 a Hirzel e produce da generazioni gli yogurt preferiti da molti svizzeri.

Gli squisiti latticini si distinguono per la massima cura usata nella produzione e per l'impiego dei migliori ingredienti. Gli yogurt HIRZ al 100 % naturali sono prodotti esclusivamente con latte svizzero. I fiocchi di latte, il nostro classico svizzero con tante proteine, è ideale per realizzare piatti freschi e raffinati per ogni occasione.

COUPON DI SCONTO

30% BON

Sconto del 30 % acquisitando almeo due confenuioni di Hirz 180/200 g scelta .Valido fino al 01.06.2020. Questo buono non è cumulabile e valido solo una [illegible] presso il vostro Coop Pronto (eventualmente [illegible] o" più grandi).

coop pronto

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

010813 808286

Nestlé HIRZ

FRESCO E RAFFINATO PER OGNI OCCASIONE!

Tante proteine, pochi grassi: i fiocchi di latte Hirz

Tortilla ripiena di pollo e fiocchi di latte

ca. 25 min. | 4× persone

200 g	di fiocchi di latte HIRZ all'erba cipollina o al naturale
200 g	di spezzatino di pollo
1 cz	di olio d'oliva
½ cc	di sale, un pizzico di pepe
4	tortillas di frumento
ca. 8	pomodori secchi o 100 g di pomodori freschi a dadini
ca. 50 g	di rucola o insalata in foglie

1. Passare il pollo nel sale e farlo rosolare nell'olio d'oliva per circa 5 minuti. Quindi aggiungere un pizzico di pepe.
2. Riempire le tortillas con il formaggio e i pomodori. Quindi aggiungere il pollo e l'insalata, piegare i bordi e arrotolare le tortillas ripiene.

Buon appetito!

Maggiori informazioni e ricette su www.hirz.ch

COUPON DI SCONTO

30% BON

Sconto del 30 % acquisitando almeo due confenuioni di Hirz 180/200 g scelta .Valido fino al 01.06.2020. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo [illegible] op" più grandi).

coop pron

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

Nestlé HIRZ

CONCORSO

In palio 3 carte regalo da fr. 50.–

Quanti ovetti di cioccolato ha nascosto il coniglietto pasquale in questa foto? Scansionate il codice QR.

Un colorito brunch

A Pasqua, è bello incontrarsi per un brunch. Nei Coop Pronto troverete tutto quello che vi serve per prepararlo.

Foto: Heiner H. Schmitt; styling: Doris Moser

Che sia freddo o ci sia una temperatura primaverile, il coniglietto pasquale verrà volentieri al vostro brunch e porterà un bel **mazzo di fiori** e delle **uova**! Gli piacerà assaggiare **cornetti al prosciutto** e **tortini al formaggio**. Apprezzerà anche **treccia** fresca, **cornetti al burro** e **pane al farro**, e naturalmente un buon **caffè**. Il coniglietto sbocconcellerà **formaggio** e **carne secca dei Grigioni**, ma assaggerà anche **yogurt** con **mirtilli** e **noci wasabi**. Prima di saltellare in giardino, berrà un sorso di **succo d'arancia** o di **spumante**. E lascerà sulla tavola una manciata di **ovetti di cioccolata**. Quanti saranno? Con il numero giusto potrete vincere 3 carte regalo da 50 franchi. Per partecipare, leggete a pag. 31 o scansionate il codice QR su questa pagina.

Nuvola rosa su fondo sabbiato Cheesecake al Rabarbaro

Per 14 fette Preparazione ca. 1:15 Attesa ca. 4 h

Una fetta ca. 837.4 kJ / 220.0 kcal, Proteine 3.0 g, lipidi 14.0 g, colla 19.0 g

- 80 g di burro
- 200 g di frollini sabbiati
- 400 g di rabarbaro
- 1 cucchiaio di fecola di mais
- 50 g di zucchero
- 300 ml di nettare di rabarbaro
- 4 fogli di gelatina
- 1 arancia bio
- 2 Philadelphia Nature (da 200 g)
- 3 cucchiai di sciroppo d'acero
- 1 cucchiaio di pistacchi tritati
- Melissa al limone come guarnizione

1 Far fondere il burro. Sbriciolare finemente i frollini. Miscelare con il burro fuso. Pressare il composto di biscotti e burro formando un bordo in una teglia per torte (circa 11 x 30 cm) con fondo rimovibile. Mettere in fresco per circa 30 min.

2 Lavare il rabarbaro e tagliarlo a pezzi. Miscelare la fecola di mais e lo zucchero. Mescolare con 50 ml di nettare di rabarbaro. Portare a ebollizione 250 ml di nettare e il rabarbaro coperto in una casseruola, lasciar cuocere a fuoco lento per 2–3 min. Togliere la casseruola dal fuoco. Mescolare la fecola di mais diluita. Aggiungere i pezzi di rabarbaro e cuocere a fuoco lento per ca. 1 min. rimescolando. Ritirare la casseruola dal fuoco e lasciar raffreddare.

3 Far ammorbidire la gelatina. Lavare l'arancia sotto l'acqua calda, asciugare con una spugna e grattugiare la scorza. Tagliare l'arancia in due parti e spremere il succo. Miscelare il Philadelphia, la scorza e il succo dell'arancia con lo sciroppo d'acero. Scolare la gelatina, scioglierla e mischiarla con 2-3 cucchiai di crema di formaggio fresco. Incorporare al resto della crema. Mettere al fresco. Non appena la crema inizia a gelare, lisciarla sul fondo sabbiato. Mettere al fresco per ca. 4 ore. Rimuovere il dolce dallo stampo. Ripartire la composta di rabarbaro sulla cheesecake dal fondo sabbiato. Cospargere con pistacchi tritati e guarnire con melissa.

Altre ricette su www.philadelphia.ch

BON 20% SCONTO

coop pronto

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

Valido fino al 01.06.2020. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei "Shop" più grandi).

Tutte le ricette di FOOBY WE LOVE FOOD

Antipasto

Crema di zucchine

Preparazione: 30 min.
Tempo totale: 30 min.
Energia: 153 kcal per persona

VEG

Per 4 persone ci vogliono

- 1 c. olio d'oliva
- 1 cipolla, tagliata fine
- 3 zucchine, a pezzi
- 7 dl brodo di verdura
- 150 g formaggio fresco (ad es. alle erbe aromatiche)
- sale e pepe, quanto basta

Ecco come fare

Zuppa: in una pentola scaldare l'olio. Imbiondirvi la cipolla per ca. 3 min. Aggiungere le zucchine, continuare la cottura per ca. 5 min., aggiungere il brodo e stufare le verdure per ca. 15 min. Aggiungere il formaggio fresco, frullare finemente, riscaldare e condire.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

Fresco... fresco...

Le nostre insalate per godere sempre e ovunque

eisberg simply fresh

Prodotto da Eisberg www.eisberg.ch

Ora sconto del 20% sull'insalate Betty Bossi Caesar con pollo, insalata mista e mista con pollo.

20% buono

Valido fino al 1 giugno 2020.
Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei „Shop" più grandi).

coop pronto

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

513 808361

Piatto vegetariano

Uova alla panna

Preparazione: 15 min.
Tempo totale: 15 min.
Energia: 789 kcal per persona

VEG

Per 2 persone ci vogliono

- 2 dl panna
- ¼ c.no sale
- un po' di pepe
- 4 uova fresche

- 1 c. olio d'oliva
- 200 g pane, a fette

Ecco come fare

1. **Uova alla panna:** in una padella antiaderente portare a bollore la panna e condire. Rompere le uova uno per volta, farle scivolare sulla panna e abbassare la fiamma. Far sobbollire a fuoco medio per circa 5 min. fino a quando la panna inizia a caramellare e l'albume si è rappreso. Coprire e continuare la cottura per ca. 1 minuto, quindi impiattare.

2. **Toast:** Nella stessa padella scaldare l'olio. Tostare il pane per ca. 2 min. su entrambi i lati e servirlo con le uova.

Suggerimento: guarnire le uova con erbe aromatiche tritate grossolanamente.

Vino suggerito da Coop Pronto: Lavaux AOC Epesses Rives d'Or

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

Betty Bossi

Le migliori insalate on the GO!

coop pronto

BUONO CHF 1.–

Valido fino al 1. giugno 2020 per **tutti gli insalate pronte di Betty Bossi**. 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

5422

Piatto di carne

Dutch baby pancakes salati

Preparazione: 15 min.
Tempo totale: 35 min.
Energia: 431 kcal per persona

Per 4 persone ci vogliono

- 3 uova
- 2 dl latte
- 75 g farina bianca
- 1 c.no lievito in polvere
- ¼ c.no curry
- 1 presa sale
- 1 carota, grattugiata finemente
- ¼ c.no curry
- ¼ c.no sale
- 2 carote tagliate in quarti sulla lunghezza, a bastoncini
- 50 g noci di acagiù (speziate), sbriciolate grossolanamente
- 1 landjäger, a dadini

- 2 c. olio d'oliva
- 1 c. miele
- 2 c. burro

Ecco come fare

1. **Impasto:** con la frusta dello sbattitore elettrico sbattere le uova e il latte per ca. 5 min. fino a ottenere un composto spumoso. Mescolare la farina, il lievito in polvere, il curry e il sale, quindi unire la carota. Incorporarli al composto a base di uova e sbattere per ca. 5 minuti.

2. **Topping:** mescolare l'olio, il miele, il curry e il sale, trasferire su una placca rivestita con carta da forno insieme alle carote, alle noci di acagiù e al landjäger e mescolare bene il tutto.

3. **Cottura:** preriscaldare il forno a 220 °C. Mettere il burro nella padella e farlo sciogliere nel forno. Aggiungere l'impasto. Cuocere per ca. 20 min. nella parte inferiore del forno preriscaldato, incluse le carote nella parte più bassa.

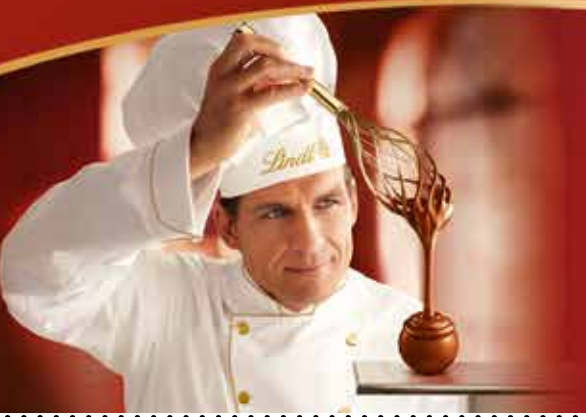
Suggerimento: cospargere con il coriandolo.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

Lindt
LINDOR

LINDOR.
IL MIO PICCOLO
MOMENTO DI PIACERE.



Qualunque sia il luogo, qualunque sia la circostanza, LINDOR regala sempre un momento magico.
Irresistibile scioglievolezza.

Dai Maîtres Chocolatiers Lindt.

coop pronto

BON CHF 3.-

Disponibile fino al 1 giugno 2020,
acquistando Lindt LINDOR Cornet al latte da 200 g.
Buono non cumulabile e utilizzabile solo una volta in tutti i negozi Coop Pronto.

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

7 610813 808392

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

Dessert

Biscotti greci di Pasqua

Preparazione: 30 min.
Tempo totale: 1 ora e 30 min.
Energia: 66 kcal per pezzo

VEG

Per 40 pezzi ci vogliono

- 125 g burro, ammorbidito
- 125 g zucchero
- 1 stecca di vaniglia, tagliata sulla lunghezza e privata dei semi
- 1 presa sale
- 1 arancia, sciacquata con acqua calda e asciugata
- 1 uovo
- 300 g farina bianca
- 1 c.no lievito in polvere
- 1 tuorlo
- 1 c. latte o acqua

Ecco come fare

1. **Impasto:** mettere il burro in una ciotola. Amalgamarvi lo zucchero, i semi di vaniglia e il sale con la frusta dello sbattitore elettrico, quindi mescolare per altri 2 min. circa. Grattugiare finemente la scorza d'arancia, spremere metà del succo e mettere da parte. Unire l'uovo e lavorare fino a ottenere un composto chiaro. Incorporare il succo d'arancia. Mescolare la farina e il lievito in polvere, incorporarli velocemente al composto e lavorare il tutto. Coprire e lasciar riposare per ca. 30 minuti.

2. **Dare la forma:** stendere una porzione di impasto delle dimensioni di una noce fino a ottenere un filoncino affusolato, attorcigliarlo e disporlo su una placca rivestita con carta da forno. Ripetere con l'impasto restante. Mescolare il tuorlo con il latte e spennellarvi i biscotti.

3. **Cottura:** cuocere per ca. 30 min. nella parte centrale del forno preriscaldato a 160 °C. Sfornare, trasferire su una griglia e lasciar raffreddare.

Suggerimento: prima di infornare, cospargere con sesamo.

Aiuto per la spesa **Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:**

Mio pic-nic,
mai senza...
Picknickeier
Oeufs picnic
NEUI
Freiland-Eier
Knorr
ORIGINAL
Aromat
BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app
Supercard
53g
SUISSE
GARANTIE
EiCO

IL GUSTO
DI FINE
GIORNATA.
Non Alcolico.
CRODINO
DAL 1965
APERITIVO
RITUALE ITALIANO
CRODINO
APERITIVO NON ALCOLICO
DAL 1965
BIONDO
CRODINO
APERITIVO NON ALCOLICO
DAL 1965

Foto: MAD

Anche le escursioni fanno parte del programma per accumulare ore di movimento.

SFIDA FRA COMUNI COOP

A maggio muovi la Svizzera

La «Sfida fra comuni di svizzera.muove» è il più grande programma nazionale che incoraggia la popolazione svizzera a compiere attività fisica. Partecipate anche voi!

Di cosa si tratta? In maggio, la popolazione svizzera accumulerà minuti di movimento per il proprio comune, contribuendo così, in caso di vittoria, a conquistare il titolo di «comune con il maggiore movimento» in Svizzera. Questa è un'occasione per tutti, giovani o meno giovani, sportivi o sedentari. Quello che conta è divertirsi facendo attività fisica e non le massime prestazioni.

Questi percorsi ludici sono adatti a giovani e non.

In circa 180 comuni, associazioni e altri operatori comporranno un'offerta di attività fisica, a cui la popolazione potrà partecipare gratuitamente. Tutti assieme si potrà fare trekking, giocare a calcio o ballare il tango Il programma includerà però anche una passeggiata con il figlio in carrozzina oppure jogging nel bosco. L'importante è fare il più possibile attività fisica, divertirsi e forse scoprire una nuova disciplina sportiva oppure conoscere persone nuove.

Tramite app si potrà rilevare ogni momento di attività fisica compiuta in maggio. Potrete porvi anche delle sfide personali, in cui coinvolgere la propria famiglia, amici, colleghi di lavoro o compagni di club. La partecipazione alle attività è gratuita. Quindi vi invitiamo, dall'1 al 31 maggio, a registrare nell'app di «Sfida fra comuni Coop» i minuti di movimento effettuati nel corso del programma organizzato dal vostro comune e del programma di movimento personale: accumulerete minuti preziosi per superare il record del 2019, che è stato di 420.000 ore di movimento.

Segnatevi maggio in agenda, verificate se il vostro comune partecipa o anche definite una sfida personale. Contribuirete così a far muovere tutta la Svizzera! Maggiori informazioni su:
www.sfidafracomuniCoop.ch

CONCORSO
1 abbonamento annuale di update Fitness in palio

Risolvete il sudoku a pagina 31. Con un pizzico di fortuna potrete vincere un abbonamento annuale update Fitness.

OREO® DONUT

Semplicemente irresistibile

Cremoso ripieno al gusto di vaniglia

Impasto al cacao

Pezzetti di biscotto OREO®

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

20% di sconto
all'acquisto di Oreo® Donut

coop pronto

OREO

Valido fino al 1 giugno 2020.
Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventu
solo nei "Shop" più

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

7 61 ... 08385

INNOVAZIONE

Coop punta sull'idrogeno

Coop Mineraloel AG sta estendendo la sua rete di stazioni di rifornimento di idrogeno con l'intento di creare una rete capillare nell'intero territorio svizzero. Un'intervista a Roger Hausammann, responsabile del reparto Tecnico di Coop Mineraloel AG.

Nel 2016 Coop Mineraloel AG ha aperto la prima stazione di rifornimento pubblica di idrogeno a Hunzenschwil. Cosa è successo da allora?

Roger Hausammann: Nel 2018 Coop Mineraloel ha fondato con Coop, Migros, Fenaco e Avia l'associazione «Mobilità H2 Svizzera», a cui hanno aderito anche altre aziende come Migrol, Shell, Socar, ecc., il commerciante di veicoli Emil Frey ed imprese di trasporto come Galliker, Camion Transport Wil o il produttore di latticini Emmi. L'associazione mira a realizzare una rete capillare di stazioni di rifornimento di idrogeno entro il 2023. L'alleanza tra i gestori delle stazioni e i trasportatori consentirà di fornire l'infrastruttura su una base privata.

Al momento, a Hunzenschwil fa rifornimento principalmente la flotta Coop. Quale conclusione ne trae?

La stazione è molto frequentata, ma non ancora redditizia. La tecnologia funziona perfettamente e ha un futuro. Gli altri siti verranno definiti in base alle esigenze della logistica. Per l'economicità di una stazione di rifornimento è necessario che ne usufruiscano regolarmente aziende di logistica e altre flotte di veicoli. Nel 2020 verranno realizzate altre due stazioni. I taxi aeroportuali potranno in futuro fare rifornimento a Dietlikon. A Crissier, vicino a Losanna, il Comitato CIO è interessato a rifornire i propri veicoli. Toyota ha infatti fornito al Comitato Olimpico una flotta di veicoli a idrogeno.

Quante altre stazioni a idrogeno sono attualmente in fase di realizzazione in Svizzera?

Oltre alle tre stazioni di Coop Mineraloel AG a Hunzenschwil, Crissier e Dietlikon, quest'anno entreranno in funzione quattro stazioni di altri operatori a Zofingen, San Gallo, Geuensee e Rümlang. Nel 2021 Coop Mineraloel AG prevede altre due nuove stazioni di rifornimento a Berna e Frenkendorf.

Quando diventerà interessante questo tipo di veicoli per gli automobilisti?

È chiaro che i clienti privati hanno bisogno di una rete più ampia affinché l'uso di vetture a idrogeno diventi allettante. Intorno a Hunzenschwil circolano ora circa 30 autovetture a idrogeno. Quando si acquista un'auto privata, lo status e le emozioni giocano ancora un ruolo notevole. Inoltre, il cliente è viziato dalla copertura capillare delle stazioni convenzionali. Bisogna cambiare modo di pensare. Dal punto di vista economico, una stazione ad idrogeno non è ancora interessante a causa degli investimenti molto elevati. Vuol dire investire nel futuro, nella mobilità a zero emissioni di CO_2, guidare veicoli elettrici, fare il pieno in 5 minuti, ▶▶

Foto: MAD, Coop

Mobilità a ciclo chiuso dell'acqua

Vapore acqueo fuoriesce dal tubo di scappamento e diventa pioggia. E il cerchio si chiude!

Centrale idroelettrica ad acqua fluente produce corrente elettrica rinnovabile.

Veicolo alimentato da celle a combustibile ritrasforma l'idrogeno in corrente elettrica per alimentare il motore.

Elettrolisi scinde l'acqua in ossigeno e idrogeno con la corrente prodotta.

Stazione di rifornimento d'idrogeno fornisce idrogeno prodotto in maniera sostenibile.

Trasporto dell'idrogeno tramite un semirimorchio verso le stazioni di servizio Coop Pronto.

L'unica alternativa al motore a combustione è il motore elettrico: la corrente necessaria per l'alimentazione proviene dalle batterie o dall'idrogeno.

ORIGINAL ICELANDIC

PERFETTO IN VIAGGIO

IL SEGRETO ISLANDESE PER UNA VITA SANA

#iseyskyrswitzerland

BUONO 20%

Valido fino al 01 giugno 2020.
Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei "Shop" più grandi).

coop pronto

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

ísey SKYR

▶▶ avere un'autonomia di fino a 700 km e rilasciare solo vapore acqueo invece di gas di scarico.

È una visione allettante. Malgrado ciò, c'è la sensazione che lo sviluppo dovrebbe andare più veloce.
Il ritmo attuale è serrato. La flotta di camion in Svizzera verrà ampliata nei prossimi anni con oltre 1000 veicoli a H2. Non è una cosa da poco. La tecnologia a idrogeno è in continuo sviluppo e occorre definire i processi di autorizzazione in base all'esperienza sul campo. Siamo i pionieri in Europa. Ma Coop Mineraloel non sarebbe stata in grado di fare tutto ciò da sola. Solo grazie al collegamento in rete nell'Associazione, con l'enorme impegno di Jörg Ackermann di Coop, tutto questo può essere realizzato.
www.h2mobilitaet.ch

Karte: Rich Weber

Hunzenschwil: questa stazione a idrogeno di Coop Mineraloel è in funzione.
Crissier, Dietlikon, Geuensee, Rümlang, San Gallo, Zofingen: apriranno nel 2020.
Berna, Frenkendorf: apertura prevista da Coop Mineraloel nel 2021.

Abbonarsi ora alla newsletter!

Interessanti concorsi e giochi a premi!

RACCOLTA SUPERPUNTI

4 centesimi BUONO per litro di benzina o diesel

Gratis mensilmente
www.coop-pronto.ch/newsletter

coop
Per me e per te. pronto

LUCKY STRIKE

ORIGINAL

9 mg

AMBER

6 mg

A TRUE FAVORITE. NOW EVEN BETTER... MAKE IT LUCKIES

Coop Prono non vende bevande alcoliche ai minori di 18 anni.
Questo prodotto del tabacco può nuocere alla vostra salute e provoca dipendenza.

Rauchen fügt Ihnen und den Menschen in Ihrer Umgebung erheblichen Schaden zu.
Fumer nuit gravement à votre santé et à celle de votre entourage. Il fumo danneggia gravemente te e chi ti sta intorno.

In palio per voi

Un pernottamento, con prima colazione inclusa, per 2 persone all'Hotel Seerose Resort & Spa** di Meisterschwanden.**

Domanda concorso:

Quale castello, eretto nell'XI secolo, è uno dei più importanti castelli sull'acqua in Svizzera ? Maggiori informazioni nella rubrica del turismo alle pagg. 10 e 11.

Carte in palio

Coop Pronto mette in palio **3 carte regalo del valore di fr. 50**. Nella rubrica Attualità (pagg. 14 e 15) la gamma di uova pasquali di cioccolato.

Da vincere

Coop Pronto mette in palio **1 abbonamento annuale per update fitness** se completate il sudoku. Vedi anche pag. 25.

Sudoku

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

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

Foto: MAD

Regaliamo:

Trovando la soluzione del cruciverba, se sarete fortunati, potrete vincere una carta regalo del valore di fr. 100.

coop pronto

Come partecipare:

Avete risposto alla domanda, completato il sudoku o il cruciverba o cerca le uova? Inviate un **SMS** con il codice **PRONTOI,** la vostra **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: 31.5.2020. 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 dal 9.6.2020 su **www.coop-pronto.ch**

I vincitori dei concorsi verranno informati per iscritto.

Il prossimo numero di Pronto verrà pubblicato il **3.6.2020!**

Dr.Oetker

L'ORIGINALE ESPERIENZA AMERICAN TAKE AWAY DA GUSTARE A CASA!

Real AMERICAN TASTE

Nel reparto surgelati

www.oetker.ch

CHF 2.– di sconto

all'acquisto di una confezione di The Take Away Dr. Oetker. Valido fino al 01.06.2020. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei «Shop» più grandi).

coop pronto

BUONO DIGITALE Da attivare nell'app Supercard

Dr.Oetker

CHF 2.– di sconto

all'acquisto di una confezione di The Take Away Dr. Oetker. Valido fino al 01.06.2020. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei «Shop» più grandi).

coop pronto

BUONO DIGITALE Da attivare nell'app Supercard

Dr.Oetker