02/2021

pronto

La rivista di
Coop Pronto

L'OSPITE

Loco Escrito

Il cantante che sa cosa vuole

Pagina 4

Vantaggi per voi

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

coop pronto

FARE IL PIENO DI VITAMINE E DOLCEZZA

NEL REPARTO REFRIGERATO

ANDROS

Multifruits exotiques

1L

Multifruchtsaft Exotic

coop pronto

ANDROS NATURALMENTE BUONO

CHF 1.- di sconto

sul succo multifrutti Exotic 1L.

Valido fino al 31.05.2021 Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei "Shop" più grandi).

SPECIMEN

7 610813 809870

Roger Oser
Presidente della
Direzione di
Coop Mineraloel AG

Cara lettrice, caro lettore

Nicolas Herzig è svizzero in tutto e per tutto. Solo che è sconosciuto con questo nome. Loco Escrito, invece, è colombiano e ha un nome familiare, almeno sulla scena musicale svizzera. Nicolas e Loco sono la stessa persona. Sul palco, però, Nicolas diventa Loco e centra il successo con il suo pop latino. Il magazine Pronto ha parlato con l'artista via video chat. Dietro il personaggio cool e macho si nasconde un musicista sensibile con un grande senso della famiglia.
Camminare, fare escursioni, stare all'aperto: la natura è uno spazio indispensabile di rigenerazione per tutti noi. Quindi è bene scoprire nuove zone dove ricaricare le batterie. Il cantone di Basilea Campagna è un'ottima meta per godersi la primavera. Altrettanto bello è celebrare la Pasqua in giardino o sul balcone. La nostra prima colazione pasquale si svolge in un fienile, così da essere più vicini alle galline e ai conigli: due protagonisti delle feste imminenti! Affinché la vostra Pasqua abbia la migliore riuscita, i nostri Coop Pronto saranno sempre a vostra disposizione, pronti a dirvi: «Benvenuti da Coop Pronto! Siamo lieti che veniate da noi!»

4 | L'ospite
Loco Escrito

Il cantante di pop latino ha origini miste svizzere e colombiane. Questo mix è un grande vantaggio per lui, perché da entrambe le nazionalità lui coglie gli aspetti migliori. Pensare positivo è il suo punto di forza. Loco Escrito mette a frutto la pandemia per scrivere nuovi pezzi e lavorare in vista di un esplosivo ritorno sul palco.

10 | Turismo
Basilea Campagna

Nel Cantone Basilea Campagna, la primavera invita a fare belle gite. Sui prati e campi, lungo i fiumi e oltre le morbide colline del Giura: venite anche voi!

14 | Attualità
Pasqua

Nella colazione di Pasqua non possono mancare uova colorate e coniglietti di cioccolato per celebrare questa festa tradizionale in dolcezza e allegria!

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: Michael Adams, Werner Gschwind, Birgit Leifhelm, Veronika Deubelbeiss

Stampa
Vogt Schild Druck, Derendingen

Tiratura
310.000

In copertina
Loco Escrito
Foto: Christoph Kaminski

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

Foto: Heiner H. Schmitt, Christoph Kaminski, MAD

Sommario | Numero 2/2021

9 | Filiali
Shop con stazione di servizio di Lausen

17 | Antipasto
Carote arrosto con dip al quark

19 | Carne
Sandwich di cornetti e uova

21 | Pesce
Mini omelette con crema al salmone affumicato

23 | Dessert
Torta di Pasqua al riso

25 | Per voi
Le tradizioni pasquali

27 | Per voi
50 anni di suffragio femminile

29 | Mobilità
Nuove regole della circolazione

31 | Concorsi
Partecipate e vincete!

Sempre attuali www.coop-pronto.ch

Il vero nome del cantante di pop latino Loco Escrito è Nicolas Herzig. Secondo lui è un punto di forza la doppia nazionalità colombiana e svizzera.

LOCO ESCRITO

«Malgrado il lockdown, *Estoy Bien*»

L'artista rossocrociato e colombiano trae positività dalla crisi. In un futuro prossimo, Loco Escrito punta a conquistare la Germania. La tappa successiva sarà l'America. E un giorno vuole essere il migliore.

TESTO: CLAUDIA KOCHER

Due anni fa, assieme al suo team e accompagnato dalla TV svizzera, Loco Escrito ha fatto un viaggio in Colombia. L'obiettivo era allacciare nuovi contatti e conquistare il mercato sudamericano. Un punto focale del viaggio è stato l'incontro tra Loco Escrito e la casa discografica Sony. In quell'occasione gli è stato detto che faceva musica fantastica, ma anche che nessuno stava aspettando proprio lui in Colombia. Gli hanno suggerito piuttosto di fare lo svizzero in Sudamerica e di non «vendersi» come colombiano.

A questo punto occorre spiegare un particolare: Loco Escrito è nato in Colombia, ma è cresciuto in Svizzera, a Wetzikon per la precisione. Suo bisnonno era svizzero, ecco perché nel passaporto figura il nome Nicolas Herzig. «Il mio svizzero tedesco non è dei migliori, ma lo trovo super okey. Non sono cresciuto in un ambiente svizzero al cento per cento», ci spiega nell'intervista online. «Mia madre svizzera è molto colombiana. Io mi immedesimo bene in tutti i due mondi. Sono capace di starmene seduto a tavola in un ambiente svizzero borghese, ma anche di parlare con ragazzi latini per le strade. Questo è un enorme vantaggio.»

Loco canta i suoi brani in spagnolo o meglio in dialetto colombiano. Lo hanno confermato anche i discografici della Sony in Colombia. Riguardo il suo ultimo viaggio nel paese latino-americano, Loco commenta: «Faccio solo quello che mi sento di fare e non permetto che mi limitino o mi impongano qualcosa. Il mio modo migliore di fare musica è basato sulle good vibes. E lo strumento che conta di più per me sono le emozioni».

«Il mio modo di fare musica è basato sulle good vibes»

Grazie all'atteggiamento positivo, non ha fatto troppa fatica a superare il lockdown, anche se ha dovuto rimandare già più volte la tournée. «Malgrado ogni cosa, ci impegniamo molto. Abbiamo impiegato il tempo per lavorare su pezzi nuovi. Fino dall'inizio, il nostro obiettivo è stato uscire più forti dalla crisi. Sono super orgoglioso del nostro team perché ce l'abbiamo fatta.» Quando ritornerà sul palco, spiega Loco Escrito, sarà talmente forte da fare uno show spaziale, mai visto prima. E questo grazie al coronavirus.

Il nuovo mercato che Loco si appresta a conquistare con la sua band è la Germania. Sia con la Germania che con la Colombia ha un buon feeling musicale, e la Germania è strategicamente importante anche per le dimensioni. In futuro, pensa di fare altri passi avanti. «La strategia è: prima l'Europa, poi saremo pronti per Miami e la Colombia.» La Germania è vicina e costa meno rispetto a viaggiare con l'intero team in Sudamerica. Bisogna avere anche il coraggio di buttare all'aria piani già fatti. «La Colombia è comunque sempre un arricchimento perché ci mo- ▶▶

Foto: Christoph Kaminski

LEIBNIZ

PICK UP!

Prova a prendermi.

Delizioso cioccolato tra due croccanti biscotti.

BUONO

20% di sconto

su tutta la gamma di Pick Up!

LEIBNIZ PICK UP!

Valido dal 30 marzo al 31 maggio 20
Questo buono non è cumulabile e valido su una volta presso il vostro Coop Pronto eventualmente solo nei "Shop" più grandi).

coop

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

1 3 8 0 9 8 4 9

▶▶ stra che la fame che proviamo non arriva dalla Svizzera. È sempre figo uscire dalla comfort zone.»

L'autoconsapevolezza non manca di certo a Loco. Gli ci è voluto comunque del tempo per arrivare dov'è ora. «Avevo problemi con i soldi, non avevo un vero lavoro e nel 2015 ho fatto un brutto incidente in moto.» Poco dopo l'incidente è nata sua figlia. Loco non vive più con la madre della bambina, ma la figlia… «ha cambiato interamente la mia vita. Onestamente, mi ha salvato. E mi emoziona sempre.»

Il successo è arrivato assieme alla figlia. Nel 2018 Loco è stato premiato agli MTV Europe Music Awards come «Best Swiss Act». Nel 2019 Radio Energy lo ha eletto migliore artista svizzero. Lo scorso anno, il secondo album «Estoy Bien» ha conquistato il primo posto nella classifica svizzera degli album. Nel 2019 Loco ha trionfato agli Swiss Music Awards nella categoria «Best Hit» con *Adios*, nel 2020 con *Punto* e quest'anno con *Ámame*. Inoltre, agli Swiss Music Award Loco si è imposto quest'anno anche nella categoria «Best Male Solo Act». Una pioggia di premi.

«Mi conosco bene. So cosa sono capace di fare e chi sono. Ecco perché non mi interessa quello che gli altri pensano o dicono di me. Miglioreremo sempre come band e come musicisti rispetto a quanto eravamo ieri – e prima o poi saremo anche i migliori.» Da dove gli viene questa fame? «Ho la benedizione di sapere cosa voglio raggiungere nella vita. Ho attraversato momenti difficili, ma anche questo è stato utile, perché ho sempre saputo cosa volevo.» Loco vede anche le sue due nazionalità come una risorsa. Ovviamente deve mantenere i legami con la Colombia. «Ma quelle radici sono forti.» Da bambino non voleva più vivere in Svizzera. «Ho pensato che fosse meschino che qui tutti possedessero così tante cose – a differenza della gente in Colombia.» Ma oggi Loco sente che conoscere entrambi i mondi è una benedizione. Può insegnare cose alla gente qui grazie alle sue altre radici. «Vedo tanti vantaggi nell'essere svizzero. E al contrario, probabilmente riesco ad apprezzare i colombiani più di quanto facciano loro.» Certamente Loco potrebbe dire che per il momento è sempre e solo lo straniero in entrambi i mondi. «Ma io non sono così. Vedo sempre il buono in tutto.» ■

Mini biografia

Loco Escrito, all'anagrafe Nicolas Herzig, è nato il 27 gennaio 1990 a Medellin, in Colombia. È cresciuto a Wetzikon nel canton Zurigo. Dal 2004 al 2012 ha fatto parte della band di hip-hop LDDC. Nel 2013 ha iniziato la carriera solista. Nel 2020, con il secondo album «Estoy Bien» ha conquistato la vetta della classifica svizzera degli album.

Chi è senza emozioni, non è un vero uomo. Loco Escrito definisce se stesso un macho gentleman.

Foto: Christoph Kaminski

Gusto Svizzero.
Dal 1869.

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

COUPON DI SCONTO

30% BUONO

Otterrete un sconto del 30 % acquistando almeno due yogurt di Nestlé HIRZ e Cottage Cheese a scelta. Valido dal 30.03.2021 al 31.05.2021. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei «Shop» più grandi).

coop pronto

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

Nestlé HIRZ

COUPON DI SCONTO

30% BUONO

Otterrete un sconto del 30 % acquistando almeno due yogurt di Nestlé HIRZ e Cottage Cheese a scelta. Valido dal 30.03.2021 al 31.05.2021. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei «Shop» più grandi).

coop pronto

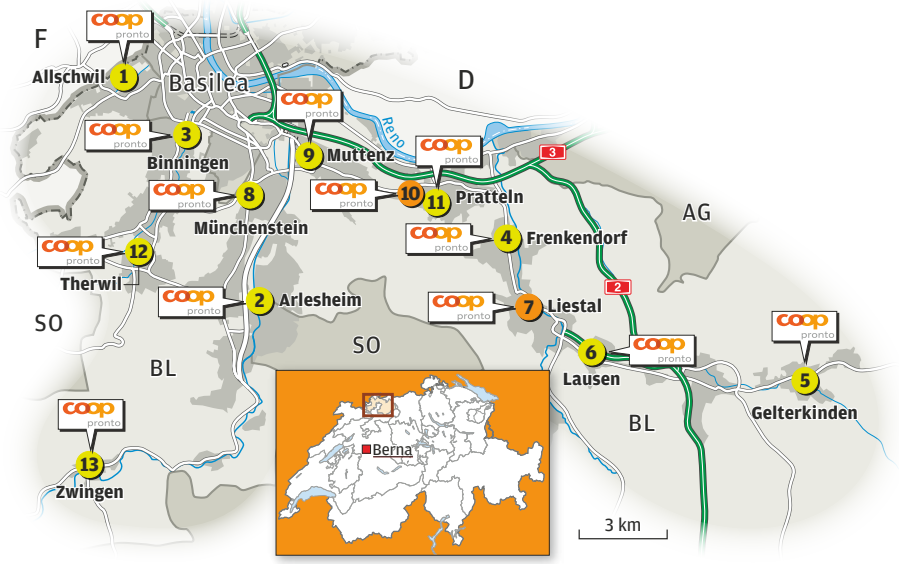
BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

Nestlé HIRZ

COOP PRONTO LAUSEN

Jasmin Kljajic gestisce il Coop Pronto con stazione di servizio di Lausen, che è aperto da lunedì a domenica, dalle 6 alle 23.

Nel maggio 2017, Jasmin Kljajic ha rilevato il Coop Pronto con stazione di servizio di Lausen. In precedenza ne aveva già gestito la contabilità per diversi anni. Dopo avere studiato da tecnico economico, è arrivato in Svizzera nel 1990 e ha fatto inizialmente il camionista.
A Jasmin Kljajic piace definire il suo Coop Pronto un negozietto di paese. «La gente viene qui volentieri a fare la spesa.» Questo dipende probabilmente anche dal fatto che cordialità e pulizia sono per Kljajic priorità assolute. «Attorno a noi c'è un sacco di concorrenza ed è importante offrire merce fresca e sempre disponibile.»
I prodotti da forno sono molto gettonati: all'ora di pranzo entrano molti operai a fare scorta di panini e anche dopo l'orario di chiusura di stabilimenti e uffici c'è sempre viavai. A Jasmin Kljajic piace fare il turno serale. «Al mattino posso invece contare sulla mia squadra.»
L'anno del Covid è stato impegnativo per Jasmin Kljajic, soprattutto riguardo la pianificazione del personale, che in parte lo affianca già da parecchi anni. «Abbiamo superato egregiamente questo momento. La gente apprezza il nostro servizio rapido. Da questo punto di vista, i Coop Pronto con e senza stazione di servizio hanno un netto vantaggio.»



Cartina: Rich Weber; foto: Heiner H. Schmitt

Filiali del cantone Basilea Campagna

1. Allschwil, Hegenheimermattweg 119
2. Arlesheim, Birseckstrasse 95
3. Binningen, Baslerstrasse 5
4. Frenkendorf, Rheinstrasse 113 D
5. Gelterkinden, Sissacherstrasse 24
6. Lausen, Hauptstrasse 36
7. Liestal, Bahnhofplatz 1
8. Münchenstein, Bottmingerstrasse 65
9. Muttenz, St. Jakobsstrasse 133
10. Pratteln staz. ferr., Güterstrasse 20
11. Pratteln, Hardstrasse 49
12. Therwil, Oberwilerstrasse 40
13. Zwingen, Laufenstrasse 6

- Coop Pronto con staz. di serv.
- Coop Pronto Shop

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

Foto: Jan Geerk

Il Passwang è un punto panoramico molto amato di Basilea Campagna.

CANTONE BASILEA CAMPAGNA

Paesaggio variegato tra le colline del Giura

Il cantone Basilea Campagna unisce conglomerati urbani e paesini in sperdute vallate. Questo è un vero paradiso per escursionisti e ciclisti.

Lo «Stedtli», com'è chiamato il centro storico di Liestal, ha la struttura di una cittadella medievale. Una strada principale e due strade laterali sono ancora oggi in gran parte ben conservate. Il Törli è l'emblema e la porta d'ingresso della rinnovata zona pedonale. Vale la pena passeggiare in città soprattutto di sabato: al mercato gastronomico di Liestal gli agricoltori propongono squisiti prodotti e specialità della regione. Conviene abbinare un tour dello Stedtli a una visita al Museo cantonale, che si distingue come un vivace museo multidisciplinare, con mostre di storia naturale, storia e arte contemporanea. Situato in modo ideale presso la stazione ferroviaria di Liestal, anche il Kulturhaus Palazzo è parte integrante della scena culturale regionale.

Il distretto di Laufen abbraccia un ricco paesaggio culturale, incorniciato da boschi e caratterizzato dalla rocce calcaree giurassiane con formazioni carsiche. Escursionisti e gitanti possono percorrere le sponde della Birsa e le ombrose valli laterali, dove si trovano grotte e ruscelli misteriosi che scompaiono e riappaiono altrove. Con un pizzico di fortuna, si possono anche rinvenire fossili di animali marini o di piante risalenti a milioni di anni fa. Numerose cave – per decenni i più importanti datori di lavoro della valle – sfruttano ancora oggi la ricchezza di calcare. Romantiche rovine di rocche, un castello medievale con fossato a Zwingen, chiese e cappelle barocche, ma anche porzioni intatte di antichi villaggi e mura medievali ricordano il passato movimentato e vivace della vallata.

Grazie al tragitto interamente asfaltato, il Bruderholzweg è un itinerario molto agevole che, partendo dall'ospedale Bruderholz, si snoda in una tranquilla zona agricola. Si costeggiano prati e ampi terreni coltivati. L'itinerario è caratterizzato dalla calma dominante, che fa dimenticare la vicinanza alla città. Questo sentiero circolare termina nel punto di partenza presso l'ospedale Bruderholz.

Salti table e double, curve paraboliche, tornanti stretti: tutto in un single trail scorrevole. Nella discesa sotto il Sissacher Fluh, lunga circa tre chilometri, i biker più esperti trovano pane per i loro denti. E non solo loro: anche i principianti possono percorrerla con grande divertimento. La partenza della pista downhill è presso il rifugio Isletenhütte. Un'altra particolarità, che solo pochi altri trail sono in grado di offrire, è che è aperta tutto l'anno. Chi prova una volta l'ebbrezza dell'Endless Trail affronta volentieri la mezz'ora di risalita per un secondo giro. Degne di nota sono anche la bellezza della natura sfoggiata dai boschi circostanti e la possibilità di fare un'escursione all'apprezzata meta del Sissacher Fluh.

Le cabine panoramiche della funivia portano chi cerca relax dalla pittoresca Reigoldswil alle alture del Giura e al Wasserfallen. Che si tratti di una breve passeggiata fino alla terrazza soleggiata con rifugio o di un'escursione sul sentiero circolare del Wasserfallen, questa località di montagna è un punto di partenza ideale e schiude esperienze nella natura adatte a tutti i livelli di forma fisica. I più abili e coraggiosi non devono farsi sfuggire il parco avventura del Wasserfallen. Per concludere in bellezza la giornata, potete tornare a valle con il monopattino. D'inverno, le scintillanti colline imbiancate sono belle da esplorare con le racchette da neve ai piedi o lungo i sentieri invernali. Imperdibile è anche una veloce corsa in slittino per fare ritorno alla stazione a valle.

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

Foto: Sabina Roth

L'emozionante parco avventura del Wasserfallen.

Foto: Sabina Roth

Con i monopattini dal Wasserfallen a Reigoldswil.

Foto: Paul Menz

La storica cittadina di Laufen è il capoluogo del distretto omonimo.

Foto: MAD

Hotel Gasthof zum Ochsen****, Arlesheim

L'hotel a 4 stelle a conduzione familiare risplende dopo la ristrutturazione, con camere luminose e di design. Abbina tradizione familiare a modernità. L'Ochsen dà molta importanza allo spirito locale e alla naturalezza, per esempio con la sua macelleria, che si distingue per la qualità di carne Jenzer-Natura, o con l'uso di prodotti della linea cosmetica naturale Weleda nei trattamenti in hotel. www.ochsen.ch

CONCORSO

Pernottare ad Arlesheim

Rispondete alla domanda del concorso a pag. 31 e con un pizzico di fortuna potrete vincere **un pernottamento per 2 persone incl. la prima colazione** al Gasthof zum Ochsen.

IL SEGRETO DELL'ISLANDA PER UNA VITA SANA

Quest'isola che è due volte più grande della Svizzera situata nell'Atlantico nordorientale è formata da vulcani, geyser, sorgenti calde fumanti, campi di lava ed enormi ghiacciai. I temporali colpiscono l'isola e la pioggia e il sole si alternano ogni ora. Nonostante queste condizioni meteorologiche spesso molto violente, l'allevamento del bestiame è praticato secondo principi estremamente sostenibili e con grande successo in Islanda. Ecco i giovani agricoltori Einar e sua moglie Sesselja, così come Bergur, l'ex segretario dell'Unione islandese degli agricoltori, che ci raccontano come funziona il tutto.

Bergur, in qualità di ex segretario dell'Unione degli agricoltori, ha commissionato uno studio per indagare sul genoma delle mucche islandesi.
Bergur: L'origine della razza bovina islandese risale al tempo della colonizzazione dell'isola da parte dei vichinghi e ha dimostrato per essere un'ottima fonte di proteine e minerali. L'ultimo studio condotto ha dimostrato che la mucca islandese ha quasi esclusivamente il gene A-2 ed è ricca di proteine sane. Il latte A-2, chiamato anche latte originale, viene digerito meglio, a vantaggio di tutti i prodotti lattiero-caseari fabbricati in Islanda, tra cui l'Ísey Skyr.

Come viene condotto questo studio?
Bergur: Egill Gautason sta attualmente lavorando come dottorando ad Aarhus, in Danimarca, sulla mappatura del genoma bovino islandese. Quest'ultimo ha già dimostrato il suo carattere unico in relazione ai suoi componenti e ai suoi aspetti sanitari, il che ci garantisce un latte e una carne molto sani.

Come raccogli e queste informazioni?
Bergur: Ogni vitello che nasce viene sottoposto a un esame quando riceve il suo marchio auricolare e queste informazioni vengono poi raccolte nel nostro database. Oggi possediamo già il genoma della maggior parte delle mucche islandesi.

Oggi ci sono altri sviluppi nell'allevamento bovina in Islanda?
Bergur: La ricerca ha dimostrato che i vitelli crescono più sani, più velocemente e diventano più forti se possono nutrirsi principalmente di latte per le prime 8-12 settimane. Questo latte della mucca madre viene prima acidificato per ottenere una compatibilità ottimale prima di essere somministrato al vitello. Anche qui l'obiettivo è quello di mantenere gli animali sani e forti in modo naturale per evitare l'uso di antibiotici. In Islanda l'uso di antibiotici è estremamente raro, strettamente regolamentato e strettamente controllato.

Einar, lei è nato e cresciuto nel nord dell'Islanda e, da giovane agricol-

tore, ha rilevato la fattoria dei suoi genitori. Che cosa è cambiato da questi inizi e quali valori sono oggi importanti per lei?
Einar: La nostra più grande risorsa è la natura sana e fantastica dell'Islanda. Solo se riusciamo a preservare questo stato di cose, i nostri figli avranno un buon futuro anche qui. Molti allevatori, come noi, hanno investito in una stalla ruspante e in molta high-tech in modo da poter nutrire e mungere in modo ottimale le nostre mucche. Con la vista del nostro parco, gli interessati e visitatori possono gustare le nostre prelibatezze regionali nel caffè „Kaffiku", che ritiriamo dalle fattorie vicine con la nostra auto elettrica. Elettricità, riscaldamento e acqua calda sono esenti da CO2 in Islanda grazie all'energia geotermica.

Come ti prendi cura delle tue mucche?
Einar: Grazie alla nostra stalla all'aperto, possiamo osservare meglio le nostre mucche e imparare costantemente da loro. Anche se non interagisco quotidianamente con

ogni mucca, la robotica mi permette di capire meglio ogni individuo e soddisfare le sue esigenze. Il nostro obiettivo principale è sempre che la mucca si senta felice e bene.

Le mucche possono stare al aperto?
Einar: Le mucche islandesi hanno una costituzione estremamente robusta e si sono abituate al freddo. A partira dalla primavera trascorrono l'intera estate al pascolo. La prima corsa libera dopo i lunghi mesi invernali è una lieta occasione per tutti, così ci godiamo i primi esuberanti salti delle mucche al pascolo con i nostri ospiti.

Numerosi studi dimostrano che l'Islanda praticamente non utilizza erbicidi o pesticidi. Come si presenta la situazione da voi?
Sesselja: Questo è assolutamente vero, a causa del clima, usiamo pochissimi pesticidi che non sono necessari neanche qui. Possediamo anche molte terre in Islanda, quindi possiamo lasciare riposare i campi se necessario. Crediamo sia importante proteggere il nostro ambiente e rispettare la natura in cui viviamo.

Grazie mille per queste informazioni interessanti!

ORIGINAL ICELANDIC

Sei diventata curiosa? Quindi, assaggialo ora!

www.iseyskyr.ch
#iseyskyrswitzerland

coop pronto

BON 20%

Valido fino al 31.05.2021. 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

ísey SKYR

Foto: Heiner H. Schmitt; styling: Doris Moser

Allegra colazione pasquale

Potete organizzarla nel fienile, sul balcone o in casa: tra le tradizioni pasquali non può mancare un'abbondante prima colazione.

La colazione pasquale inizia con una tazza di **caffè** fumante, seguita da un **uovo** alla coque. Sulla tavola della ricca prima colazione serviamo anche **treccia**, **pane** e **croissant**. Ingredienti tradizionali sono **burro**, **marmellata**, **miele**, **formaggio** e **muesli**. E ci vuole anche un bricco di **latte**. A questo punto sarete pronti per la battaglia con le uova che i bambini hanno colorato.

Naturalmente sbocconcelleremo anche qualche pezzetto di **coniglietto di cioccolato**. Eh sì, ci vuole proprio!

La tavola pasquale sarà ancora più bella con un colorato **mazzo di fiori**. Nei nostri oltre 300 Coop Pronto troverete tutto ciò di cui avete bisogno per iniziare bene la giornata di Pasqua. Fate un salto da noi: vi aspettiamo con piacere! A tutte le ore!

CHAVROUX®

100% LATTE DI CAPRA

Così dolce e cremoso

BUONO 30 % DI SCONTO

coop pronto

SPECIMEN

7 6[illegible]0813 809887

30 % di sconto su tutto l'assortimento Chavroux. Valido fino al 31 maggio 2021. Questo buono non è cumulabile ed è valido una volta sola presso il vostro Coop Pronto (eventualmente soltanto nei più «grandi»).

Tutte le ricette di FOOBY WE LOVE FOOD

Antipasto

Carote arrosto con dip al quark

Preparazione: 15 min.
Tempo totale: 45 min.
Energia: 369 kcal a persona

VEG

Per 2 persone ci vogliono

- 600 g carote, dimezzate nel senso della lunghezza
- 3 c. olio d'oliva
- 2 spicchi d'aglio, spremuti
- 1 c.no paprica dolce
- ½ di c.no sale
- 250 g quark semigrasso
- 1 spicchio d'aglio, spremuto
- ¼ di c.no paprica dolce
- 1 c. succo di limone
- ¼ di c.no sale
- un po´di pepe

Ecco come fare

1. **Carote:** Su una placca foderata con carta da forno mescolare le carote, l'olio, l'aglio, la paprica e il sale.
2. **In forno:** Cuocere per ca. 30 min. nella parte centrale del forno preriscaldato a 220 °C.
3. **Salsa dip:** Mescolare il quark e gli ingredienti restanti. Servire il dip insieme alle carote.

Suggerimento: Aggiungere al dip poco prezzemolo tagliato finemente.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

CANTADOU

We are the Champignons.

20% BUONO

Valido fino al 31.05.2021.
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

CANTADOU

20% BUONO

Valido fino al 31.05.2021.
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

CANTADOU

Carne

Sandwich di cornetti e uova

Preparazione: 15 min.
Tempo totale: 15 min.
Energia: 435 kcal a persona

Per 2 pezzi ci vogliono

- un po' di olio d'oliva
- 2 uova fresche
- sale e pepe, quanto basta
- 2 cornetti, tagliati a metà
- 75 g formaggio fresco alle erbe aromatiche
- 80 g fette di prosciutto, fini

Ecco come fare

1. **Uova all'occhio di bue:** In una padella antiaderente scaldare un filo d'olio. Rompere le uova una per volta e farle scivolare delicatamente nella padella. Quindi cuocerle per ca 4 minuti.

2. **Sandwich:** Spalmare le superfici di taglio dei cornetti con il formaggio fresco. Sistemare il prosciutto e le uova all'occhio di bue sulla base dei cornetti, quindi coprire con l'altra metà del cornetto.

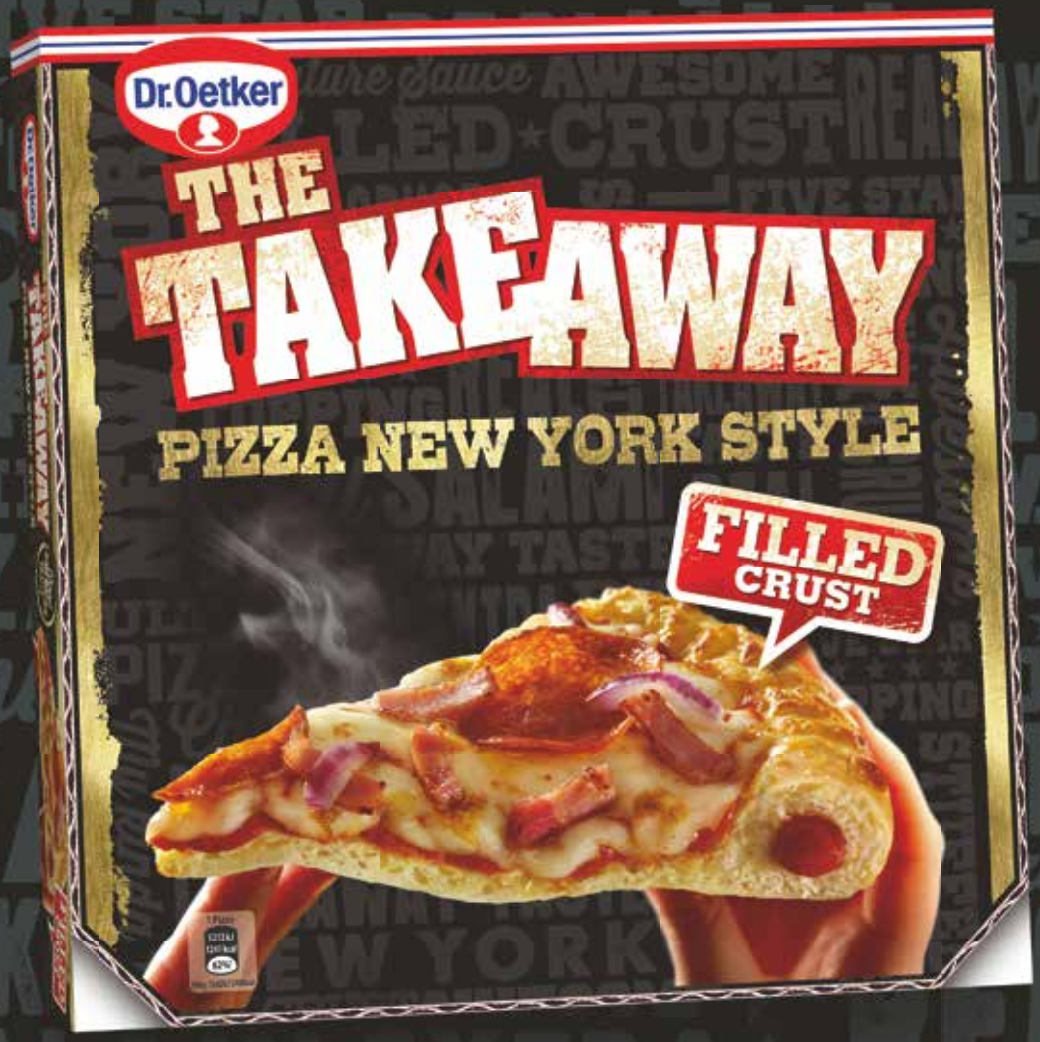
Suggerimento: Distribuire un po' di crescione sull'uovo all'occhio di bue.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

Dr.Oetker

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 31.5.2021. 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 31.5.2021. 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

Pesce

Mini omelette con crema al salmone affumicato

Preparazione: 45 min. **Tempo totale:** 45 min.
Energia: 93 kcal per pezzo

Per 16 pezzi ci vogliono

- 100 g crème fraîche
- 100 g salmone affumicato, tritato finemente
- 1 c.capperi, tritati finemente
- 1 limone bio, un po' di scorza grattugiata e solo 1 c.no di succo
- sale e pepe, quanto basta
- 75 g farina bianca
- ¼ di c.no sale
- 1 c.no lievito in polvere
- 100 g crème fraîche
- 20 g burro, liquido, raffreddato
- 1 tuorlo
- 2 c. acqua
- 1 albume
- 1 presa sale
- burro per arrostire
- 20 g salmone affumicato, spezzettato

Ecco come fare

1. **Crema al salmone affumicato:** Amalgamare la crème fraîche con il salmone, i capperi, la scorza e il succo di limone, quindi condire. Coprire e mettere la crema in frigo.

2. **Mini omelette:** In un recipiente mescolare la farina, il sale e il lievito in polvere. Amalgamare bene la crème fraîche con il burro, il tuorlo e l'acqua, quindi unire al composto di farina. Montare a neve l'albume con il sale e incorporarlo delicatamente al composto.

3. **Cottura:** In una padella antiaderente scaldare una noce di burro per arrostire. Versare a poco a poco l'impasto in una padella formando omelette di ca. 4 cm di ∅. Abbassare il fuoco. Quando le omelette si staccano dalla padella, la parte inferiore è cotta. Girarle, ultimare la cottura e tenerle in caldo. Spalmare le omelette con la crema al salmone affumicato quindi distribuirvi sopra il salmone.

Suggerimento: Guarnire con 2 rametti di aneto, sminuzzato.

Vino suggerito Coop Pronto: Chardonnay Sensuelle

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

DEXTRO ENERGY
No, Dextro Energy
non ti dà le ali,
ma attiva più velocemente
la testa.
DEXTRO ENERGY
lemon + vitamin C
fast
direct
lemon + vitamin C
DURANTE LO SPORT
A SCUOLA
PER STRADA
www.dextro-energy.com
Più veloce in testa.
BUONO
30%
BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard
Valido fino al 31.05.2021. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei "Shop" più grandi).
coop pronto
DEXTRO ENERGY

Dessert

Torta di Pasqua al riso

Preparazione: 45 min. **Tempo tot.:** 1 ora e 30 min
Energia: 325 kcal per pezzo

VEG

Per 1 torta da 12 pezzi ci vogliono

- 5 dl latte
- ¼ di c.no sale
- 100 g riso per risotto
- 70 g burro
- 70 g zucchero
- 3 tuorli
- 1 limone bio, solo la scorza grattugiata
- 80 g mandorle macinate
- 2 dl panna
- 3 albumi
- 1 presa sale
- 1 rotolo di pasta per torte al burro spianata rotonda (270 g)

Per una tortiera di ca. 26 cm di ∅

Ecco come fare

1. **Ripieno:** In una pentola portare a ebollizione il latte, il sale e il riso continuando a mescolare. Abbassare il fuoco e far sobbollire per ca. 30 min. mescolando di tanto in tanto, fino a ottenere una massa densa ma ancora umida, quindi lasciar intiepidire. In una ciotola lavorare il burro e lo zucchero con la frusta dello sbattitore elettrico. Incorporare i tuorli e continuare a sbattere finché il composto si schiarisce. Unire la scorza di limone, le mandorle, la panna e il riso al latte. Montare a neve gli albumi con il sale incorporandoli delicatamente al composto.

2. **Torta:** Srotolare la pasta, disporla su una placca foderata con carta da forno e bucherellare bene il fondo con una forchetta. Distribuire il ripieno e livellare con una spatola.

3. **In forno:** Cuocere per ca. 45 min. nella parte centrale del forno preriscaldato a 180 °C. Sfornare, lasciare intiepidire, togliere la torta dalla teglia e sistemarla su una griglia a raffreddare.

Suggerimento: Spolverizzare con zuchcereo a velo

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

FATTI CATTURARE

M&M'S® TAVOLETTE: NUOVO DA COOP PRONTO

Foto: Stock Photo

A Pasqua, le streghette finlandesi vanno di casa in casa a chiedere dolciumi.

TRADIZIONI

Pasqua: paese che vai, usanze che trovi

In Svizzera sono diffuse molte usanze pasquali. Non possono mancare le uova decorate nascoste dal coniglietto pasquale, di cui si va a caccia per poi mangiarle. Ma quali sono le tradizioni pasquali negli altri paesi? Eccone alcune.

In **Spagna** sono famose le processioni della Semana Santa in Andalusia. I cattolici portano per le strade figure di legno di santi e accompagnano Gesù lungo la Via Crucis, abbigliati con lunghe vesti e cappucci appuntiti.

Anche in **Italia** si svolgono processioni nel periodo di Pasqua. Non c'è la tradizione del coniglietto pasquale, ma quella delle uova sì. L'obiettivo di un gioco tradizionale è rompere le uova degli avversari.

Anche in Europa dell'est le uova sono importanti a Pasqua. In **Bulgaria** decorarle è un'antica usanza. Il primo uovo è sempre rosso, a simboleggiare il sangue di Gesù. Con questo colore si traccia una croce sulla fronte dei bambini: è un gesto che porta fortuna.

Il Lunedì di Pasqua è il giorno dei gavettoni d'acqua in **Polonia**. Attenzione, vi potreste inzuppare! Questa tradizione, oltre a bagnare i passanti, si dice che sia benaugurante.

In **Croazia**, al Sabato Santo si porta il pane pasquale in chiesa per una benedizione. La Domenica di Pasqua, i croati lo mangiano a colazione con prosciutto e formaggio fresco alle erbe.

In **Finlandia** le bambine si travestono da streghe e vanno di casa in casa a raccogliere dolcetti. In **Svezia** sono i pulcini pasquali a portare le caramelle ai bambini.

Per gli ortodossi in **Grecia** la Pasqua è la più importante celebrazione annuale. Il Venerdì Santo si va in processione e la sera della Vigilia si partecipa alla celebrazione della resurrezione. La Domenica di Pasqua a tavola si gustano la zuppa pasquale, agnello arrostito, trecce lievitate e uova.

In molti paesi del **Sud America** i credenti devono visitare sette chiese il Giovedì Santo. Il mistico numero sette ha un ruolo importante anche nel cibo: durante il periodo pasquale si cucinano sette piatti senza carne.

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

SPECIMEN

7 610813 809955

Valido fino al 31.05.2021. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei "Shop" più grandi).

Foto: Keystone

Il 1º marzo 1969 migliaia di dimostranti invocarono il suffragio femminile nella Bundesplatz, tra cui anche molti uomini.

RETROSPETTIVA

50 anni di voto femminile

Il 7 febbraio 1971 venne riconosciuto alle donne il diritto di voto a livello federale dopo una lotta di oltre 100 anni.

Nel 1848 fu sancito il diritto universale e diretto di voto e di eleggibilità nella nuova Costituzione federale, ma esso escludeva le donne. Le zurighesi chiesero invano uguali diritti per tutti, mentre le donne lavoratrici fondarono la Federazione svizzera delle lavoratrici, che nel 1893 invocò per la prima volta il suffragio femminile. Al volgere del secolo scorso, sempre più donne si organizzarono in associazioni femminili, ma il movimento si fermò durante la prima guerra mondiale.

Al Consiglio nazionale vennero presentate due mozioni per perorare il voto alle donne. Ridimensionate in postulati, furono rinviate al Consiglio federale nel 1919 e fatte sparire in un cassetto. A Ginevra, Neuchâtel, Basilea Città, Zurigo, Glarona e San Gallo, il suffragio femminile fu oggetto di votazione tra il 1919 e il 1921. Le richieste delle donne vennero rigettate a livello federale anche nel 1923 e nel 1929. La crisi economica degli anni '30 relegò di nuovo le donne ai loro ruoli a fornelli.

Nel 1951 il Consiglio federale pubblicò un rapporto in cui considerava prematura la votazione popolare sul suffragio femminile. Nel 1958 Basilea Città autorizzò i suoi tre comuni ad accordare il suffragio femminile. In piena guerra fredda, il Consiglio federale intese introdurre il servizio di protezione civile obbligatorio per le donne. Le associazioni femminili si opposero e così il Consiglio federale presentò un progetto a favore del suffragio femminile, ma questo venne respinto.

Il 1º febbraio 1959 il cantone di Vaud fu il primo a proclamare il suffragio femminile cantonale. Seguirono Neuchâtel e Ginevra, e poi i due cantoni di Basilea, il Ticino, il Vallese, Lucerna e Zurigo. Il 1° marzo 1969 si svolse la marcia su Berna. 5000 donne e uomini manifestarono davanti al Parlamento federale a favore del suffragio femminile. Il Consiglio federale decise di chiarire la questione attraverso un referendum. Il 7 febbraio 1971 le donne svizzere ottennero il diritto di voto e di eleggibilità e venne finalmente modificato l'articolo 74 della Costituzione federale.

www.ch2021.ch/

LA PRIMA BEVANDA NATURALE A BASE DI CAFFÈ. DAL 2013.

Qualità da barista da portar via: fin dal principio, ci siamo dedicati all'intento di offrire al mondo il miglior coffee to go. Tutto comincia sull'altopiano dell'Honduras: è qui che i nostri agricoltori raccolgono, con grande dedizione, le bacche di caffè. Il caffè grezzo viene poi tostato a Berna. Nel momento perfetto, il barista interrompe la tostatura: il cuore dell'aroma di Lattesso sprigiona così il meglio di sé. L'espresso appena preparato bacia il latte vallesano, viene confezionato e arriva al banco frigo, dove fa bella mostra di sé grazie all'inconfondibile confezione da asporto e al look disinvolto.

LATTESSO®

THE BARISTA'S CHOICE.

coop pronta

25% BUONO

Utilizzate questo buono acquistando LATTESSO (tutti i tipi) alla cassa del vostro Coop Pronto e riceverete il 25% di sconto. Valido fino al 31 maggio 2021. Questo buono non è cumulabile ed è valido una volta sola presso il vostro Coop Pronto (eventualmente soltanto nei negozi più «grandi»).

SPECIMEN

7 610813 809856

Foto: Shutterstock

In caso di traffico rallentato, lasciare libero uno spazio al centro anche senza mezzi di emergenza in vista.

AL VOLANTE

Più sicurezza sulle strade con le nuove norme

Dall'inizio dell'anno sono in vigore nuove norme per la circolazione, che aumentano la sicurezza e rendono il traffico più scorrevole. Il loro mancato rispetto comporta multe.

L'immissione a cerniera a fine corsia è ora obbligatoria per esempio quando si passa da tre a due corsie, in caso di incidenti o di lavori stradali. In questi casi, si procede su entrambe le corsie fino alla corsia chiusa. A questo punto, l'automobilista che si trova accanto alla corsia chiusa deve consentire l'inserimento alternato dei veicoli provenienti da quella chiusa. Questo permette al traffico di fluire più agevolmente. Tuttavia, i conducenti che si immettono nella corsia non sono autorizzati a forzare il passaggio, bensì sono soggetti all'obbligo di precedenza. Da ora in poi il sistema dell'immissione a cerniera si applicherà anche alle entrate autostradali in caso di traffico congestionato.

Un'altra novità in autostrada è che bisogna tenere libero un corridoio di emergenza per i veicoli di emergenza quando il traffico avanza già a passo d'uomo. Questo vale anche se non si vedono o sentono arrivare i veicoli di emergenza. Sulle strade a due corsie, il corridoio di emergenza deve essere formato tra le due corsie mentre sulle strade a tre corsie deve essere formato tra la corsia di estrema sinistra e la corsia centrale.

In autostrada continua a valere il divieto del sorpasso a destra. Se però si è formato un incolonnamento sulla corsia di sinistra (o sulla corsia di sinistra e/o centrale nel caso di autostrade a tre corsie), gli automobilisti che procedono sulla corsia di destra possono da adesso superare, con la necessaria prudenza, a destra in assenza di colonne parallele. Tuttavia, il sorpasso a destra (spostamento sulla corsia di destra e successivo rientro a sinistra) resta vietato.

Chiunque traini un rimorchio con un'autovettura o un furgone può da adesso guidare in autostrada a una velocità massima di 100 km/h. Il rimorchio non deve pesare più di 3,5 tonnellate e deve essere adatto a questa velocità, il che vale anche per il veicolo di traino e gli pneumatici. È consigliabile chiarire le questioni relative alla velocità e al peso omologato con il concessionario o l'importatore oppure nel contesto dell'esame del veicolo presso l'ufficio della circolazione stradale.

Le nuove e le ulteriori norme della circolazione in autostrada sono illustrate nella «Guida autostradale» che trovate su:

www.astra.admin.ch/knigge

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

Valido fino al 31 Maggio 2021 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 nei "Shop" più grandi).

In palio per voi

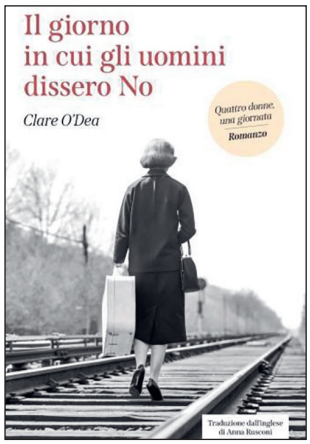
Un pernottamento per 2 persone, prima colazione inclusa, al Gasthof Ochsen** di Arlesheim.**

Domanda concorso:

Come si chiama il centro culturale di Liestal che si trova presso la stazione di treni?
Per maggiori informazioni vedi pagg. 10 e 11.

Suffragio femminile

Risolvendo il sudoku potrete partecipare all'estrazione a sorte di tre copie del libro «Il giorno in cui gli uomini dissero No».

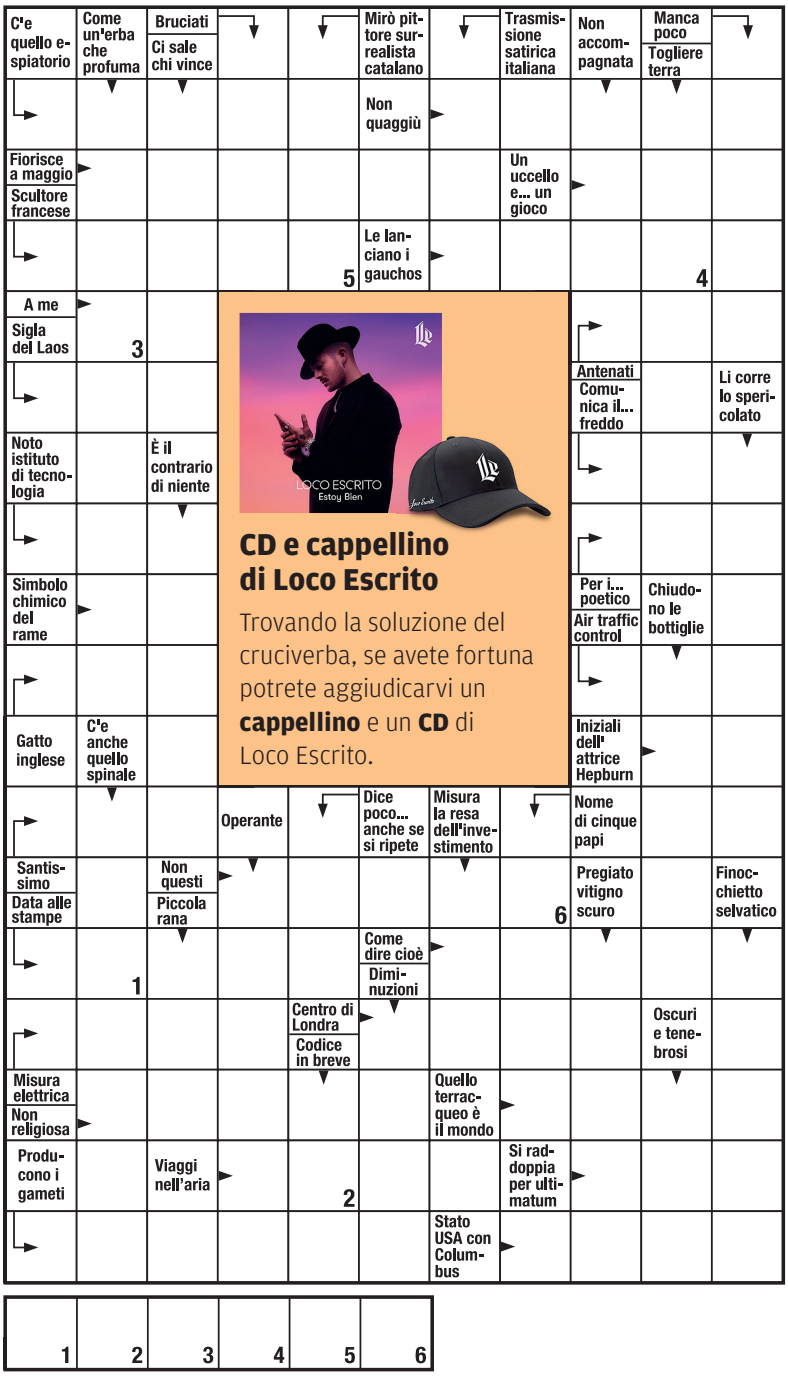


Sudoku

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

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

Foto: MAD



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 è il 30 maggio 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 dall'8 giugno 2021 su **www.coop-pronto.ch.**

I vincitori dei concorsi saranno informati per iscritto.

Il prossimo Pronto sarà pubblicato il **1° giugno 2021!**

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.

coop pronto

OREO

20% di sconto
all'acquisto di Oreo® Donut

Valido fino al 31 maggio 2021.
Questo buono non è cumulabile
e valido solo una volta press
vostro Coop Pronto
solo nei "Sho

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

7 6 809917