



FRESCO & DELICATO PER OGNI OCCASIONI





Sconto del 30 % acquistando almeno due Cailler crème dessert 2x100g, yogurt Cailler da HIRZ 180g, Cailler drink Choco-Dream 330ml e HIRZ Cottage Cheese a scelta. Valido fino al 04.10.2021. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei "Shoo" più grandi).

30% BUONO



T STICHFEST











Roger Oser Presidente della Direzione Coop Mineraloel AG

Cara lettrice, caro lettore

Chi ha una voce come la sua, attira l'attenzione. Fu proprio questo che pensò la Svizzera nel 2011, quando mandò Anna Rossinelli all'Eurovision Song Contest. Oppure la TV svizzera, quando la scelse come giudice di The Voice of Switzerland. Anna e la sua band hanno iniziato come musicisti di strada. Con ambizione, il trio è cresciuto sempre più musicalmente. Dopo una lunga pausa, ora stanno riprendendo i concerti e Anna Rossinelli può fare di nuovo quello che le piace di più: cantare! Ovviamente farà uscire nuovi pezzi. La rivista Coop Pronto è felice che Anna Rossinelli possa di nuovo esprimere la sua potenza vocale ed io spero che anche voi sarete felici di leggere l'intervista che ci ha rilasciato nel Giardino botanico di Basilea.

Nella rubrica Attualità vi presentiamo i nostri prodotti Naturaplan. Stiamo costantemente aumentando l'assortimento per soddisfare sempre più le vostre esigenze. Fate un salto in uno dei nostri Coop Pronto e scoprite la gamma dei nostri prodotti bio. Vi accoglieremo con il nostro naturale impegno, dicendovi: «Benvenuti da Coop Pronto! Siamo lieti che veniate da noi!»



4 | L'ospite Anna Rossinelli

La cantautrice Anna Rossinelli ha iniziato come musicista di strada. Ancora oggi sogna, un giorno, di andarsene in giro a suonare per le strade d'Europa. Prima comporrà però un po' di nuove canzoni e risolverà un caso nei panni di commissaria.



Zurigo non dorme mai. Chi si alza presto per passeggiare sul lungolago e chi tira tardi per godersi la vita notturna: a Zurigo ce n'è di tutti i colori.



14 | Attualità Naturaplan

La gamma di prodotti bio Naturaplan cresce sempre più nei nostri oltre 300 Coop Pronto. Lasciatevi ispirare e preparate una sana prima colazione tra il verde.



Impressum

Curatore

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

stampato in

info@coop-mineraloel.ch Redazione: Claudia Kocher

Layout: Bettina Lea Toffol, Werner Gschwind

Vogt Schild Druck, Derendingen

Tiratura

310.000

In copertina Anna Rossinelli Foto: Kostas Maros



Sommario | Numero 4/2021

9 | Filiali

Coop Pronto Zurigo-Seebach

17 | Snack bio

Bircher-Muffins

19 | Snack bio Scotch Eggs vegetariani 21 | Snack bio

Pastrami sandwich

23 | Snack bio

Powerballs al cioccolato

25 | Per voi

Usanze del 1º agosto

27 | Per voi

Lo zoo di Zurigo

29 | Mobilità

EcoDrive

31 | Concorsi

Partecipate e vincete!

Sempre attuali www.coop-pronto.ch



CLAUDIA KOCHER

Ha cercato di dedicarsi a cose creative. «Ho sfornato pane e preparato granola. Sono riuscita almeno a fare questo, ma per il resto non ho combinato molto.» Anna Rossinelli se ne sta seduta in un caffè a Basilea, vicino al Giardino botanico, e passa in rassegna l'anno della pandemia appena trascorso. «Il fatto di ‹dover› essere creativa è stato pesante. Tutti dicevano: (usa questo tempo). Semplicemente non ci riuscivo....» A marzo dello scorso anno, la Band Anna Rossinelli stava per iniziare la sua tournée. Poi l'hanno rimandata più volte. Dopo il terzo rinvio, è stata definitivamente cancellata. Il vuoto è arrivato in maggio. «Non avevo niente da fare, non mi sentivo utile.» Solo quando la scorsa estate è tornata un po' di normalità, Anna ha ripreso a comporre canzoni con la sua band. «Devo sentirmi bene. Se me ne sto rintanata in casa, non ho granché da raccontare.»

In questo periodo sono nate molte nuove canzoni, prima fra tutte «Forevermore». Anna Rossinelli ha composto anche molti pezzi tramite Skype con musicisti che non aveva mai visto prima. «È stato consolatorio vedere che tutti eravamo nella stessa barca.»

Nonostante molti brani nuovi, non è in previsione un nuovo album. La band non ne sente il bisogno. «Faremo uscire un po' di canzoni. Abbiamo sempre composto album, ma per il momento è acqua passata. Noi guardiamo la situazione in modo realistico e nessuno acquista più CD.»

Anna vuole affrancarsi dalla necessità di seguire sempre un fil rouge con un album concettuale. Un disco deve avere un senso intrinseco. «Non desidero più forzarmi a fare qualcosa.» Così la band ha deciso di rilasciare singoli brani in sequenza casuale. «Uno può essere di un certo





tipo, un altro di un un altro tipo, come più ci piace.» Procedendo in questo modo è più difficile fare un nuovo album. Per un disco ci vuole più tempo e ci si può anche perdere. «Quante canzoni nuove escono ogni giorno?», chiede Anna al promotion manager, che siede accanto a lei. «10.000», risponde lui. «O forse anche di più.» Anna ride.

Essendosi aperta a nuove esperienze, nei mesi senza concerti Anna si è dedicata alla recitazione. «Tschugger» è il titolo della serie poliziesca in cinque puntate che si svolge nel Vallese e dove Anna recita nel ruolo di una poliziotta federale. La serie

«Ho bisogno di tempo per aprirmi. Avevo paura. Cantare è una cosa molto personale.»

uscirà in autunno. «È stato molto emozionante e faticoso al tempo stesso.» L'artista non avrebbe avuto tempo per un progetto del genere se fosse stata impegnata nei concerti. Inoltre, la Rossinelli ha dato una mano in un'associazione che ricicla cartoni di bevande. «Anche quest'attività ha richiesto un sacco di tempo

che non avrei avuto se ci fossero stati i concerti. Amo darmi da fare perché detesta poltrire a casa.»

A 13 anni, Anna Rossinelli ha scoperto che la sua voce era particolare. «Facendo un assolo a scuola. Non mi fidavo di salire con le note, mi vergognavo.» Spesso sono stati gli altri a sollecitarla a cantare. Si esibiva davanti a sua madre, che però non la doveva guardare in faccia. «Ho bisogno di tempo per aprirmi. Avevo parecchia paura. Cantare è qualcosa di molto personale.» Con il passare del tempo, Anna è riuscita a sconfiggere la paura ed è andata avanti. Ha frequentato un corso di canto ▶▶

Per un inizio di giornata croccante

20% di sconto su tutto l'assortimento Kellogg's®





Non perdetevi ora il 20% di sconto su tutto l'assortimento Kellogg's®.





Breve biografia

Anna Rossinelli è nata nel 1987 a Basilea. Assieme a Manuel Meisel e Georg Dillier forma la Band Anna Rossinelli. Nel 2011 il trio ha rappresentato la Svizzera all'Eurovision Song Contest a Düsseldorf. Alla TV svizzera, Anna è nota come coach della terza edizione di «The Voice of Switzerland». In autunno 2021 reciterà nel ruolo di commissaria nella serie poliziesca «Tschugger» su SRF.

▶▶ alla Scuola jazz di Basilea e in quegli anni, in parallelo, ha anche preso il diploma di operatrice socioassistenziale per le persone con disabilità.

A 21 anni, Anna è andata in tour con la sua band, che era formata dal suo ex fidanzato Georg Dillier e da Manuel Meisel. Hanno girato l'Europa e suonato per le strade. Questo periodo, lei lo ricorda volentieri, «Forse lo rifaremo di nuovo. Non siamo una band che pensa solo alla fama, vogliamo anche divertirci.» Girare in auto, portare la musica nel mondo e la sera finanziarsi una cena: «Che figata.»

Tre anni più tardi la musicista di strada è diventata improvvisamente famosa. La band si è imposta con la ballad di David Klein «In Love For AWhile» e ha rappresentato la Svizzera all'Eurovision Song Contest nel 2011. Per la prima volta, dopo tanti anni, la Svizzera partecipava di nuovo. Purtroppo la canzone non ha conquistato molti punti ed è finita all'ultimo posto. «Non voglio rinnegare questa esperienza. È

stato eccitante iniziare da questa cosa folle: non mi ricapiterà più esibirmi davanti a 40.000 persone», dice ridendo. «Prima non ero mai stata in TV, non avevo mai dato

«Non siamo una band che punta solo alla fama, vogliamo anche divertirci.»

un'intervista e poi – bim bum – tutti vogliono chiedermi qualcosa, persino cose che non interessano neppure a me, ad esempio qual è la mia crostata preferita!»

Gli anni successivi sono stati molto creativi. Da allora sono usciti cinque album: nel 2011 «Bon voyage», nel 2013 «Marylou», nel 2014 «Marylou Two», nel 2015 «Takes Two to Tango» e nel 2019 «White Garden». Anna ha anche composto e cantato la colonna sonora «Without A Parachute» per il film tedesco «Jagdzeit». Lei ha anche un'altra passione: d'estate, per quattro mesi, gestisce il chiosco dello stabilimento balneare sul Reno St. Johann assieme a un'amica. Tutti nel suo team sanno però che la musica viene al primo posto per Anna. «La mia professione di musicista è molto spontanea. Se mi chiedono di partecipare tra pochi giorni al concerto di Beyoncé come gruppo supporter, dico naturalmente di sì.» Se Anna avesse un impiego al 100%, ovviamente non potrebbe conciliare le cose. «Così sono molto libera. E d'estate c'è alta stagione per le band: non si fa che suonare, suonare e suonare.»

Anna è sempre stata supportata dalla madre. «Mio padre è morto presto e non abbiamo mai avuto molti soldi. Per prendere lezioni di canto, occorreva un sostegno finanziario esterno. Non è stato sempre facile.» Sua madre è stata però sempre super orgogliosa di lei e credeva che la figlia dovesse essere felice nella vita. «Sì», conclude Anna. «Proprio così.»

FRECHE FREUNDE

PER INIZIARE PRESTO A DIVENTARE AMICI DI FRUTTA E VERDURA



Per più frutta & verdura!

1CHF DI SCONTO

SU LE CHIPS DI FRUTTA FRECHE FREUNDE



& comodo!

Per 100% Bio!

WWW.FRECHEFREUNDE.CH







Questo buono non è cumulabili pa attivate nell'app il vostro Coop Pronto.



COOP PRONTO ZURIGO-SEEBACH





Il Coop Pronto di Zurigo-Seebach, gestito da Daniel Petkovic, è aperto da lunedì a sabato con orario 6-23.

Il 33enne Daniel Petkovic è fedele a Coop da molto tempo. Inizialmente ha svolto un apprendistato nel commercio al dettaglio presso Coop, poi ha deciso di diventare partner di franchising di Coop Mineraloel AG. Sua madre gestiva già il Pronto Coop di Zurigo-Seebach prima che Daniel rilevasse la filiale dieci anni fa. Insieme a nove dipendenti, gestisce ora il Coop Pronto in Schaffhauserstrasse.

Sartina: Rich Weber; foto: Markus Lamprecht

le bevande o l'insalata vanno particolarmente bene. «Vengono da noi molti clienti abituali e pendolari. In realtà siamo un negozio di quartiere», afferma Daniel Petkovic. «Situato presso il capolinea del tram, ha una posizione ideale.» Anche durante la pandemia i clienti hanno continuato a venire in questo shop e fortunatamente il gestore non ha risentito granché in

Pronto è chiuso.

termini di fatturato. I prodotti freschi «Mi piace il mio lavoro, conveniensoprattutto la collabo-Aeroporto ce, i razione con il mio paniteam. Quando la squadra è ok, va ni, tutto bene». Anche suo Seebach padre e sua moglie lavorano qui. Oerlikon Con due figli piccoli, Höngg questo modello di lavoro fun-Zurigo Stettbach ziona molto Altstetten bene. È molto Giardino zoologico prezioso poter organizzare il proprio tempo. La domenica appartie-Wiedikon ne però interamente alla famiglia, infatti quel giorno il Coop

Filiali Zurigo City

- 1) Zurigo, Badenerstrasse 44
- Zurigo, Badenerstrasse 120
- 3 Zurigo, Hofwiesenstrasse 5
- Zurigo Letzipark, Hohlstrasse 461
- 5 Zurigo, Hohlstrasse 560
- 6 Zurigo, Löwenstrasse 9
- 7 Zurigo, Hardstrasse 221, Prime Tower
- 8) Zurigo, Tessinerplatz 3
- 9 Zurigo, Witikonerstrasse 15, Klusplatz
- 2urigo, Badenerstrasse 575a, K.I.S.S.
- Zurigo-Altstetten, Badenerstrasse 812
- 12) Zurigo Aeroporto, Airport Center
- Zurigo-Höngg, Am Wasser 146, Europabrücke
- Zurigo-Oerlikon, Stazione FFS, Hofwiesenstrasse 359
- 2urigo, Thurgauerstrasse 36/38, Main Tower
- Zurigo-Seebach, Schaffhauserstrasse 499
- Zurigo-Stettbach,
 Dübendorferstrasse 447
- Zurigo-Wiedikon,
 Birmensdorferstrasse 55
- Coop Pronto
- Coop Pronto con staz. di servizio





APEROL

Versare del **ghiaccio** in un calice
Aggiungere **3 parti di Prosecco**Poi **2 parti di Aperol**Riempire con uno **spruzzo di soda**E guarnire con una **fetta d'arancia**



Il Frau Gerolds Garten è una location alla moda nel quartiere Zürich-West.

ZURIGO

Trend ed emozioni nella city

Oltre a innumerevoli musei interessanti, Zurigo riserva anche quartieri industriali urbani molto trendy. Si può esplorare la «capitale segreta» della Svizzera anche costeggiando il lago o navigando in battello.

Negli ultimi dieci anni, un nuovo quartiere è sorto nell'area industriale abbandonata a ovest di Zurigo. Il modo più semplice per scoprire i continui cambiamenti in città è girare a piedi o in bicicletta. Dove una volta si costruivano navi e si avvitavano motori, oggi ferve una spumeggiante vita urbana. Tra le attrazioni indiscusse ci sono la Primetower (il secondo edificio più alto in Svizzera) e il Frau Gerolds Garten, un ammaliante giardino urbano con ristoranti e bar. Altrettanto suggestivi sono la Torre Freitag realizzata con container o l'itinerario di shopping e divertimento che si snoda lungo gli archi del viadotto. Degni di nota anche il grande cortile della nuova Università

delle Arti, l'ampio prato Josefwiese con il caffè all'aperto e l'imponente padiglione del complesso culturale Schiffbau con il Nietturmbar.

Nei verdi parchi intorno al bacino inferiore del lago c'è sempre qualcosa di bello da fare nei mesi estivi. Nello Zürichhorn e in altre zone costiere dello Seefeld zurighese si trovano numerosi e popolari luoghi di balneazione 'selvaggia'. Per accedere al lago, si devono attraversare grandi massi o piccole spiagge di ghiaia. Accanto agli alberi che gettano ombra, grandi campi da gioco e aree per prendere il sole, come il Blatterwiese, invitano i visitatori a soffermarsi. La scultura Heureka di

Jean Tinguely ha trovato una nuova collocazione accanto allo Zürichhorn dopo l'Expo 64 di Losanna: è diventata un elemento caratterizzante del paesaggio lacustre. Il Giardino della Cina è un regalo della città gemellata cinese di Kunming e un'espressione della gratitudine per l'assistenza tecnica e scientifica fornita dagli zurighesi nel potenziamento della fornitura di acqua potabile e del sistema di drenaggio urbano di Kunming. Rientra nella categoria dei giardini del tempio ed è considerato uno di quelli più ad alto livello fuori dalla Cina.

Scacciare un esercito senza spargere sangue? Un tempo coraggiose ▶▶



Ristorante.

Buona come nella vostra pizzeria.



CHF 1.50 di sconto

all'acquisto di una confezione di Ristorante Dr. Oetker. Valido fino al 4.10.2021. 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 4.10.2021. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei «Shop» più grandi).







▶▶ zurighesi riuscirono a farlo. Malgrado le resistenze, le donne contribuirono a plasmare lo sviluppo di Zurigo nel corso dei secoli, sia in campo scientifico che letterario. Nelle vesti di pioniere, politiche, sostenitrici o donne forti al fianco di zurighesi di successo, furono attive in molti ambiti. Durante il tour del centro storico si possono visitare i luoghi dove Adele Duttweiler, Franziska Dosenbach, Nadeshda Suslowa, Johanna Spyri e Mileva Maric lasciarono un'impronta duratura.

La nuova imponente struttura ha reso disponibile al Museo nazionale di Zurigo un moderno ampliamento. Il museo ospita la più cospicua collezione di storia culturale nazionale e illustra la storia svizzera dalle origini ai giorni nostri nelle sue mostre permanenti «Archeologia svizzera», «Storia svizzera» e «Collezioni della galleria». Vengono allestite a intervalli regolari anche mostre temporanee, che propongono temi storici, culturali o di rilievo sociale e sono arricchite da dibattiti, conferenze o letture.

Presentando prestigiose opere d'arte, il Museo Rietberg mira non solo a far conoscere l'affascinante diversità delle forme di espressione artistica, ma anche a risvegliare la comprensione verso le culture, le visioni del mondo e le religioni degli altri paesi. Lo «Smeraldo», com'è chiamato il nuovo edificio museale, è veramente spettacolare dal punto di vista architettonico: si staglia come un padiglione di vetro inserito perfettamente nell'insieme della villa preesistente nel Rieterpark.

Sia d'estate che d'inverno, la compagnia di navigazione del lago di Zurigo propone diverse gite giornaliere in tutte le sezioni lacustri e sul fiume Limmat. I passeggeri possono rilassarsi e ammirare il paesaggio su battelli a vapore e a motore, accuratamente manutenuti, e su imbarcazioni del Lim-

mat. Per chi ama le occasioni speciali, la compagnia di navigazione propone alcune iniziative particolari, ad esempio la barca della fonduta, la cena sul battello a vapore o la colazione per dormiglioni. Che siate festaioli, gourmand o famiglie al completo, troverete un'imbarcazione meravigliosa adatta a ogni desiderio!

Per queste e altre mete di gita: www.MySwitzerland.com



Nuove sede del Museo nazionale.



Museo Rietberg, detto anche lo Smeraldo.



Navigazione sul Limmat.

aja Zürich - il city resort



L'aja Zürich si trova nel cuore della vibrante città di Zurigo e offre ai propri ospiti pace e relax di massimo livello. Le camere schiudono una magnifica vista sui tetti di Zurigo, mentre la prima casa NIVEA di questo genere in Svizzera offre un'esperienza spa

vizzera offre un'esperienza spa unica a chi la frequenta. Che sia un viaggio d'affari o di piacere: l'aja è l'oasi di relax perfetta per tutti quelli che soggiornano in città.

www.ajahotel.de

CONCORSO Soggiorno a Zurigo

Rispondete alla domanda del concorso a pag. 31 e con un po' di fortuna potrete vincere **2 pernottamenti in stanza doppia,** inclusi prima colazione e un massaggio a scelta, per 2 persone.



Vari prodotti da forno, burro, confettura, miele, uova e latte: ormai nei nostri Coop Pronto trovate una vasta gamma di prodotti biologici. Una quantità sufficiente, in ogni caso, per preparare una squisita prima colazione nel verde. Di Naturaplan trovate anche il **caffè**, come pure tante varietà di **yogurt** e **succhi di frutta**. Perché non assaggiate anche qualche **biscotto**? Ne abbiamo di vari tipi per accompagnare un buon **tè bio**. Altre proposte: le più diverse varianti di **muesli** o un ottimo **quark** con

frutta secca e noci. Pensando alla scelta di cioccolato, c'è da leccarsi i baffi. Non mancano panini pronti da mangiare fuori casa. Concludendo: vi invitiamo a gustare una squisita prima colazione di qualità bio, accarezzati dai raggi del sole!









LATTESSO









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 4 ottobre **BUONO DIGITALE** 2021. Questo buono non è cumulabi le ed è valido una volta sola pr vostro Coop Pronto (eventualm soltanto nei negozi più «grandi»).





Snack bio

Bircher-Muffins

Preparazione: 20 min. **Tempo totale:** 1 ora e 5 min. **Energia:** 219 kcal per pezzo



Per 12 pezzi ci vogliono

Per uno stampo per muffin da 12 (incavi di ca. 7 cm \emptyset , imburrato o rivestito con pirottini di carta)

- · 200 g farina bianca
- 70 g fiocchi d'avena integrale
- 1/4 di c.no sale
- · 2 c.ni lievito in polvere
- 150 g quark semigrasso
- 100 g burro, fuso, a temperatura ambiente
- · 1 dl sciroppo di fiori di sambuco
- 2 uova
- · 2 mele, grattugiate grossolanamente
- · 250 g lamponi



Ecco come fare

- 1 Impasto: In una ciotola mescolare la farina, i fiocchi d'avena, il sale e il lievito in polvere. Incorporare il quark, il burro, lo sciroppo e le uova, unire il tutto agli ingredienti secchi. Amalgamare anche le mele e le bacche. Versare l'impasto nello stampo precedentemente preparato
- In forno: Cuocere per ca. 45 min. nella parte centrale del forno preriscaldato a 180 °C. Sfornare, far intiepidire leggermente i muffin e toglierli dallo stampo.

Buono a sapersi: sostituire i lamponi con frutti di bosco misti.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:







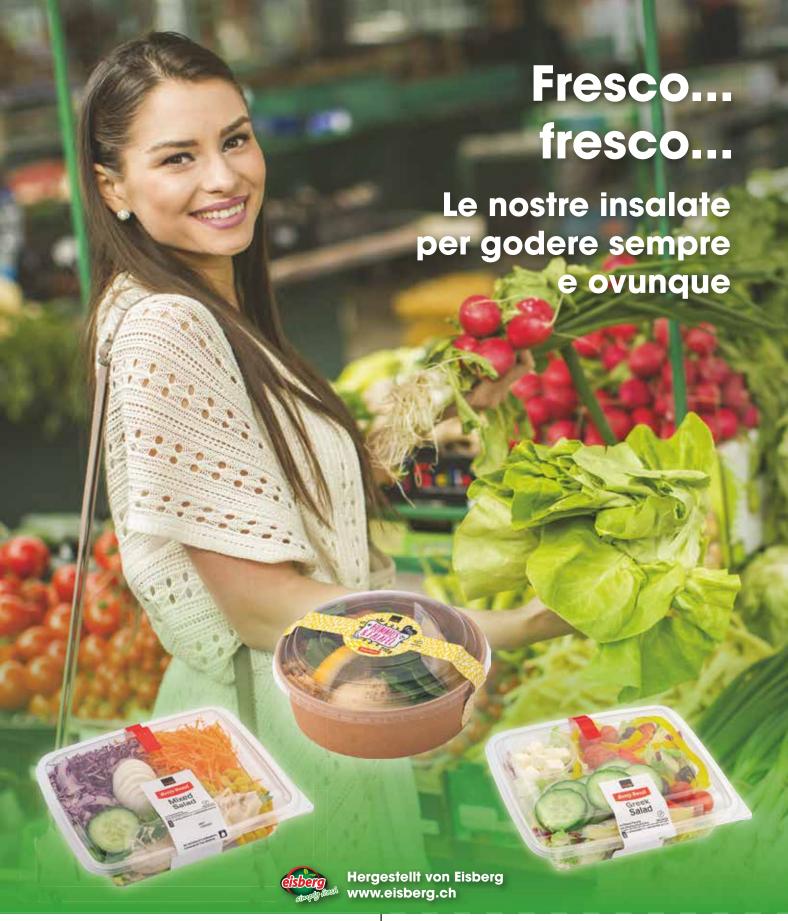












Ora sconto del
20% sull'insalata
Betty Bossi insalata mista,
insalata greca e Karma
Hummus & Falafel.

20% buono

Valido fino al 4 ottobre 2021.

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









Snack bio

Scotch Eggs vegetariani

Preparazione: 40 min. Tempo totale: 40 min. Energia: 485 kcal a persona



Per 4 persone ci vogliono

- 4 uova fresche
- acqua, bollente
- 30 g fiocchi di avena
- 30 g noci di acagiù
- · 1 spicchio d'aglio
- · 1 scatoletta ceci (ca. 120 g), sciacquati, • sale e pepe, quanto sgocciolati
- 1/2 c. no sale
- · un po' di pepe
- 2 c. farina bianca

Ecco come fare

- **Uova:** Cuocere le uova in acqua bollente per ca. 6 min., farle raffreddare brevemente sotto l'acqua fredda e sgusciarle delicatamente.
- Composto di ceci: Nel cutter tritare finemente i fiocchi d'avena, le noci di acagiù e l'aglio. Unire i ceci e macinare fino a ottenere un composto omogeneo, quindi condire. Formare 4 palline con l'impasto e spianarle tra due fogli di pellicola alimentare. Con le mani bagnate chiudere le uova nell'impasto. Versare la farina e il pangrattato in due piatti piani ciascuno e l'uovo in un piatto fondo. Passare le palline di ceci nella farina scrollando quella in eccesso, quindi nell'uovo e infine nel pangrattato facendo aderire bene la panatura.
- Frittura: Riempire ⅓ della cocotte di olio e riscaldarlo a ca. 180 °C. Friggervi le palline di ceci per ca. 4 minuti. Toglierle e lasciarle asciugare sulla carta da cucina. Condire l'insalata con aceto, olio, sale e pepe. Impiattare gli Scotch Eggs con l'insalata.

Buono a sapersi: Mescolare al composto di ceci 3 c.di erbette fresche tagliato finemente.

Vino suggerito Coop **Pronto** Barbera d'Asti DOCG Fontana La Spinetta

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:





· 1 uovo, sbattuto

· 60 g pangrattato

• 90 g insalata novella

· 2 c. aceto balsamico

· olio per frittura

· 2 c. olio d'oliva

basta

















Snack bio

Pastrami-Sandwich

Preparazione: 20 min. Tempo totale: 20 min. Energia: 412 kcal a persona

Per 2 persone ci vogliono

- 1 c. burro
- 2 cipolle, ad anelli sottili
- 40 g albicocche secche, tritate finemente
- 2 c. acqua
- · 2 c. aceto balsamico
- 1/4 di c. no sale
- · 4 fette pane
- · 2 c. senape al rafano
- 90 g pastrami
- 2 cetriolini sottaceto, a fettine sulla lunghezza

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:



Ecco come fare

- Cipolle: In una pentola scaldare il burro.
 Rosolare le cipolle e le albicocche.
 Aggiungere l'acqua, l'aceto e il sale e far cuocere
 per ca. 10 min. a fuoco lento. Togliere
 la pentola dal fuoco e lasciar intiepidire.
- 2 Sandwich: In una padella tostare il pane su ambo i lati, quindi spalmare la senape su due fette. Guarnire con le cipolle, il pastrami e i cetriolini sottaceto, chiudere con le fette di pane restanti.









20% Sconto su tutta la gamma di Pick Up!



Valido dal 27 luglio al 4 ottobre 2021. Questo buono non è cumulabile e valido soluna volta presso il vostro Coop Pronto eventualmente solo nei "Shop" più grandi).





Snack bio

Powerballs al cioccolato

Preparazione: 30 min. Tempo totale: 2 ore e 30 min. Energia: 163 kcal per pezzo



Per 16 pezzi ci vogliono

- · 75 g miscele per müesli
- 75 g mix di semi
- 75 g noci miste
- 100 g mandorle macinate
- · 1 presa sale
- 50 g cioccolato fondente, tritato grossolanamente
- 40 g grasso di cocco, liquido
- 2 c. miele

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

Ecco come fare

- **Miscela di müesli e noci:** Nel cutter macinare finemente il müesli, il mix di semi e le noci miste. Aggiungere le mandorle e il sale e mescolare.
- 2 Formare le palline: Mettere il cioccolato, il grasso di cocco e il miele in una ciotola dalle pareti sottili.

 Mettere la ciotola a bagnomaria evitando che entri a contatto con l'acqua appena bollente. Sciogliere il cioccolato, mescolare per sciogliere eventuali grumi, unire alla miscela di müesli e noci e amalgamare bene.

 Con le mani bagnate formare delle palline grandi quanto una noce e metterle per ca. 2 ore in frigo.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

















30% DI SCONTO

su Fol Epi Extrafines Classic

30% di sconto su Fol Epi Extrafines Classic 100 g.

Valido fino al 4.10.2021. Questo buono non è cumulabile ed è valido una volta sola presso il vostro Coop Pronto (eventualmente soltanto nei più «grandi»).









USANZE

Le lanterne non possono mancare il 1º agosto.

Ardono le luci della Festa nazionale

Il 1° agosto si festeggia sin dal lontano 1891. La classica festa è allietata da lanterne, falò e discorsi ufficiali. Anche se non tutti conoscono più a memoria l'inno nazionale, ciò che conta è il piacevole clima di convivialità.

Dal 1891, il 1º agosto è festa nazionale in Svizzera. Questa data è riconducibile ai primi patti tra i tre cantoni Uri, Svitto e Untervaldo, che formarono il nucleo della Svizzera attuale. I rappresentanti di questi tre cantoni suggellarono all'inizio del mese di agosto 1291 un'alleanza, in cui si attribuiva un forte valore all'aiuto e al sostegno reciproci. L'alleanza nasceva soprattutto in rivolta contro gli Asburgo, che all'epoca ambivano ad estendere la loro sfera di influenza fino ai territori alle porte del Gottardo.

Il 1º agosto è celebrato esclusivamente a livello comunale e solo un discorso alla radio e in televisione

del Presidente della Confederazione 'contraddice' il sacro principio federalistico. Gli ingredienti tradizionali di questa festa sono i discorsi solenni di noti esponenti del mondo politico o culturale, esecuzioni di brani musicali, saggi ginnici e l'inno nazionale cantato in coro.

Alcuni comuni possono permettersi anche uno spettacolo pirotecnico, mentre soprattutto sulle montagne e sulle colline i falò, utilizzati per segnalare la cacciata dei balivi stranieri avvenuta nel XIV secolo, ricordano l'evento. Di notte, i bambini sfilano per le vie della città portando lanterne di carta rischiarate da candele. Gli edifici pubblici e privati sono

decorati con le bandiere nazionali, cantonali e comunali, che sono raffigurate anche sui panini appositamente preparati dai fornai.

Una festa rappresentativa si tiene anche sul Rütli presso il lago dei Quattro Cantoni (cantone di Uri), teatro leggendario del giuramento del 1891. I festeggiamenti assumono una forma particolare presso le cascate del Reno, nei pressi di Sciaffusa. Dalla metà del XIX secolo, la bella cascata è infatti illuminata nelle occasioni speciali e dal 1920 anche (e dal 1966 esclusivamente) il 1° agosto.

Fonte: Svizzera Turismo



TROJKNODKA.COM

PRODUCED AND DISTRIBUTED BY

DiWiSA





ZOO DI ZURIGO

L'habitat naturale della savana Lewa allo zoo di Zurigo.

Alla scoperta della misteriosa savana

Lo zoo di Zurigo ospita 350 specie animali in spazi vitali allestiti in modo molto simile a quelli naturali. Lo scorso anno è stata inaugurata la savana Lewa: un'altra attrazione speciale per i visitatori.

Dalle montagne dell'Himalaja alle praterie sudamericane, dalla foresta pluviale Masoala al parco degli elefanti di Kaeng Krachan: allo zoo di Zurigo sono stati creati ecosistemi in cui gli animali, comprese specie a rischio di estinzione, possono muoversi liberamente in una vasta area. Uno zoo per bambini permette un contatto ravvicinato con animali domestici e da fattoria autoctoni. Sin dalla metà del XX secolo, il parco zoologico sullo Zürichberg è divenuto uno dei primi zoo gestiti secondo metodi scientifici.

La savana Lewa si trova sotto il parco degli elefanti Kaeng Krachan ed è la struttura più grande dello zoo in termini di superficie. Dopo la foresta pluviale Masoala (2003) e il parco degli elefanti (2014), è il terzo progetto chiave nell'ambito del piano generale dello zoo (1993) per lo sviluppo di un centro di conservazione della natura. Una caratteristica eccezionale della struttura di ben 5,6 ettari sono i vastissimi spazi aperti per le giraffe, i rinoceronti e altri animali, nonché i suggestivi baobab o adansonie. La savana Lewa è stata progettata per risvegliare l'interesse di venire a contatto con gli animali da parte dei visitatori, aumentare la consapevolezza della minaccia alla biodiversità e motivarli a contribuire alla protezione delle specie minacciate di estinzione attraverso il collegamento con Lewa Wildlife Conservancy in Kenya.

La savana Lewa informa i visitatori sugli aspetti biologici, gli habitat e i pericoli riguardanti gli animali, ma anche su vantaggi e svantaggi del turismo safari in Kenya. I punti clou sono una scuola di villaggio, che illustra la formazione dei ranger per le attività turistiche, e la casa delle giraffe Lewa, con repliche in bronzo di tutte le specie di rinoceronti. C'è anche un cinema. Nelle aree all'aperto, la scenografia richiama le autentiche atmosfere africane e trasporta i visitatori in un villaggio della savana keniota.

Per ulteriori informazioni: www.zoo.ch



Per amore della qualità









100% uova di allevamento all'aperto

CHE BUONI MOTIVI DI FARSI PIACERE!









BROWNIE AL CIOCCOLATO ST MICHEL

25% sconto

Valido fino al 04.10.2021

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







Coop Mineraloel AG si impegna per la riduzione delle emissioni di ${\rm CO}_2$. Il futuro delle automobili dipende anche dal risparmio del carburante.

Spostarsi rapidamente e risparmiare carburante: non è una contraddizione. Nonostante la moderna tecnologia, l'efficienza del veicolo dipende anche del conducente. Spesso basta poco per raggiungere l'obiettivo. Ognuno di noi può dare un contributo alla riduzione delle emissioni di CO2. I fattori della sostenibilità e del rispetto dell'ambiente sono importanti per Coop Mineraloel AG come franchisor delle stazioni di servizio Coop. Con EcoDrive è stata lanciata una cooperazione che sostiene una guida efficiente dal punto di vista energetico.

Cos'è EcoDrive? Fondata nel 1999, l'associazione riunisce importanti operatori svizzeri che si occupano di guida efficiente dal punto di vista energetico. È sostenuta da Svizzera-Energia, alla cui presidenza vi è l'ex consigliere nazionale Urs Gasche. La piattaforma EcoDrive si prefigge

di mostrare il potenziale di risparmio che è possibile ottenere senza grandi sacrifici. I corsi EcoDrive sono disponibili sia per autisti professionisti che per nuovi conducenti, per autovetture ma anche per veicoli commerciali pesanti.

Insieme possiamo raggiungere grandi risultati. In Svizzera, sarebbe possibile risparmiare ad esempio fino a 500 milioni di litri di carburante ogni anno senza fare compromessi in fatto di comfort. Su www.ognilitro-conta.ch, gli interessati impa-

rano a ottimizzare il loro stile di guida, indipendentemente che usino un veicolo con motore a combustione, un veicolo ibrido/plug-in o elettrico. Con il motto strategico «Ogni litro conta» bisogna

riunire le forze per motivare tutti a ridurre congiuntamente le emissioni di CO_2 .

Partecipate anche voi! Scansionando il codice QR potete accedere direttamente al concorso e vincere 50 buoni Coop Pronto del valore di 50 franchi in ciascuna settimana di agosto!

Ulteriori informazioni su: www.ogni-litro-conta.ch



ogni-litro-conta.ch







Per me e per te. olio combustibile

0800 80 20 80

Due pernottamenti in doppia, inclusi prima colazione e un massaggio a scelta per ogni ospite, al City Resort aja, Zurigo



Domanda del concorso:

Com'è chiamato anche il Museo Rietberg? Per maggiori informazioni vedi pagg. 11 e 13.

Carte regalo da vincere

Risolvendo il sudoku qui sotto potete partecipare all'estrazione di **10 carte regalo Coop** Pronto del valore di 20 franchi l'una.



Sudoku

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

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

Pane	Guardar-	Divinità		—	Prefisso	—	Miracolo	Elementi	Individui	$\overline{}$
inglese	si narci- sistica-	fenicia Evitato,	*	*	per	*	econo-	della	femminili	•
iligicac	mente	scansato			acqua		mico	turbina	Persiano	
		•			Stupefa-			•	V	
┕►					cente del papa-			_		
					vero			4		
Santo di Poitiers	-						II centro			
Seguace	1		_				della	-		
imitatore			5		0:		Marna			
.					Gioca il derby	L				
					con					
Alla fine					l'Inter					
è gratis					e.			-		
Breve numero				CO.	150	ANNA				
I					J (2)		1000	Opposta		Hanno
L_			V 3 A			17:50	Maria	a 0S0		L'Avana per
			130		1 80	S 10	W. 1	Abbrevia l'elenco		capitale
Abbrevia		Coperta	100	3 1	- i'/^	TEL I				▼
l'ar-		da	1	1				┕►		
peggio		viaggio	- Bins							
		▼								
-	_		LD	di Anı	na Do	ccino	III	▶	١ ,	
Iniziali	6							Soldo	8 Calciato-	
del			Indo	vinand	o la sol	luzione	del	francese	re nazio-	
regista			cruc	iverba,	con ur	n no' di		Anna	nale	
Leone			1					cantante	elvetico	
->				ına pot				L.		
			di tr	e LP a	utogra	ıfati da	Э	-		
C'è	Deside-		Anna	a Rossii	nelli			Iniziali		
anche	rare, a-		Aiiii	x 1(05511	il Cili.			dell'am- miraglio	-	
ferrata	spirare a							Nelson		
	•		Proteina		II monte dove fu	L'uovo		Figlio dell'in-		
→			musco-	'	allevato	nei	'	ventore		
			lare		Zeus	prefissi		Dedalo		
Cadauno in breve		Creato apposta	- V			▼		Pause		Irasci-
Frutto	1	Nota		_				lungo il viaggio		bile, collerico
vellutato		musicale		7	Artigiani			II Viaggio		V
_		,			ceramisti	-		· •		,
_					Grosse					
				Gruppo	candele V				Dopo	
-				di cantori					dom e	
il	1			Assieme al				3	prima di mar	
Trama				▼		Capitale		Ť	▼	
del film Pesce						scandi-				
marino	<u> </u>				2	nava				
Le paga		Protago-					Tasso			
l'inadem-		nista di Casa di	-				Ufficia l e di			
piente		bambola				-	Sconto			
						Forma le cascate				
-						di Sciaf-				
<u> </u>	<u> </u>		l			fusa				
								1		
1	1		l	l		1	I	I		
\	2	3	4	5	6	7	8			

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/ rivista potete partecipare anche online gratuitamente.

Regolamento: ultimo termine di partecipazione è il 3 ottobre 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 12 ottobre 2021 su www.coop-pronto.ch

I vincitori dei concorsi saranno informati per iscritto.

Il prossimo Pronto sarà pubblicato il 5 ottobre 2021!



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

