05/2020

pronto

La rivista di
Coop Pronto

L'OSPITE

Nives Arrigoni

L'influencer colorata ed estrosa

Pagina 4

Vantaggi per voi

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

coop pronto

Cailler®

CHOCOLAT SUISSE DEPUIS 1819

NUOVO

Choco Dream

Il vero cioccolato al latte alpino Cailler e 100% miglior latte svizzero si fondono in una deliziosa bevanda al latte e cioccolato.

COUPON DI SCONTO

30% BON

Sconto del 30% sulla Cailler Crème Dessert e Cailler Choco-Drink.
Valido dal 29.09.20 –1.12.2020. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo "Shop" più grandi).

coop pronto

BUONO DIGITALE Da attivare nell'app Supercard

Cailler

COUPON DI SCONTO

30% BON

Sconto del 30% sulla Cailler Crème Dessert e Cailler Choco-Drink.
Valido dal 29.09.20 –1.12.2020. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente "Shop" più grandi).

coop pronto

BUONO DIGITALE Da attivare nell'app Supercard

Cailler

Roger Oser
Presidente della
Direzione di
Coop Mineraloel AG

Cara lettrice, caro lettore

Molti di noi si occupano di social media. Il termine influencer è entrato ormai nel dizionario: «personaggio popolare in rete, che ha la capacità di influenzare i comportamenti e le scelte di un determinato gruppo di utenti». Di influencer ce ne sono tante e tanti, ma Nives Arrigoni si contraddistingue per la sua colorata vivacità ed anche per la serietà con cui si dedica al mondo di Instagram. La Arrigoni, che ha una formazione giornalistica alle spalle, sa esprimere la sua passione per la moda con abilità e comunicare in modo sagace. Leggete il ritratto di questa spigliata influencer a pag. 4.
Tutto ciò che ci circonda ci influenza in qualche modo. Spero quindi che vi piaccia anche la nostra rubrica «Attualità» dedicata a una deliziosa prima colazione con prodotti Naturaplan. Forse verrà voglia anche a voi di preparare un sano breakfast con ingredienti biologici.
L'autunno è alle porte: perché non fare una gita a o nei dintorni di Berna? In questa regione troverete anche alcuni Coop Pronto che vi accoglieranno con il proverbiale: «Benvenuti da Coop Pronto! Siamo lieti che veniate da noi!»

4 | L'ospite
Nives Arrigoni

Prima è stata la «gossip girl» di Radio Energy, poi con la sua chioma colorata e lo stile un po' crazy si è fatta un nome come influencer. Oggi Nives Arrigoni esprime la sua passione per la moda attraverso Instagram e dà consulenza alle aziende che vogliono profilarsi nei social network.

11 | Turismo
Da Berna a Burgdorf

Il cantone di Berna offre scenari incantevoli come la capitale della Svizzera di impronta medioevale o le dolci colline della valle dell'Emme – veri gioielli!

14 | Attualita
Naturaplan

Chi mangia alimenti biologici, può trovare nei nostri Coop Pronto tanti squisiti prodotti Naturaplan.

Impressum

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

stampato in svizzera

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

Stampa
Vogt-Schild Druck, Derendingen

Tiratura
310.000

In copertina
Nives Arrigoni
Foto: Markus Lamprecht

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

Foto: Heiner H. Schmitt, Markus Lamprecht, MAD

Sommario | Numero 5/2020

9 | Filiali
Coop Pronto Burgdorf

17 | Antipasto
Quiche al quark per l'aperitivo

19 | Carne
Quinoa bowl

21 | Vegetariano
Gnocchi con sugo al pomodoro cremoso

23 | Dessert
Vogelheu

25 | Per voi
Il musical per bambini Räuber Hotzenplotz

27 | Per voi
La nostra newsletter e il nostro contenitore multiuso Coop Pronto

29 | Mobilità
L'imprevedibilità dei bambini sulle strade

31 | Concorsi
Partecipate e vincete!

Sempre attuali www.coop-pronto.ch

Abile a mettersi in posa: Nives Arrigoni conosce molti angolini suggestivi di Zurigo che usa per i suoi shooting, ad esempio attorno alla stazione di Wiedikon.

NIVES ARRIGONI

Estro, colore e tanta fantasia

Nives Arrigoni ha cambiato occupazione da giornalista radiofonica a influencer. Su Instagram propone ai suoi follower foto e video sul tema del lifestyle. I capelli colorati sono il suo marchio di fabbrica.

TESTO: CLAUDIA KOCHER

Un mix tra grigio e azzurro menta con una punta di verde: Nives Arrigoni definisce così la tinta attuale dei suoi capelli. È una chioma che attira l'attenzione. L'occhio cade però anche sul suo abbigliamento, che mischia elementi kitsch, wild e bizzarri. La frizzante zurighese non si presenta però sempre con un look stiloso. «In ufficio, spesso non mi vesto così crazy.» Nives Arrigoni è una influencer part-time, infatti svolge in parallelo anche un lavoro «vero»: cura la presenza nei social media per la start-up di un produttore di integratori alimentari.

Nives Arrigoni ha una formazione di poligrafa alle spalle. Dopo vari stage, è approdata a Radio Energy. Durante la formazione di giornalista radiofonica presso il centro MAZ di Lucerna, per un progetto scolastico le venne chiesto di creare una pagina web. «Ho realizzato un blog su temi dedicati al lifestyle, visto che mi hanno sempre interessato. Grazie alla radio, ovviamente mi conoscevano tante persone che si sono imbattute nel blog. Così sono arrivati poi molti follower su Instagram.» Dopo la formazione, Nives ha continuato a scrivere sul suo blog, attirando sempre più persone interessate che mettevano un like alle sue foto e ai suoi outfit. Oggi non esiste più questo blog, perché Nives è principalmente attiva su Instagramm. «La gente preferisce guardare foto e video e non legge più così tanto.»

«Ho consapevolmente deciso di non fare solo la influencer.» Nives ha bisogno di tanto in tanto di visuali diverse. «Quindi contribuisco volentieri a dare risalto a profili di altri, supporto label giovani e do consulenza ad aziende nel campo dei social media.» Molte imprese sono interessate ai social media, ma si rendono conto che questo richiede un lavoro molto impegnativo. I social non sono una cosa statica: si evolvono di continuo. Questo implica anche la necessità di tenersi sempre aggiornati. «In certi momenti potrei senz'altro vivere facendo solo l'influencer, ma si arriva a un punto in cui sei troppo legata a un label e non hai più la libertà di dire qualche volta no.»

«La cosa bella è che anche i follower invecchiano»

Nives Arrigoni non si preoccupa che è vicina a compiere 30 anni. «La cosa bella è che anche i follower invecchiano e crescono assieme a te. Naturalmente scendono in campo anche nuovi influencer e spuntano nuovi media, come TikTok, e bisogna decidere se starci o meno.» Nives dice che ama provare cose nuove. «Questo non mi mette sotto pressione.» Se pensa al futuro, a una possibile vita con dei figli, conoscere già un bel numero di temi che sarebbero adatti a Instagram. «Il tempo mostrerà dove mi porta il viaggio. Fashion e lifestyle saranno sempre temi avvincenti per me, per cui sono in grado di fornire una piattaforma.» Nives ama sempre mettersi a caccia di novità. Ad esempio, ha ▶▶

Foto: Markus Lamprecht

PIACERE DEL CAFFÈ ORIGINALE ITALIANO

LAVAZZA

TORINO, ITALIA, 1895

coop pronto

BUONO CHF 2.–

Valido per **sull'assortimento di Lavazza**. Il buono non è cumulabile ed è utilizzabile una sola volta in tutta le Coop Pronto. Valida fina al 1 dicembre 2020.

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

808767

▶▶ stretto una partnership con un coiffeur e un fabbricante di colori. «Insieme scoviamo nuovi trend e discutiamo di cosa potremmo fare assieme. Mi piace tantissimo sperimentare, pur non sapendo mai quale sarà il risultato.» Ride. Per lungo tempo ha avuto i capelli rosa, poi blu, turchesi, viola, grigi e anche dei colori dell'arcobaleno. «Quest'ultima combinazione è stata la mia preferita.»

La riconoscono facilmente per strada, proprio per i capelli. «In Svizzera mi squadrano spesso, cosa che invece non mi succede a Berlino, Londra o Tokyo.» Capitano chiaramente dei giorni in cui l'essere squadrata le dà fastidio, ma generalmente le fa piacere che la riconoscano anche offline. Dopo tutto, non separa mai il lavoro dalla vita privata. «Il mio lavoro è anche il mio hobby. Nella mia vita di influencer ho stretto molte amicizie e ho vissuto molti momenti creativi.» Di tanto in tanto ama prendere parte a uno shooting impegnativo assieme a degli amici. «Mi sento molto privilegiata che il mio lavoro sia anche il mio hobby.»

Di preferenza, Nives scova i suoi vestiti su Internet. «Non per comodità, ma perché lì le cose sono presentate in modo gradevole e gli abiti si possono cercare in modo molto specifico.» Nives compera vestiti di una fascia di prezzo medio-bassa, ma ogni tanto si concede volentieri qualche accessorio costoso. Sebbene ami fare shopping su Internet, le sta a cuore il tema della sostenibilità. «In pratica, nella vita quotidiana uso sempre i mezzi pubblici, faccio a piedi i percorsi più brevi e mi impegno ad affrontare con sensibilità questo tema.» Ecco perché accoglie con grande favore il cambio di atteggiamento che si sta in parte profilando nel mondo della moda. «Anch'io cerco sempre più di mescolare i vecchi abiti che ho in armadio con nuovi capi di tendenza, invece che acquistare un nuovo outfit da capo a piedi.»

A proposito: il suo non è un nome d'arte. «I miei genitori hanno avuto una buona idea: Nives Arrigoni sembra il nome di un artista», afferma ridendo. Suo nonno era italiano, quindi per una piccola parte lo è anche lei. «Il cognome è un anello che mi collega sempre all'Italia, ma comunque ho il temperamento di una donna del sud: parlo, modero e comunico volentieri.» La mattina presto ha però bisogno di un momento per sé e di un caffè prima di carburare. «Però quando sono nel flow, niente mi ferma!» ■

Mini biografia

Nives Arrigoni è cresciuta ad Adliswil e oggi abita assieme al suo ragazzo a Zurigo. Fa la blogger, giornalista e moderatrice su temi del lifestyle. Su Radio Energy è diventata famosa come «gossip girl». Le interessa molto la moda. Sul suo profilo Instagram ha 16.400 follower.

Foto: Markus Lamprecht

Nives Arrigoni ama outfit bizzarri e colorati. «In ufficio, spesso non mi vesto così crazy.»

RISPARMIA ORA IL 30%

GATORADE

ELECTROLYTES
TO REPLENISH

FLUIDS
TO REHYDRATE

CARBOHYDRATES
TO REFUEL

30% di sconto su
GATORADE

Valido fino al 01.12.2020.
Questo buono non è cumulabile ed è valido una volta sola presso il vostro Coop Pronto (eventualmente soltanto nei negozi più «grandi»).

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

coop pronto

30% di sconto su
GATORADE

Valido fino al 01.12.2020.
Questo buono non è cumulabile ed è valido una volta sola presso il vostro Coop Pronto (eventualmente soltanto nei negozi più «grandi»).

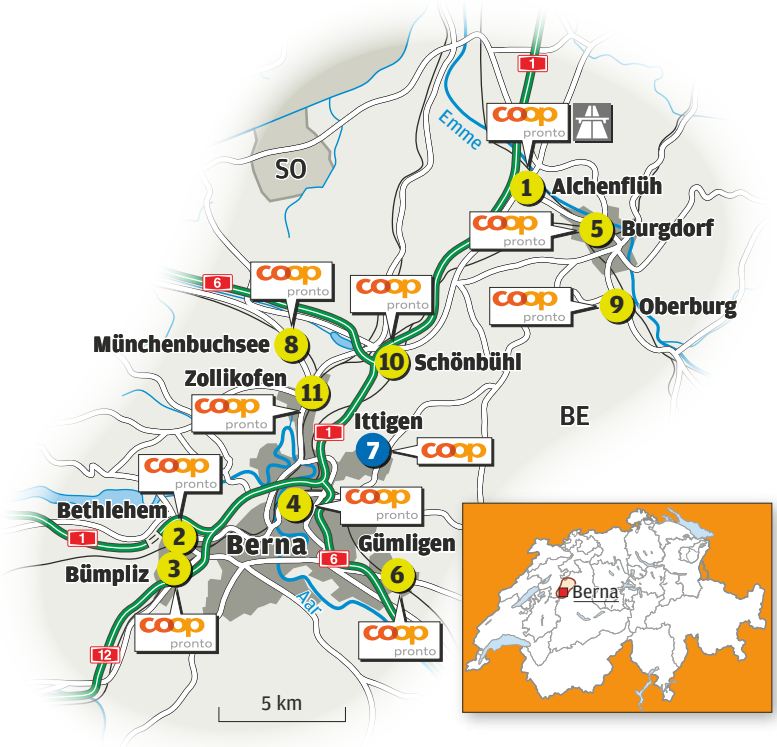
BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

coop pronto

COOP PRONTO BURGDORF

Il gestore Thomas Schär apre il suo Coop Pronto a Burgdorf 7 giorni su 7, sempre con orario 6-22.

Da novembre 2019 soffia un vento fresco al Coop Pronto di Burgdorf. Thomas Schär è il nuovo gestore e guida una squadra di dodici persone. Dopo diversi anni nel commercio al dettaglio e un'esperienza equivalente come gestore in un'altra stazione di servizio, il diplomato in economia aziendale, con una formazione di base nell'artigianato, ha deciso di rendersi nuovamente indipendente nel sistema del franchising. «L'unico che potevo considerare era il leader del settore.» Poiché Schär è cresciuto e ha le sue radici a Burgdorf, la posizione del Coop Pronto è ideale per lui. Situato al centro del quartiere, lo shop può quindi svolgere la funzione di negozio di quartiere, come spiega Schär. «Molte persone vengono anche a fare acquisti a piedi. Qui siamo in una zona residenziale. Naturalmente abbiamo molti clienti abituali che vengono da noi per le loro spese quotidiane». Thomas Schär è presente alternativamente al mattino o al pomeriggio e bada che la freschezza sia sempre garantita. «Ma un buon capo a volte lavora anche nei fine settimana», conclude ridendo.



Cartina: Rich Weber; foto: Peter Mosimann

Filiali Cantone Bern

1. Alchenflüh, Shopping Meile, Bernstrasse 50
2. Berna-Bethlehem, Eymattstrasse 15
3. Berna, Morgenstrasse 89
4. Berna, Standstrasse 42
5. Burgdorf, Kirchbergstrasse 102
6. Gümligen, Worbstrasse 229
7. Ittigen, Talgut-Zentrum
8. Münchenbuchsee, Bielstrasse 21
9. Oberburg, Emmentalstrasse 124
10. Schönbühl, Sandstrasse 8
11. Zollikofen, Bernstrasse 189/201

Coop Pronto con staz. di serv.

Stazione di servizio Coop con cassa automatica

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

Raccolta di finocchi Naturaplan a Bibern (SO)

Naturale.

Perché è naturale prendersi cura dell'ambiente e delle sue risorse. Qui e in ogni altra parte del mondo.

Giusto.

Perché è giusto trattare la natura e i suoi prodotti con rispetto e agire in modo sostenibile.

Buono.

Perché è una cosa buona farsi del bene senza avere rimorsi di coscienza, in armonia con la natura.

naturaplan BIO

Naturale. Giusto. Buono.

coop

Per me e per te.

Foto: Jan Geerk

Durante l'escursione godrete sempre di una suggestiva vista sulla catena del Gantrisch.

BERNA E DINTORNI

Formaggi o frollini? Gite a ed attorno a Berna

Il centro storico di Berna è patrimonio dell'umanità dell'Unesco. Attorno alla capitale si trovano amene mete per gite nella natura. Famosa è la Valle dell'Emme con i dolci colli.

Il centro storico di Berna, patrimonio mondiale dell'UNESCO, è attorniato dall'Aare. Dal Giardino delle rose si gode una bella vista sullo straordinario panorama alpino. La romantica capitale deve la sua attrattiva alla compattezza dell'aspetto urbano.
6 km di portici, fontane rinascimentali, la cattedrale, facciate in pietra arenaria ben conservate e un paesaggio di tetti unico nel suo genere caratterizzano l'immagine di Berna, fondata nel 1191, una delle testimonianze più grandiose dell'urbanistica medievale in Europa.

Una natura selvaggia domina la regione del Gantrisch fra Schwarzenbühl e Ottenleue. Nel 1999 l'uragano Lothar si abbatté su ampie regioni d'Europa. Il bosco del Gägger fu quasi spazzato via completamente. Oggi, attraversando a piedi i pontili di legno, si rimane stupiti di fronte alla eccezionale capacità di rigenerazione della natura. La passerella Gäggersteg schiude anche una suggestiva vista sulla catena del Gantrisch. Un facile itinerario circolare attraverso il Gäggersteg è adatto alle famiglie. Lungo 250 metri, la passerella in legno si alza dal suolo fino a otto metri di altezza fiancheggiando alberi e arbusti. Chi la percorre può osservare come la natura ha ripreso vita dopo l'uragano. Non vi è altro luogo in Svizzera in cui un'area boschiva distrutta sia stata lasciata immutata ed accessibile alle persone: un'esperienza unica per vivere la natura!

La strada del formaggio Emmentaler, percorribile con e-bike, offre molte notizie su questo rinomato prodotto svizzero: dalla produzione del latte all'esportazione del formaggio. Questo è un percorso ▶▶

Per il caldo e il benessere!

coop-oliocombustibile.ch

0800 80 20 80
(gratuito)

coop
Per me e per te. olio combustibile

PARTY DEI PUNTI

DAL 21.9 AL 18.10.2020

5x SUPERPUNTI
SUL VOSTRO ACQUISTO SHOP*

ESCLUSO CARBURANTE

coop
Per me e per te. pronto

* Per un acquisto a partire da fr. 10.– in tutti i punti vendita Coop Pronto dal 21.9 al 18.10.2020. Senza carburante, superalcolici/aperitivi, articoli per fumatori, diritti di custodia, rifornimenti di gas, carte regalo, vignette, sacchi per la spazzatura soggetti a tassa/autocollanti per la tassa sul sacco, borse della spesa, carte telefoniche, crediti di conversazione, biglietti della lotteria, Lotto/Toto, giornali/riviste e su altri articoli già scontati. Offerta non cumulabile con altri sconti e buoni.

▶▶ tematico basato su un'app, consistente di 21 punti d'attrazione, tutti imperniati sul formaggio noto in tutto il mondo. La strada inizia e termina nella medievale cittadina di Burgdorf. L'e-bike consente di percorrere comodamente i circa 35 km del circuito breve in 1 giornata oppure i 78 km del giro più lungo in 2 giorni. Lungo il percorso sono distribuite numerose stazioni per sostituire la batteria, mentre punti di noleggio di e-bike si trovano a Burgdorf e a Langnau.

L'avventuroso sentiero Flüeweg si snoda dalla stazione di Burgdorf, costeggiando il fiume Emme, attraverso il ponte Wynigenbrücke. Un sentiero a zig-zag si arrampica sulla prima parete rocciosa. Da qui si apre uno splendido panorama sul centro storico di Burgdorf e sul castello. L'itinerario prosegue nel bosco, lungo stretti sentieri escursionistici e deliziosi ponticelli, superando la seconda e la terza parete rocciosa e salendo alla quarta. Da qui si scende e si attraversa l'Emme sul ponte Waldeggbrücke. Scendendo, si costeggia il castello e si sale nuovamente alla splendida città alta di Burgdorf. Più a valle si supera il museo di Gertsch e, attraversando la città bassa, si ritorna alla stazione di Burgdorf.

Il minizoo con animali da accarezzare e un grande parco giochi fanno del Dählhölzli di Berna una meta ideale per una gita con la famiglia. Gran parte del comprensorio è a ingresso gratuito, lo zoo Dählhölzli è invece a pagamento. Tutte le vie sono accessibili alle sedie a rotelle. Nel bosco del Dählhölzli si trova il parco avventura Ropetech.

Sono tutti belli, i nostalgici mulini. Qui si macinano cereali coltivati nei dintorni. Seguendo il richiamo dell'amore, Oscar R. Kambly si stabilì a Trubschachen e decise di produrre i bretzeli per gli abitanti della valle, impiegando la ricetta della nonna. A chi desidera non solo gustare i bretzeli Kambly, ma anche scoprirne le tradizioni, raccomandiamo il Giro di scoperta Kambly. Muniti di app ed e-bike, potete percorrere il ciclo-itinerario contraddistinto dal n. 777 attraverso la valle dell'Emme, sulle tracce di mugnai, agricoltori, casari e fornai.

Trovate queste e altre mete per gite su:
www.myswitzerland.com/autunno

Foto: Christian Perret

Con l'e-bike potete scoprire la valle dell'Emme senza fatiche.

Foto: Castelberg & Haas

Passeggiare sulla Terrazza della Cattedrale.

Foto: André Meier

Per la via ci si imbatte in molte case rurali tipiche della Valle dell'Emme.

Ostello del castello di Burgdorf

Foto: MAD

Il castello di Burgdorf offre una grande varietà di attività grazie alla combinazione unica di museo, ristorante e ostello della gioventù. Nel nuovo museo potrete imparare cose interessanti sulla regione e sul mondo, pasteggiare nel ristorante con l'atmosfera del castello e poi passare la notte nell'ostello del castello – proprio come donzelle e cavalieri. L'edificio è stato ampiamente ristrutturato e riaperto nel 2020.

www.youthhostel.ch

CONCORSO

Pernottamento a Burgdorf

Risolvete la domanda del concorso a pag. 31 e con un po' di fortuna vincerete un pernottamento per 2 persone, prima colazione inclusa, nel nuovo ostello della gioventù.

Foto: Heiner H. Schmitt; styling: Doris Moser

Con amore per Naturaplan

Una prima colazione sana è il miglior modo di iniziare la giornata. Nei nostri Coop Pronto troverete molti prodotti Naturaplan per prepararla in modo naturale.

Mangiate volentieri bio? Allora non c'è di meglio che una prima colazione sana con prodotti Naturaplan. Li trovate nei nostri Coop Pronto. Il variegato **assortimento di pane** – tra l'altro **panini** e **trecce** – soddisferà tutti gusti. Al mattino, non possono mancare **miele** e **confettura**, **formaggio**, **salmone** e **uova**. Un po' di frutta secca, come **mango**, **datteri**, **fichi** o **noci**, sono uno sfizio squisito, al pari delle **albicocche** fresche Naturaplan. Potrete gustare il **muesli**, disponibile da noi in molte varianti, puro o mescolato allo **yogurt**. Preferite **caffè** o **tè**? Da noi trovate entrambi, ma anche **succo d'arancia**. E per dare un tocco raffinato alla prima colazione,che ne dite di un frizzante **Prosecco bio**? Coop Pronto vi augura buon appetito!

Dr.Oetker

Benvenuti nel Bistro!

Nel reparto surgelati

www.oetker.ch

CHF 1.– di sconto

all'acquisto di un snack di Bistro Dr. Oetker (baguettes, croissants al prosciutto o tortine al formaggio). Valido fino al 1. 12. 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 1.– di sconto

all'acquisto di un snack di Bistro Dr. Oetker (baguettes, croissants al prosciutto o tortine al formaggio). Valido fino al 1. 12. 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

Tutte le ricette di
FOOBY
WE LOVE FOOD

Antipasto

Quiche al quark per l'aperitivo

Preparazione: 10 min.
Tempo totale: 45 min.
Energia: 192 kcal a pezzo

Per 10 pezzi ci vogliono

- 250 g quark semigrasso
- 200 g cottage cheese naturale
- 1 uovo, sbattuto
- 90 g carne secca dei Grigioni, a strisce
- 3 c. mandorle, tostate, tritate grossolanamente
- 1 c. pesto di canapa
- sale e pepe, quanto basta
- 1 rotolo di pasta sfoglia spianata rotonda (ca. 32 cm di Ø)

Per una teglia rotonda (ca. 28 cm Ø)

Ecco come fare

1. **Ripieno:** Mescolare il quark con tutti gli ingredienti fino al pesto incluso e condire.
2. **Quiche:** Disporre la pasta con la carta da forno nella tortiera e bucherellarla con una forchetta. Farcire con il ripieno.
3. **In forno:** Cuocere per ca. 35 min. nella parte inferiore del forno preriscaldato a 200 °C. Togliere dal forno, far intiepidire, estrarre la quiche dalla teglia, tagliarla a pezzi e servirla tiepida.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

CAPRICE des DIEUX

IL LATTE NELLA SUA FORMA PIÙ BELLA

Latte, panna, un pizzico di sale. È tutto.

BUONO 30% DI SCONTO

coop pronto

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

7 0813 808743

30% di sconto su Caprice des Dieux 200g. Valido fino al 1° dicembre 2020. Questo buono non è cumulabile ed è valido una volta sola presso il vostro Coop Pronto (eventualmente soltanto nei più «grandi»).

Piatto di carne

Quinoa bowl

Preparazione: 30 min.
Tempo totale: 30 min.
Energia: 444 kcal a persona

Per 4 persone ci vogliono

- 250 g quinoa
- 5 dl acqua, bollente
- ½ c.no sale
- 2 petti di pollo (ca. 100 g l'uno)
- ¼ c.no sale
- un po' di pepe
- 1 c. senape
- burro per arrostire
- 1 arancia bio, la scorza grattugiata e tutto il succo
- 1 c. olio d'oliva
- ¼ c.no cannella
- 200 g insalata a foglie mista
- 50 mandorle salate tostate
- 1 arancia bio, a spicchi

Ecco come fare

1. **Quinoa:** Cuocere la quinoa con il coperchio in acqua bollente a fuoco basso per ca. 15 min., salare e mettere da parte.
2. **Pollo:** Condire i petti di pollo e spennellarli di senape. In una padella scaldare il burro per arrostire e rosolarvi la carne per ca. 5 min. su ciascun lato. Aggiungere la scorza e il succo d'arancia, far sobbollire per ca. 2 min. e togliere il pollo. Mescolare la salsa con l'olio e la cannella. Tagliare il pollo a fette poco prima di servirlo.
3. **Insalata:** Mescolare l'insalata, la salsa e le mandorle con la quinoa messa da parte, quindi distribuire nelle bowl. Guarnire con il pollo e l'arancia.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

100% BASILICO FRESCO ITALIANO

100% POMODORO ITALIANO MATURATO AL SOLE

* Nielsen: vendita in L MAT sett 24 2020, commercio al dettaglio Svizzera

Barilla

MASTERS OF PASTA

coop pronto

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

7 610813 808033

BUONO

Risparmio 1.–

Barilla

Con l'acquisto d'un Sugo Basilico o Pesto alla Genovese Barilla.

Valido fino al 01.12.2020. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei "Shop" più grandi).

Piatto vegetariano

Gnocchi con sugo al pomodoro cremoso

Preparazione: 30 min.
Tempo totale: 30 min.
Energia: 391 kcal a persona

VEG

Per 4 persone ci vogliono

- 1 c. olio
- 1 spicchio d'aglio,
- spremuto
- 3 c. concentrato di pomodoro
- 2½ dl latte
- 75 g Reblochon, a pezzi
- 1 barattolo polpa finissima di pomodoro (ca. 400 g)
- ¼ c.no sale
- un po' di pepe
- 600 g gnocchi di patate
- 25 g pinoli, tostati

Ecco come fare

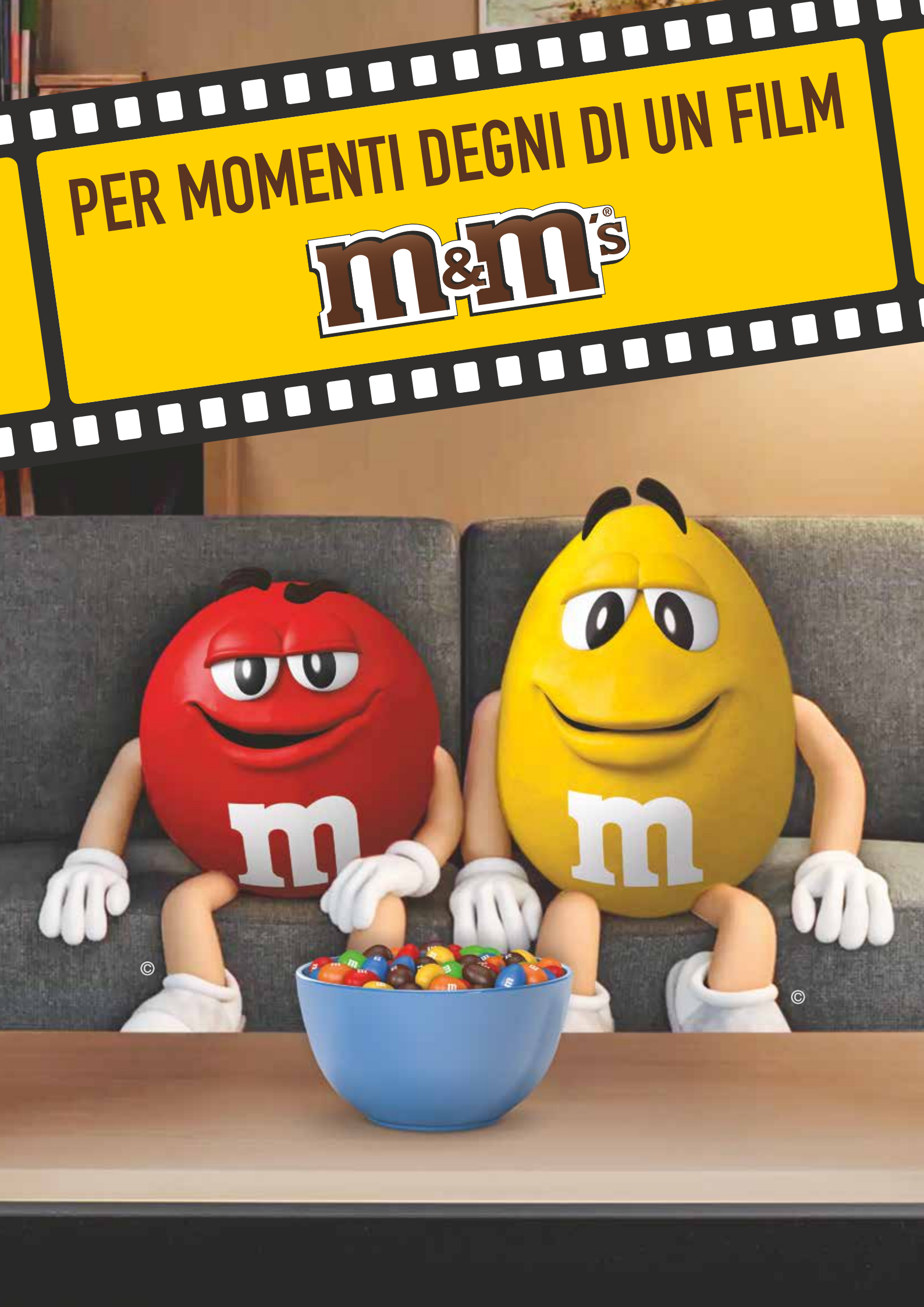
1. **Salsa:** In una padella scaldare l'olio, aggiungere l'aglio e il concentrato di pomodoro, quindi rosolare brevemente. Unire il latte e il formaggio, far sobbollire per ca. 5 min. mescolando fino al completo scioglimento del formaggio. Aggiungere i pomodori, condire e cuocere per altri 2 min. ca.

2. **Gnocchi:** Unire gli gnocchi, far sobbollire per ca. 2 min. e cospargere di pinoli.

Suggerimento: decorare con foglioline di timo.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:


PER MOMENTI DEGNI DI UN FILM
m&m's
©
©

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

Dessert

Vogelheu

Preparazione: 30 min.
Tempo totale: 30 min.
Energia: 384 kcal a persona

VEG

Per 4 persone ci vogliono

- 1 c. burro per arrostire
- 2 mele rosse, a spicchi
- 250 g pane, a pezzi
- 30 g zucchero greggio
- 20 g burro
- 2½ dl latte
- 3 uova
- 1 c.no cannella
- 1 presa sale

Ecco come fare

1. **Rosolare:** In una padella antiaderente scaldare il burro. Rosolarvi le mele per ca. 2 min., aggiungere il pane, lo zucchero e il burro, quindi cuocere per ca. 10 minuti.

2. **Salsa:** Amalgamare il latte, le uova, la cannella e il sale. Versare nella padella. Abbassare il fuoco e cuocere per ca. 5 min., mescolando di tanto in tanto, finché la salsa si sarà rappresa.

Suggerimento: spolverizzare di zucchero a velo.

Vino suggerito Coop Pronto:
Naturaplan Bio Prosecco DOC Raphael Dal Bo

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

PURINA®

felix®

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

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

Delle saporite crocchette

Piccoli snack golosi

Dei deliziosi menù in salsa

Anche voi divertitevi con FELIX®!

TROVATECI SU FACEBOOK E GIOCATE CON LUI DAL VIVO!

@FelixSwitzerland

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

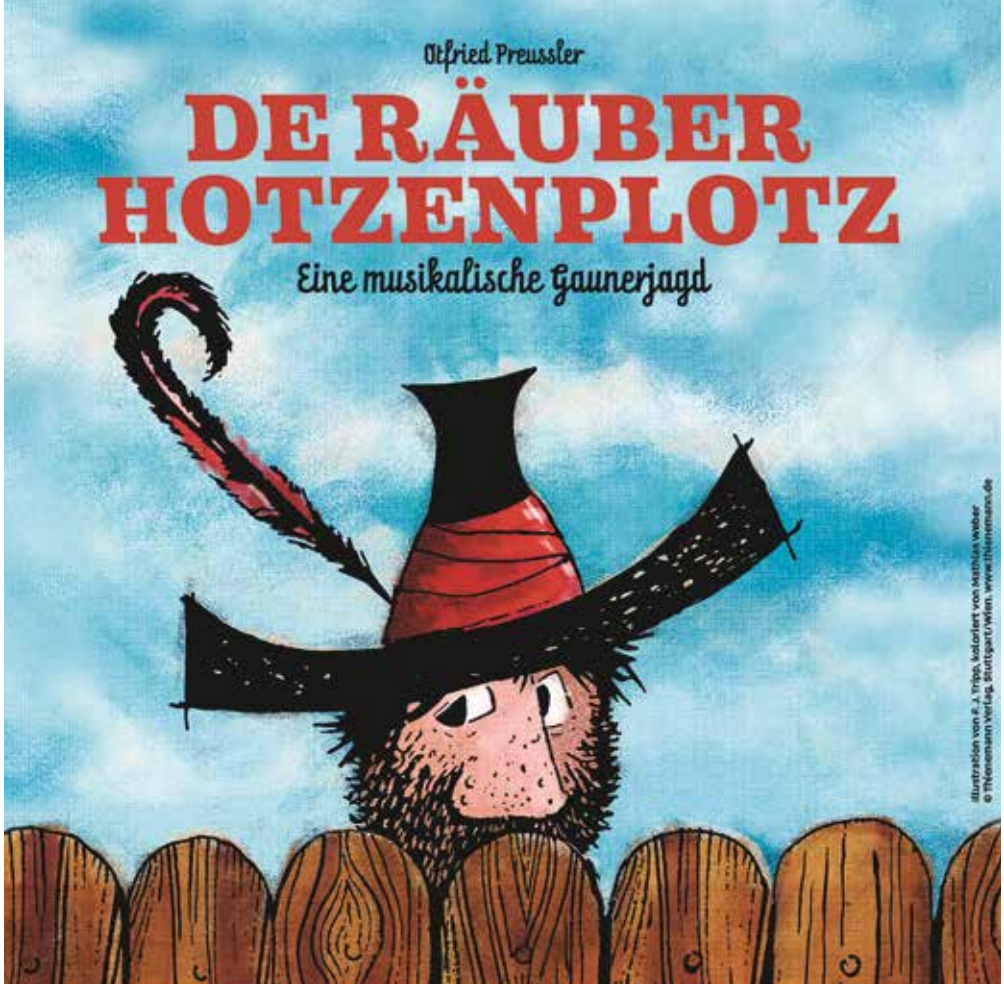


Foto: MAD

Il brigante Hotzenplotz è proprio un malintenzionato.

DIVERTIMENTO PER TUTTA LA FAMIGLIA

Caccia a Hotzenplotz

La caccia al brigante, trasformata in un musical, va in tournée dal 6 dicembre al 25 aprile 2021 in tutta la Svizzera tedesca.

Hotzenplotz ha sgraffignato il nuovissimo macinacaffè della nonna di Kasper, ma questa volta non la passerà liscia. Decisi, Kasper e Seppli si mettono alla calcagna dell'astuto brigante e lo seguono fino al suo nascondiglio. Però quello che inizia con un piano che sembra valido, sfugge dal controllo dei due fratelli: Hotzenplotz fa prigionieri Kasper e Seppli e li mette in grande pericolo. A questo punto non resta che chiedersi se riusciranno a superare in astuzia il brigante e a recuperare il macinacaffè della nonna.

Il libro di Otfried Preussler del 1962, da cui è tratto il musical, è stato tradotto in 34 lingue (anche in italiano con il titolo: Il brigante Pennastorta) e negli ultimi decenni ha fornito ispirazione a numerosi film e trasposizioni radiofoniche. Da 20 anni kindermusicals.ch produce musical per l'intera famiglia, che vanno in tournée in tutta la Svizzera tedesca. Tramite musiche, canzoni e balli, vengono messe in scena storie emozionanti, divertenti e commoventi, che trasmettono giocosamente divertimento, gioia di vivere e valori importanti della nostra società.

«De Räuber Hotzenplotz» è uno spettacolo di teatro musicale emozionante e divertente con canzoni avvincenti e tanti giochi di parole. La regia è di Brigitt Maag, co-fondatrice di Karl's kühne Gassenschau. La sua messa in scena, allegra e spassosa, assicura un sacco di spasso e risate. Vedere il brigante Hotzenplotz dal vivo sul palco è molto accattivante perché gli spettatori possono sostenere Kasper e Seppli nella loro caccia al ladro, cantare e battere le mani. Insomma: un'esperienza teatrale piacevole per tutta la famiglia!

IN PALIO 4 × 4 BIGLIETTI

31.1.2021 (ore 15.00) Olten
13.2.2021 (ore 14.00) Amriswil
21.3.2021 (ore 14.00) Lucerna
27.3.2021 (ore 14.00) Berna

www.coop.ch/hotzenplotz

Condizioni di partecipazione **pag. 31**

DURACELL®

DURA FINO AL +50% IN PIÙ*

DURACELL®
PLUS POWER

* Basato sulla durata minima media di tutti i test IEC 2015 sulle prestazioni delle batterie AA. I risultati possono variare in funzione del dispositivo e delle modalità di utilizzo.

ADESSO CHF 1.– SCONTO

per pacchetto

coop pronto

Valido fino al 01.12.2020. Questo buono non è cumulabile ed è valido una volta sola presso il vostro Coop Pronto (eventualmente soltanto nei negozi più «grandi»).

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

Ora disponibili:

bicchieri riutilizzabili Coop Pronto

5x SUPERPUNTI

Per bevande calde in bicchieri riutilizzabili propri o Coop Pronto

CHF 9.95

coop
Per me e per te. pronto

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

IL NOSTRO OLIO MOTORE PIÙ POTENTE ORA RINFORZATO CON TITANIO

BOOSTED WITH
TITANIUM FST™

BUONO DIGITALE
È possibile caricare questo buono sulla Supercard anche tramite il sito supercard.ch oppure la App per smartphone.
App Store | Google play

BUONO
CHF 2.- di sconto

Su tutti i prodotti Castrol. Valido fino al 1 dicembre 2020.
Buono non cumulabile e riscattabile solo una volta
in tutti i Coop Pronto Shops con stazione di servizio.

coop pronto

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard
304561

Castrol EDGE, ora rinforzato con **TITANIUM FST™**, è la nostra soluzione lubrificante più potente e all'avanguardia. **TITANIUM FST™** raddoppia la pellicola d'olio e riduce l'attrito.

Castrol EDGE con **TITANIUM FST™**: più potenza per le massime prestazioni.
www.castrol.ch

IT'S MORE THAN JUST OIL. IT'S LIQUID ENGINEERING.

Castrol EDGE

PREVENZIONE

Attenzione ai bambini imprevedibili sulle strade

Continuano ad accadere molti incidenti sulle strade che hanno come vittime i bambini. Una nuova campagna intende sensibilizzare gli automobilisti.

Foto: MAD

La campagna di prevenzione dedicata alle scuole richiama l'attenzione sui movimenti imprevedibili dei bambini sulle strade attorno alla scuola.

La prudenza degli automobilisti non è mai sufficiente con i bambini. Improvvisamente, una situazione apparentemente sicura può farsi pericolosa. L'Ufficio prevenzione degli infortuni (UPI), con il sostegno del Fondo di sicurezza stradale, ha quindi lanciato una campagna di sensibilizzazione nazionale per perorare una maggiore sicurezza sulle strade.

Ogni anno, in Svizzera 950 bambini fino a 14 anni di età sono coinvolti in incidenti mentre sono a piedi, in monopattino o in bicicletta – il 40 percento di loro sta andando a scuola. 750 bambini se la cavano con una piccola ferita, 190 bambini sono gravemente feriti. Sette bambini perdono la vita.

L'obiettivo della campagna: gli automobilisti devono essere preparati ad affrontare comportamenti inaspettati da parte dei bambini. Loro non lo fanno apposta o perché sono stati educati male, ma perché sono bambini. A causa della loro altezza, hanno un campo visivo limitato e non possono vedere oltre gli ostacoli. Hanno ancora difficoltà a stimare velocità e distanze, soprattutto i bambini sotto i 10 anni. Una doppia attenzione è quindi assolutamente necessaria da parte degli automobilisti: verso se stessi e verso i bambini.

L'itinerario per recarsi a scuola deve essere ben preparato prima. Voi genitori o persone che accudiscono i bimbi dovete prendere degli accorgimenti:

- esercitatevi con il bambino a percorrere l'itinerario, e non solo il primo giorno di asilo o di scuola, ma anche prima e in più occasioni. Potete consultare la guida «Primi passi nella circolazione stradale» (www.bfu.ch/it).
- non scegliete il percorso più breve, ma il più sicuro. È consigliabile chiedere all'autorità locale se esistono raccomandazioni, ad esempio una mappa della strada per raggiungere la scuola.
- pianificate il tempo necessario affinché il bambino possa andare a scuola senza affrettarsi.
- assicuratevi che i bambini indossino abiti chiari e siano dotati di materiale riflettente, ad esempio su scarpe, giacche o zaini.

Accompagnate il bambino a scuola per quanto tempo è necessario. Una possibilità è riunirsi con altri genitori e organizzare un «pedibus» (autobus a piedi). L'auto dovrebbe essere usata solo in casi eccezionali, perché il traffico intorno alle scuole mette in pericolo gli altri bambini. Come passeggero in auto, per il bambino è inoltre difficile imparare a comportarsi con attenzione nel traffico.

CHOOSE YOUR EXPERIENCE

ALL WHITE SNUS PORTIONS

FOLLOW US ON:
EPOK.CH

LIP UP. EPOK IN. FEEL THE KICK.

Nur in ausgewählten Verkaufsstellen | Seulement dans les points de vente sélectionnés | Solo presso i punti vendita selezionati

Dieses Tabakerzeugnis kann ihre Gesundheit schädigen und macht abhängig.
Ce produit du tabac peut nuire à votre santé et crée une dépendance.
Questo prodotto del tabacco può nuocere alla tua salute e provoca dipendenza.

18 Over 18 only

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

EXCLUSIVELY DISTRIBUTED IN SWITZERLAND BY DiWiSA

In palio per voi

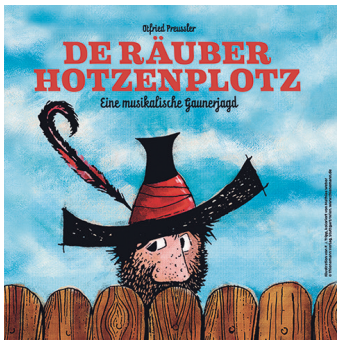
Un pernottamento per 2 persone, prima colazione inclusa, nel rinnovato ostello della gioventù di Burgdorf.

Domanda concorso:

Come si chiama l'apprezzato mini-zoo di Berna? Leggete più informazioni alle pagg. 11 e 13.

Biglietti in regalo

Per vincere 4 × 4 biglietti per il musical per bambini, dovete risolvere il sudoku sottostante. A pag. 25 trovate l'elenco delle località dove farà tappa il musical.



Sudoku

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

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

Foto: MAD

Come partecipare:

Avete risposto alla domanda, completato il sudoku o il cruciverba? 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: 29 novembre 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 dicembre 2020 su **www.coop-pronto.ch**.

I vincitori dei concorsi verranno informati per iscritto.

Il prossimo Pronto verrà pubblicato il **2 dicembre 2020!**

GET
THE ENERGY
2
GO
SUGAR
FREE
2
GO
ENERGY
DRINK
Per il superrapido
e freschissimo.
coop
Per me e per te.
pronto