



fai

SPORT

canta la tua salute



idratazione

HEALTH

PRENDITI CURA CON

coop

DEL TUO BENESSERE



Mangia sana



integrale - cereali - semi



biologico - frutta - verdure





I PRODOTTI COOP DEDICATI AL TUO BENESSERE

Forse non ci avevi mai pensato. O forse sì. Ma ogni giorno, quando fai la spesa, puoi salvare un pezzettino di pianeta. Non serve essere un supereroe, basta fare attenzione ai prodotti che inserisci nel carrello. I prodotti della linea Vivi Verde sono progettati e realizzati tenendo conto del loro impatto ambientale.

Linea **Vivi Verde**



Linea **Bene.si**



Il numero di persone che dedicano particolare attenzione a quello che mettono nel piatto è in costante aumento. Sempre più italiani sono guidati, nelle loro scelte alimentari, da motivazioni di tipo salutistico, consapevoli che il cibo sia una componente essenziale del nostro benessere.

Per questo motivo Coop ha rinnovato, ampliandola, la linea Bene.si; la nuova linea propone due categorie di prodotto per soddisfare anche le più specifiche esigenze.

I prodotti **"funzionali"**, ovvero arricchiti con ingredienti in grado di svolgere un'azione benefica specifica, come per esempio i betaglucani che contribuiscono al mantenimento dei livelli normali di colesterolo nel sangue. I prodotti **"free from"**, ovvero senza quegli ingredienti che si eliminano per necessità o semplicemente per variare la dieta (come il glutine, il lievito o il lattosio).

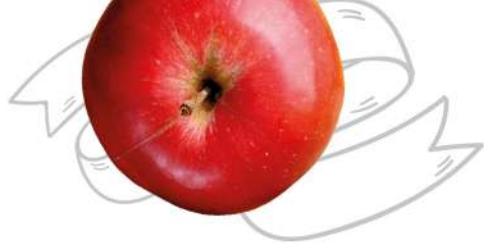


PER SCOPRIRE LE ALTRE LINEE
DI PRODOTTI COOP
VISITA IL SITO WWW.E-COOP.IT

coop
Novacoop



COOP E LE INIZIATIVE PER I SOCI



Ogni giorno Nova Coop propone, grazie alle iniziative dei Presidi Soci, un ricco programma di eventi rivolti a tutti per promuovere la salute e il benessere.

Info.food

Il **primo servizio gratuito in Italia di consulenza nutrizionale** rivolto ai Soci e ai consumatori. Una esperta dietista affiancherà la clientela fornendo consigli, informazioni e suggerimenti sul tema della corretta alimentazione e del benessere. Ad oggi il servizio è attivo negli Ipercoop di Chieri, Collegno, Torino e nel nuovo Superstore di Torino, in via Botticelli. Anche gli stand di Nova Coop nelle principali manifestazioni pubbliche sono occasione per diffondere questo servizio e riscontrano sempre un elevato interesse tra il pubblico.

Corsi di cucina

Anche a tavola si difendono il benessere e la salute. Per questo i corsi di cucina e le dimostrazioni promosse dai Presidi Soci non trascurano mai questo aspetto promuovendo ad esempio l'utilizzo dei prodotti a marchio Coop, **l'attenzione alla stagionalità, la lettura delle etichette e la consapevolezza nelle scelte quotidiane di consumo.**

Gruppi di cammino

Trovarsi in Coop per **andare a camminare insieme un'ora a settimana.** Sempre più spesso gruppi di Soci e clienti trovano in Coop lo spunto per dedicare un po' di tempo a se stessi e al proprio benessere, sempre sotto la guida di istruttori qualificati.

Sostegno alla ricerca scientifica

Il nostro benessere e la nostra salute dipendono dalle nostre scelte quotidiane, ma anche dal progresso della medicina e della ricerca scientifica. Per questo Coop coinvolge i propri Soci e clienti in iniziative di raccolte fondi. In questo momento ad esempio con Coop ed AIRAIZh si possono finanziare borse di studio per giovani ricercatori impegnati nella ricerca sull'Alzheimer.

coop

Novacoop

Viva coop

ATTIVITÀ SOCIALI NOVA COOP

info.food
coop

CIBO E SAPERE

saperecoop



Incontri con specialisti

Ogni anno in collaborazione con le ASL o con associazioni specializzate nella prevenzione di svariate patologie Nova Coop propone nei propri negozi iniziative informative. Si va dalla classica conferenza alla possibilità di essere sottoposti a semplici test diagnostici preventivi, perché la salute comincia anche al supermercato!

COOP E LA SCUOLA **SapereCoop**

Con il progetto SapereCoop Nova Coop propone un'ampia scelta di esperienze educative alle scuole di ogni ordine e grado. Un patrimonio di competenze e sensibilità pedagogiche, iniziative e strumenti, costruito in quasi quarant'anni di dialogo con la Scuola, che Coop mette a disposizione di bambini e ragazzi perché possano avvicinarsi con uno sguardo attento e critico a temi come: cibo e scelte alimentari, filiere produttive e legalità, salute delle persone e dell'ambiente, biodiversità e spreco, ma anche diritti e disparità mondiali, razzismo e integrazione.

Sul sito **novacoop.saperecoop.it** è possibile trovare il catalogo dell'intera offerta formativa.

coop

Novacoop



RESTA AGGIORNATO SU
INIZIATIVE ED EVENTI
VISITA IL SITO **WWW.VIVICOOP.IT**

PRENDITI CURA CON

coop

DEL TUO **BENESSERE**



Ricette a cura di
Gianni Spegis,
resident chef di

fiorfood
coop

www.fiorfood.it

PRENDITI CURA CON
coop
DEL TUO **BENESSERE**

RISOTTO ALLA CRESCENZA, PORRI ALLA GRIGLIA E BUCCIA DI LIMONE

Primo piatto | preparazione: 20'
Ingredienti per 4 persone:

350 g di riso carnaroli Coop Vivi Verde
300 g di porri Vivi Verde
200 g di crescenza Bene.sì
Un limone Vivi Verde
Brodo vegetale
Olio extravergine Coop 100%
Sale e pepe



**SCOPRI IL TOCCO
DELLO CHEF**

Inquadra il QR code con il tuo
smartphone e guarda il video

PROCEDIMENTO

Pulire i porri dalle foglie esterne e lavarli, tagliarli a rondelle alte circa un centimetro e metterle da parte. Mettere le fettine di porro in un piatto, cospargerle d'olio e grigliarli su una piastra calda. In un tegame tostare il riso e incominciare a cuocerlo con il brodo vegetale bollente.

Cuocere il risotto girando di tanto in tanto e aggiungendo brodo per circa 12 minuti.

A cottura ultimata toglierlo dal fuoco e farlo riposare per qualche minuto.

Quindi mantecare con la crescenza, grattare la buccia del limone precedentemente lavato, aggiungere un filo d'olio e infine sale e pepe. Mantecare energicamente. Impiattare mettendo il risotto al centro del piatto e sopra le fettine di porro grigliato.



coop
Novacoop



Ricette a cura di
Gianni Spegis,
resident chef di

fiorfood
coop

www.fiorfood.it

PRENDITI CURA CON
coop
DEL TUO **BENESSERE**

PETTO DI POLLO ALLA BIRRA, ZENZERO E ZUCCHINE



Secondo piatto | preparazione: 15'

Ingredienti per 4 persone:

500 g di petto di pollo Vivi Verde
Due bottiglie di birra Bene.si
100 g di salsa di soia
50 g di zenzero Vivi Verde
400 g di zucchini Vivi Verde
Olio extravergine 100% Italia Coop
timo, sale e pepe



**SCOPRI IL TOCCO
DELLO CHEF**

Inquadra il QR code con il tuo
smartphone e guarda il video

PROCEDIMENTO

coop
Novacoop

Lavare le zucchini, privarle delle estremità e tagliarle a fette di circa mezzo centimetro. Disporle in una teglia da forno precedentemente oleata, a scalare, una sopra a l'altra. Cospargerle nuovamente d'olio, sale, pepe e timo sfogliato. Cuocere il tutto in forno ventilato per circa 15 minuti a 180°. Pelare e tritare finemente lo zenzero.

Mettere il pollo in un contenitore con la birra, lo zenzero tritato, la salsa di soia, sale e pepe e far marinare in frigorifero. Togliere il pollo dalla marinatura e asciugarlo, mettere sul fuoco la marinatura rimasta e ridurla in salsa. Con il pollo creare 4 involtini, cospargerli di salsa, un filo d'olio e un po' di sale e pepe. Cuocerlo in forno ventilato a 200° per circa 20 minuti. Impiattare con le zucchini come base, sopra la rosellina di pollo e la salsa rimasta.



Ricette a cura di
Gianni Spegis,
resident chef di

fiorfood
coop

www.fiorfood.it

PRENDITI CURA CON
coop
DEL TUO **BENESSERE**

PANNA COTTA ALLA BEVANDA DI SOIA E FRUTTI DI BOSCO

Dolce | preparazione: 20'
Ingredienti per 4 persone:

500 g di bevanda di soia Bene.si
3 fogli di colla di pesce
100 g di zucchero a velo d'Osa
Una bacca di vaniglia
La buccia di un limone Vivi Verde
350 g di frutti di bosco
50 g di zucchero semolato



**SCOPRI IL TOCCO
DELLO CHEF**

Inquadra il QR code con il tuo
smartphone e guarda il video



PROCEDIMENTO

Per iniziare, mettere la colla di pesce in acqua fredda ad ammorbidirsi. Tagliare il baccello di vaniglia a metà e mettere i semi in un tegame con la bevanda di soia e la buccia del limone. Scaldare bene il tutto, quindi filtrare e aggiungere lo zucchero a velo e la colla di pesce.

Mettere il composto in frigo e far raffreddare per circa 4 ore. In un tegame creare una salsa facendo cuocere i frutti di bosco con lo zucchero semolato. Impiattare con la panna cotta come base e sopra la salsa ai frutti di bosco.

coop
Novacoop

Ricette a cura di **Gianni Spegis**,
resident chef di Fiorfood

fiorfood 
coop



Fiorfood



Fiorfood



www.fiorfood.it

PRENDITI CURA CON
coop
DEL TUO **BENESSERE**

coop

Novacoop



Nova Coop



Nova_Coop



www.vivicoop.it

RIVISTA SOCI CONSUMATORI

con