03/2023

pronto

La rivista di
Coop Pronto

L'OSPITE

Gjon's Tears

Il cantante dell'Eurovision Song Contest presenta il suo primo album

Pagina 4

Vantaggi per voi

In questo numero
12 buoni sconto e un
buono carburante di 4 cts.

coop pronto

FRECHE FREUNDE

CHF 1.– DI SCONTO

su tutto l'assortimento
Freche Freunde

I nostri gustosi snack biologici a base di frutta e verdura sono i compagni perfetti per ogni avventura. Scoprili ora, insieme a tutti i nostri prodotti.

WWW.FRECHEFREUNDE.CH

coop pronto

BUONO CHF 1.–

Valido fino al 24.07.2023. Il buono non è cumulabile e può essere utilizzato una sola volta in tutti i Coop Pronto Shops.

7 610813 810135

Roger Oser
Presidente della
Direzione generale
di Coop Mineraloel AG

Cara lettrice, caro lettore

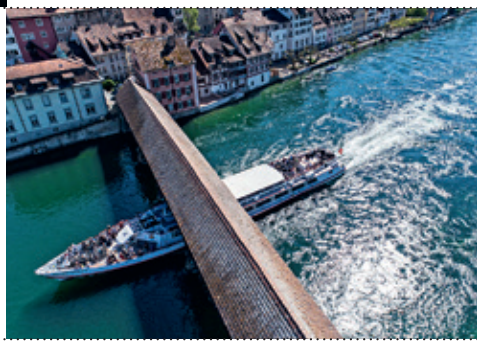
Con la bella stagione ci rimettiamo in movimento all'aria aperta. In questo numero vi invitiamo a scoprire il Canton Turgovia. In bicicletta, a piedi o in barca: la regione ha ottime infrastrutture di collegamento e propone piacevoli escursioni. Se viaggiate in auto, potete fermarvi in uno dei nostri numerosi Coop Pronto a rifocillarvi. A noi sta a cuore, peraltro, anche il vostro bilancio energetico: ricaricate le batterie con uno smoothie a base dei vostri frutti preferiti! Per ispirarvi e farvi iniziare l'estate in modo salutare ed energetico, abbiamo predisposto una pagina doppia dedicata alla frutta fresca. È con piacere che vi presentiamo anche la carriera del giovane cantante Gjon's Tears. Dopo la sua esibizione all'Eurovision Song Contest due anni fa, egli ha continuato a perseguire il suo obiettivo. Ora esce il suo nuovo album discografico, che svela i suoi molti talenti. Partecipando al concorso a pagina 31 potreste aggiudicarvi il suo nuovo CD. Dunque, vale la pena leggere la rivista Coop Pronto, che è distribuita gratuitamente. «Benvenuti da Coop Pronto. Ci fa piacere che veniate a trovarci!»

4 | L'ospite
Gjon's Tears

Ha entusiasmato la giuria dell' Eurovision Song Contest e ha sbalordito il pubblico con la sua elegante esibizione. Gjon's Tears ha conquistato le scene musicali e il cuore dei fan grazie alla voce straordinaria e al suo talento di cantautore. Tra poco esce il suo primo album discografico.

10 | Turismo
Canton Turgovia

Una gita in barca lungo il Reno fino al lago di Costanza è uno degli itinerari fluviali più belli d'Europa. L'attraversamento del ponte a Diessenhofen è un clou per molti turisti.



14 | Attualità
Vitamine a inizio estate

Con la frutta dei Coop Pronto preparate in un attimo una bevanda vitaminica. Iniziate l'estate in modo salutare con un succo pronto o fatto in casa!

Foto: Heiner H. Schmitt, Valentin Flauraud, Thurgau Tourismus

Impressum

Curatore
Coop Mineraloel AG
Hegenheimermattweg 65
4123 Allschwil
www.coop-pronto.ch
info@coop-mineraloel.ch

Redazione: Claudia Kocher, Eliane Stoller, Aisha Gschwind

Layout: Carla Barron

Stampa
Vogt Schild Druck, Derendingen

Tiratura
310.000

In copertina
Gjons Tears, foto: Valentin Flauraud

stampato in svizzera

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

Sommario | Numero 3/2023

9 | Filiali
Coop Pronto Kirchberg

17 | Prima colazione
Overnight oats con lamponi

19 | Aperitivo
Pane croccante alle noci con crema da spalmare alle verdure

21 | Piatto forte
Entrecôte di manzo con purè di fagioli

23 | Dessert
Frozen bite alle fragole

25 | Per voi
I Thunerseespiele presentano Dällebach Kari

27 | Per voi
Un'estate all'insegna dei festival

29 | Mobilità
Lungo il lago di Costanza con l'e-bike

31 | Concorsi
Partecipate e vincete!

Sempre aggiornati
www.coop-pronto.ch

**Sul palcoscenico, Gjon si sente a casa.
Era così già da ragazzo.**

GJON'S TEARS

Potenti emozioni

Il cantante romando è diventato adulto e a Parigi si sta perfezionando per proseguire la sua carriera musicale.

TESTO: CLAUDIA KOCHER
FOTO: VALENTIN FLAURAUD

Gjon sogna. Di una grande carriera come quella di Björk, la carismatica e affermata cantante islandese, che con la sua versatilità non solo canta, ma compone, produce e recita. «Desidero che le persone mi seguano sul lungo periodo. Non voglio essere una meteora,» afferma Gjon durante l'incontro a Losanna. Ecco perché pondera tutto bene e non lascia nulla al caso. Per il suo primo album si è preso molto tempo e ha girato un video per ogni brano. Gjon? Gjon's Tears? Chi è? Lo conosciamo? Terzo all'Eurovision Song Contest? Ah sì!

Il dodicenne Gjon Muharremaj si esibì nel 2011 nello show «Albania's Got Talent»: fu la sua prima volta davanti alla telecamera. I suoi genitori sono originari del Kosovo e dell'Albania. Il nonno lo aveva iscritto al concorso canoro. A proposito: il nome d'arte Gjon's Tears è legato proprio al nonno. Gjon commosse il nonno fino alle lacrime con una cover di una canzone di Elvis. Gjon, che all'epoca era ancora un po' grassoccio e impacciato, era sicuro di saper cantare. All'età di 13 anni partecipò al programma della SRF «Die grössten Schweizer Talente» e raggiunse le semifinali.

Dopo la prima euforia, sorse la questione di come proseguire la carriera. Gjon ha continuato gli studi di pianoforte e ha seguito una formazione canora al conservatorio di Bulle. Dopo la scuola, ha iniziato gli studi per diventare insegnante di scuola primaria e nel 2018 ha partecipato al laboratorio di talenti «La Gustav» a Friburgo per fare esperienza sul palco. Nello stesso anno, ha conquistato le semifinali in «The Voice France». In seguito, ha interrotto gli studi perché la musica già occupava troppo tempo. Due anni dopo, ha rappresentato la Svizzera all'Eurovision Song Contest. La pandemia gli ha impedito però di esibirsi perché il concorso canoro internazionale è stato annullato. Un anno dopo, è riuscito comunque a gareggiare con «Tout l'univers», qualificandosi per la finale nella seconda semifinale. La giuria lo ha proclamato vincitore, ma sommando i voti del pubblico, è arrivato solo al terzo posto. Però la gente l'aveva ascoltato. Poteva finalmente prendere in pugno la sua carriera. Il fatto che abbia vinto poi l'MTV European Music Award è stato un fatto «enorme» per Gjon. È arrivato come principiante e ha subitosbaragliato gli altri. «Ho sempre voluto entrare nel mondo della musica professionale e ora ci sono dentro.»

Gjon's Tears in breve

Gjon Muharremaj (il suo vero nome) è nato nel 1998 nel Cantone di Friburgo ed è cresciuto a Broc. Ha rappresentato la Svizzera all'Eurovision Song Contest 2021 raggiungendo il 3° posto con «Tout l'univers». Nello stesso anno ha vinto il premio Best Swiss Act agli MTV EMA. In primavera 2023 uscirà il suo primo album «The Game» per l'etichetta Jo & Co di Parigi, dove Gjon attualmente vive.
www.gjonstearsofficial.com

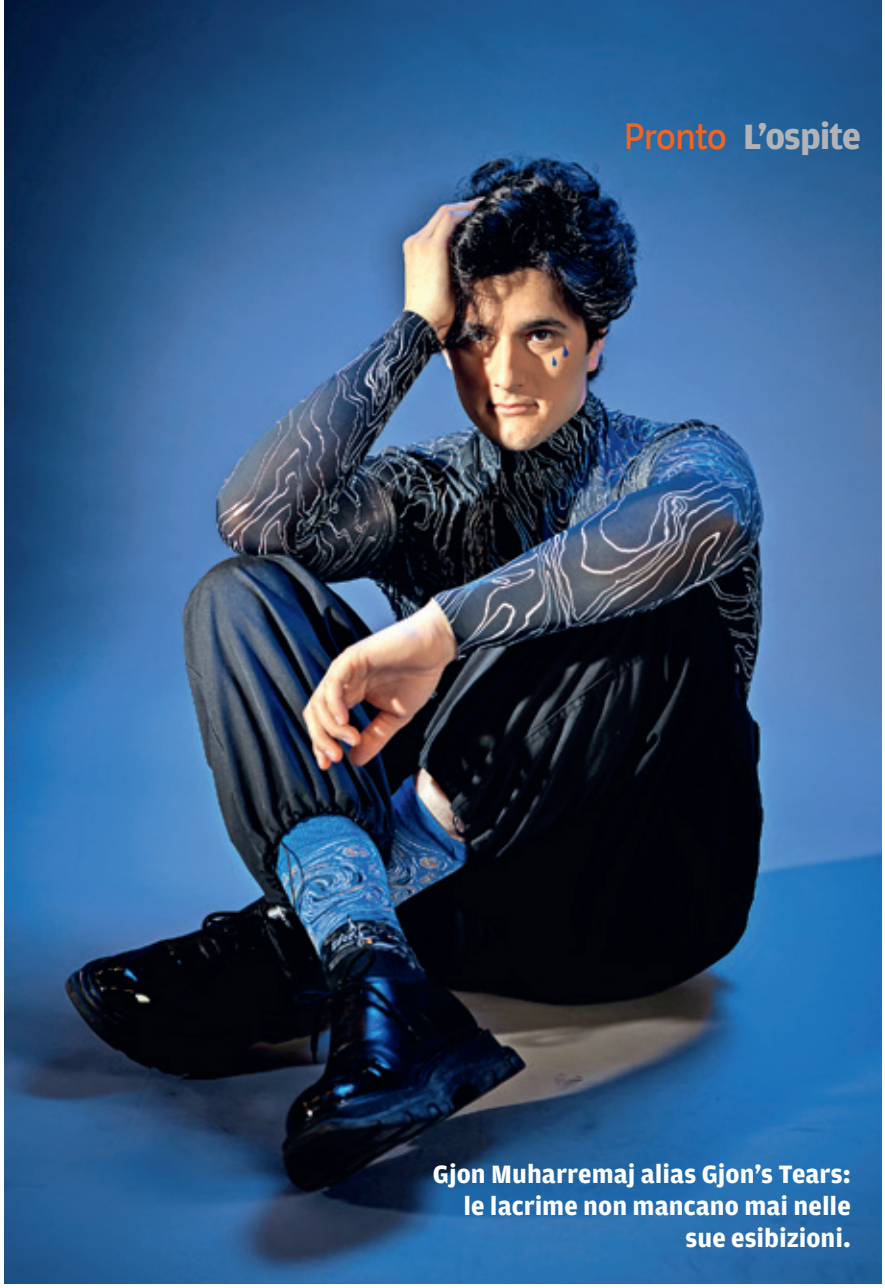
Gjon sogna. Di Parigi, il centro culturale della musica francese. Così si trasferisce nella capitale francese, perché è lì che ha sede la sua etichetta discografica. «Desideravo mostrare un'immagine completa di me stesso», afferma Gjon. «Tutte le sfaccettature e le influenze che ▶▶

coop pronto

20% SU TUTTO L'ASSORTIMENTO

Valido fino al 24.07.2023. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei "Shop" più grandi).

7 610813 810937



Gjon Muharremaj alias Gjon's Tears: le lacrime non mancano mai nelle sue esibizioni.

▶▶ mi hanno formato musicalmente.» Che si tratti di rock, di musicada discoteca con beat balcanico o di una ballata, Gjon regge egregiamente ogni stile. «Nel video musicale per il brano ‹Pure› volevo inserire una figura innocente. Ho scritto a Géraldine Chaplin, la figlia di Charlie Chaplin, ma non mi aspettavo una risposta. Invece lei mi ha risposto: ‹ti ho sentito all'Eurovision e mi sei sembrato fantastico›. E così ho girato il video con lei. Il concorso mi ha davvero aperto molte porte.»

Le canzoni di Gjon sono malinconiche e parlano in parte di morte. «La morte resta un tabù. Io mi chiedo: cerchiamo di capirla, possiamo accettarla?» Perdiamo persone che amiamo e incontriamo nuove persone, quasi come in un gioco. Ma alla fine perdiamo anche noi la nostra vita. «Malgrado questo, non bisogna buttarsi via. Bisogna cercare se stessi e rimettersi sulla strada ogni volta daccapo.» Ora che le persone lo ascoltano, lui pensa di avere una responsabilità. Da qui derivano i temi importanti e seri.

Non è stato facile abituarsi a Parigi. Gjon si è imbattuto in amici sbagliati e false promesse. Ma ora, dopo un anno e mezzo, si sente a suo agio a Parigi. «Ora so cosa fa muovere le persone in quella città.» Il suo obiettivo e quello della sua etichetta è conquistare la Francia. Finora ha messo insieme 13 canzoni. Lione, Carn, Lille, Bordeaux e naturalmente Parigi sono già tappe del tour 2023, mentre in Svizzera lui canterà al Caribana Festival di Crans l'8 giugno. Seguiranno altri concerti. Gjon canta in francese e in inglese. «Il francese è molto più preciso in termini di scelta lessicale. Racconto più storie. In inglese canto in modo più ripetitivo, il distacco da ciò che accade è maggiore.» Nel primo brano che ha registrato per il nuovo album, «Babi» (papà in albanese,) canta il ritornello nella sua lingua madre. «Oggi si cercano cose mai sentite prima. A me piace mettere insieme la tradizione con la modernità.»

Dal punto di vista canoro, Gjon ha una grande estensione. Una volta, un insegnante lo ha definito addirittura un basso baritono. Eppure sono proprio le note alte della sua voce a conquistare. «Ho sempre voluto mantenere la mia voce acuta. Canto con toni più alti adesso di quando ero bambino. La mia voce è elastica come una gomma da masticare. Naturalmente voglio che sembri facile, ma non lo è affatto. C'è molto lavoro dietro.» ■

Il prodotto Coop Pronto preferito di Gjon's Tears

Carac*

«Chi cresce come me a Broc, vicino allo stabilimento Cailler, ama tutto ciò che è dolce.»

*Disponibili nei grandi Coop Pronto

Più piacere con sicurezza

Il prodotto giusto per ogni esigenza

Preservativo in capsuletta - l'unico

Maggior sicurezza grazie all'esclusiva confezione del preservativo in capsuletta: ogni singolo preservativo è protetto alla perfezione e posizionato in modo da essere pronto da srotolare. **www.ceylor.ch**

ceylor

coop pronto ceylor

20% BUONO

20% di sconto su tutto l'assortimento ceylor a partire da 1 pezzo a scelta. Valido fino al 24.07.2023. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei «Shop» più grandi).

7 610813 810234

COOP PRONTO KIRCHBERG

Cartina: Rich Weber; foto: Christoph Kaminski

Il gestore Burim Sherifi terrà aperto il suo Coop Pronto da lunedì a sabato, dalle 5.30 alle 22, e domenica, dalle 7 alle 21.

Dal 1° giugno, Burim Sherifi rileverà il Coop Pronto di Kirchberg. Il nuovo gestore del negozio conosce il luogo, avendo lavorato lì per cinque anni prima di passare al Coop Pronto di Wil. Sa già che la domenica è il giorno di maggior fatturato e che nei fine settimana vendono bene pane, frutta e verdura, durante la settimana i prodotti convenience freschi, mentre di mattina sono gettonati i croissant. Sherifi è particolarmente entusiasta del chiosco di hot dog che avrà nello shop. «All'inizio lavorerò sicuramente molto e in orari il più possibile diversificati. Non ho ancora programmato le vacanze per il primo anno perché voglio impegnarmi al massimo in esordio.» Burim Sherifi ha iniziato a lavorare come tirocinante presso Coop Pronto all'età di 15 anni e in seguito ha completato l'apprendistato nel commercio al dettaglio parallelo al lavoro. Dopo avere assolto con successo la Pronto Academy, coronerà ora il suo percorso professionale rilevando il proprio Coop Pronto a Kirchberg.

Filiali San Gallo

1. Flawil, Wilerstrasse 228
2. Kirchberg, Wilerstrasse 202
3. Uzwil, Wattstrasse 3
4. Wattwil, Wilerstrasse 48
5. Wil, Toggenburgerstrasse 103

Filiali Turgovia

6. Aadorf, Morgentalstrasse 22
7. Frauenfeld Est, Maurerstrasse 2
8. Frauenfeld Ovest, Zürcherstrasse 32
9. Frauenfeld, Schaffhauserstrasse 84
10. Kreuzlingen, Romanshornerstrasse 126
11. Kreuzlingen, Sonnenstrasse 16, centro commerciale
12. Matzingen, Frauenfelderstrasse 93
13. Münchwilen, Frauenfelderstrasse 6
14. Sirnach, Wilerstrasse 10
15. Weinfelden, Fichtenstrasse 20, Thur Markt

Coop Pronto con staz. serv.

Coop Pronto con staz. serv. alle entrate/uscite autostradali

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

CANTON TURGOVIA

Tra lago e fiume

In primavera, le gite in Turgovia hanno un fascino particolare. Lungo le rive del Reno si susseguono numerose e amene località, tutte da scoprire.

Molte strade conducono da Kreuzlingen a Sciaffusa. La più bella è senz' altro quella acquatica con la Compagnia di Navigazione Untersee e Reno, passando per Stein am Rhein e l'isola di Reichenau. Questo cambio di prospettiva è appagante e schiude una visione ideale sullo splendido paesaggio acquatico. Il viaggio in battello, che dura tre ore, è uno degli itinerari fluviali più belli d'Europa. Il momento clou per molti è l'attraversamento del ponte di Diessenhofen. La storica struttura con la copertura in legno collega la Svizzera alla Germania ed è talmente bassa che le imbarcazioni devono far scendere l'albero prodiero, il tettuccio della cabina di guida e la tenda parasole prima di varcarlo.

La posizione favorevole di Steckborn, tra le colline del Seerücken e l'Untersee (il lago basso), era già allettante per chi abitava le palafitte del Neolitico. Si possono ammirare reperti archeologici dell'epoca nel museo locale del Turmhof. Il paesaggio urbano compatto, con le magnifiche case a graticcio, è inserito nell'Inventario federale degli insediamenti da proteggere. Alcune parti delle mura cittadine e delle torri delle polveri si sono conservate fino ad oggi. A ovest di Steckborn, direttamente sul lago, si trova il Feldbachareal: un meraviglioso parco, che invita a fare un tuffo nell'acqua fresca o a rilassarsi. Qui è ubicato anche il See & Park Hotel Feldbach.

In una posizione unica, a Steckborn, direttamente affacciato sull'Untersee, si erge l'ex convento di Feldbach risalente al XIII secolo. Oggi gli ospiti del See & Park Hotel Feldbach possono godersi l'incomparabile ambientazione storica, tra roseto, am-

Thurgau Tourismus, Schweizerische Schifffahrtsgesellschaft, Ivo Scholz

La navigazione sull'Untersee e sul Reno: uno degli scenari acquatici più belli in Europa. A sinistra: la cittadina di Diessenhofen. A destra: vista su Steckborn.

pio parco e porticciolo, ma anche la modernità del complesso. Infatti, proprio di fronte all'antico edificio, è ubicata la nuova sede dell'hotel con 36 confortevoli camere. Sotto il tetto dello storico convento, trovano spazio il bar della torre, le storiche sale per feste e seminari, l'elegante ristorante e la terrazza da sogno con vista sul lago.

In questa regione, si susseguono amene località che hanno saputo preservare il loro passato storico. Le splendide case a graticcio, i ponti storici e la pittoresca posizione lacustre sono garanzia di charme. Gottlieben è affacciata direttamente sul Seerhein, il breve corso d'acqua tra lago alto e lago basso. Il delizioso paesaggio cittadino è caratterizzato da belle case del XVII secolo affacciate direttamente sull'acqua. Il castello di Gottlieben, un tempo proprietà dell'imperatore francese Napoleone III, è ammirabile soprattutto dal lago. Il paesino è la patria dei Gottlieber Hüppen: rotolini ripieni di scioglievole crema noti a livello internazionale. Le specialità sono prodotte ancora oggi in loco, proprio accanto al caffè sul lago. Vi consigliamo di assaggiarle al Gottlieber Seecafé con annesso negozio.

La Scuola dei Pirati è un'iniziativa lungo l'Untersee e il Seerhein. L'offerta per famiglie è all'insegna dell'attività e delle emozioni. La Scuola dei Pirati è un gioco composto da varie postazioni con compiti da risolvere e da un'app. Cercate il messaggio in bottiglia al Museo del Lago, scoprite i simboli segreti nel Seeburpark o risolvete gli indovinelli di Arenenberg: sarà un piacevole passatempo per chi ama l'acqua e per chi segue le orme dei pirati!

■

Trovate queste e altre offerte per gite su www.thurgau-bodensee.ch

CONCORSO

Fotos See & Park Hotel Feldbach

See & Park Hotel Feldbach

Un resort ricco di ospitalità e ispirazione, con una storia speciale alle spalle, risalente al 1252. L'ex convento di Feldbach si erge in una posizione unica, direttamente sulle rive del lago di Costanza. Dove un tempo vivevano suore, oggi i nostri ospiti possono contare su comfort e delizie culinarie in un ambiente da sogno. Il magnifico roseto, l'ampio parco, la promenade lungolago e il porticciolo costituiscono una cornice perfetta per il relax.
www.hotel-feldbach.ch

Risolvete la domanda del concorso a pag. 31 e potrete vincere un buono per un soggiorno **«PURO GODIMENTO»** al **See & Park Hotel Feldbach di Steckborn.** Il pacchetto comprende 1 pernottamento per 2 persone in stanza doppia Lago inclusi prima colazione, drink di benvenuto, menu Feldbach a 4 portate e un bicchiere della staffa.

Fresco, freschissimo, Fredy's

Mele fresche, albicocche secche e yogurt naturale. L'unione perfetta fra ingredienti ricercati e di alta qualità e una particolare sensibilità per gli aromi: questa è la ricetta di successo degli amatissimi panini alla frutta e yogurt.

Numeri record per Fredy's! L'anno scorso nel panificio di Baden sono state lavorate più di 13 tonnellate di frutta per questa creazione dal gusto fruttato. Grandi e piccini adorano questo prodotto, ottimo per placare la fame in qualsiasi momento della giornata e per fornire la carica energetica necessaria.

Una politica delle materie prime coerente

Sapevate che Fredy's è il primo panificio in Svizzera a lavorare esclusivamente cereali provenienti da coltivazioni senza pesticidi di IP-Suisse? Questo vale anche per i panini alla frutta e yogurt, disponibili presso Coop Pronto 365 giorni all'anno. Perché, e questa è la filosofia aziendale, nell'impasto del panificio di Baden finisce solo il meglio.

Le mele svizzere fresche acquistate vengono tagliate a cubetti nel panificio e mescolate delicatamente con lo squisito yogurt naturale leggermente acido proveniente dal villaggio vicino. A questo composto vengono aggiunte le noci e le albicocche secche; alla miscela ricca di vitamine si aggiungono poi farina di frumento, di segale e integrale. Germi di grano freschi e ricchi di sostanze nutritive, sale alpino svizzero e un pizzico di cannella completano questo spuntino mattutino.

Come tutti i prodotti da forno di Fredy's, questa creazione fresca e fruttata non contiene additivi artificiali per la panificazione. Non c'è da stupirsi che il panino sia uno dei loro articoli più apprezzati.

Consigli dal sommelier del pane

La base del sandwich preferito dal sommelier del pane di Fredy's è il panino alla frutta e yogurt. Per ottenerlo, tagliare il panino a metà, spalmare un po' di mostarda di fichi ticinesi su entrambe le superfici tagliate e adagiarvi sopra due fette del miglior formaggio Brie. Richiudere, addentare, assaporare e... la felicità è servita.

Altre combinazioni di sapori su www.fredys.ch

15% di sconto sui panini alla frutta e yogurt

Valido fino al **24.07.2023**. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo negli "Shop" più grandi).

coop pronto

7 610813 810180

15% DI SCONTO

Un pieno di vitamine!

Vitamine a gogò: nei nostri Coop Pronto trovate tutti i prodotti necessari per (ri)caricare le vostre batterie.

Foto Heiner. H. Schmitt; styling Doris Moser

Nei Coop Pronto potete mettere nel cestino della spesa **mele, pere, banane, meloni, susini, uva, kiwi, limoni, arance, manghi** e vari **frutti di bosco**: tuttisani e saporiti. Oltre che con la frutta, potete preparare salutari smoothies anche con le verdure, ad esempio **cetrioli, pomodori** o **carote.** Non sono posti limiti alla fantasia e ai colori!
In aggiunta frutta e verdura fresche, proponiamo anche una vasta scelta di apprezzati **mix di frutta** e **succhi di verdure** da bere quando siete in giro. Conoscete già tutti i sapori? Se non è così, assaggiate un **succo di melagrana** o una **colada** alcolica. I nostri mini **shot** sono apprezzate bombe di energia, ma anche simpatici cadeaux. Non ci resta che augurarvi tante giornate all'insegna dell'energia!

-30% acquistando almeno **due** yogurt di Nestlé LC1 a scelta. Azione: 30.05.2023–24.07.2023

SWISS MILK

ORA CON VITAMINA D*

Nestlé LC1 Immunity

LO STESSO GUSTO DI SEMPRE, ORA ANCHE PER IL TUO SISTEMA IMMUNITARIO!

E CON I BUONI BATTERI PROBIOTICI LJ1 E IL CALCIO, PER LA TUA DIGESTIONE**.

LA *VITAMINA D CONTRIBUISCE AL NORMALE FUNZIONAMENTO DEL SISTEMA IMMUNITARIO. IL **CALCIO CONTRIBUISCE ALLA NORMALE FUNZIONE DEGLI ENZIMI DIGESTIVI.

COUPON DI SCONTO

30% BUONO

Otterrete un sconto del 30 % acquistando almeno due yogurt di Nestlé LC1 a scelta. Valido dal 30.05.2023 al 24.07.2023. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei «Shop» più grandi).

coop pronto

7 610813 810173

Nestlé LC1 Immunity

COUPON DI SCONTO

30% BUONO

Otterrete un sconto del 30 % acquistando almeno due yogurt di Nestlé LC1 a scelta. Valido dal 30.05.2023 al 24.07.2023. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei «Shop» più grandi).

coop pronto

7 610813 810173

Nestlé LC1 Immunity

Con ricette FOOBY WE LOVE FOOD

Colazione

Overnight oats con lamponi

Preparazione: 20 min.
Tempo totale: 12 ore e 20 min.
Energia: 396 kcal per vasetto

VEG

Per 4 vasetti richiudibili da 2½ dl ca. l'uno, ci vogliono

- 200 g lamponi
- 1 c. sciroppo d'acero
- 1 c. acqua

- 200 g fiocchi d'avena integrale
- 4 dl latte
- 1 stecca di vaniglia, tagliata a metà sulla lunghezza, i semi estratti
- 1 limone, sciacquato con acqua calda e asciugato, la scorza grattugiata e 1 c. di succo
- 1 c. sciroppo d'acero
- 2 prese sale
- 180 g yogurt al naturale

- 100 g lamponi
- 2 c. mandorle, tostate, tritate

Ecco come fare

1. **Purea di lamponi:** in un misurino graduato frullare i lamponi, lo sciroppo d'acero e l'acqua.
2. **Fiocchi d'avena:** mescolare i fiocchi d'avena con tutti gli ingredienti fino allo yogurt compreso. Incorporare metà della purea di lamponi al composto di fiocchi d'avena, quindi riempire i vasetti a strati alterni con il composto e la purea restante. Chiudere i vasetti e lasciar gonfiare in frigo per ca. 8 ore o per tutta la notte.
3. **Presentazione:** servire gli overnight oats con i lamponi e le mandorle.

Suggerimento: per la scorza e il succo, utilizzare una limetta al posto di un limone.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

La giornata perfetta inizia con un Toast!

coop pronto

7 610813 810203

20% di sconto

al momento dell'acquisto di **Bäckerland Toast Sandwich o multicereali 500g.** Valido fino al 24.07.2023. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei "Shop" più grandi).

Aperitivo

Pane croccante alle noci con crema da spalmare alle verdure

Preparazione: 20 min.
Tempo totale: 1 ora
Energia: 443 kcal a persona

VEG

Per 4 persone ci vogliono

- 100 g farina bianca
- 100 g noci miste, tritate finemente
- ¼ di c.no cannella
- ¼ di c.no sale
- 1 dl acqua
- 1 c. olio d'oliva

- 400 g mix di cime di cavoli
- 1½ c. olio d'oliva
- 1 spicchio d'aglio, spremuto
- 200 g panna acidula semigrassa
- 1 limone bio, risciacquato con acqua calda e asciugato, un po' di scorza grattugiata, 1 c. di succo
- ¼ di c.no paprica piccante
- ¾ di c.no sale

Ecco come fare

1. **Pane croccante:** in una ciotola mescolare la farina, le noci, la cannella e il sale. Unire l'acqua e l'olio e amalgamare bene con un cucchiaio. Stendere l'impasto tra due fogli di carta da forno dandogli la forma di un rettangolo spesso ca. 2 mm, trasferire il tutto su una placca da forno e rimuovere il foglio di carta da forno superiore.

2. **In forno:** cuocere per ca. 40 min. nella parte centrale del forno preriscaldato a 160 °C. Sfornare il pane, trasferirlo su un tagliere e tagliarlo a rettangoli mentre è ancora caldo, quindi sistemarlo su una griglia a raffreddare.

3. **Caulimole:** tritare le verdure un po' alla volta o grattugiarle finemente, quindi trasferirle in una ciotola. In una padella scaldare l'olio. Imbiondirvi le verdure e l'aglio per ca. 5 minuti, trasferirle nuovamente nella ciotola e lasciar intiepidire. Unire la panna acidula semigrassa, la scorza e il succo di limone e condire, quindi spalmare la crema sul pane croccante.

Suggerimento: guarnire con della menta piperita. Al posto della paprica utilizzare il chili. Sostituire il mix di cime di cavoli con dei broccoli.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

Approfitta ora!

Grefusa snatt's

Pipas

→ Fonte di vitamina E e di fibre alimentari

MisterCorn

→ Senza olio di palma, coloranti e conservanti
→ Fonte di fibre alimentari

Snack di pane

→ 100% ingredienti naturali
→ vegano

Grefusa PipasG semi di girasole salati, 110g
Grefusa MisterCorn BBQ mais, 115g

Snatt's Snack di pane al pomodoro & origano, 120g
Snatt's Snack di pane all'aglio & prezzemolo, 120g

20% di SCONTO
su tutti i prodotti Snatt's & Grefusa.

Valido fino al 24 luglio 2023. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo negli «Shop» più grandi).

coop pronto 7 610813 810159 > Grefusa

20% di SCONTO
su tutti i prodotti Snatt's & Grefusa.

Valido fino al 24 luglio 2023. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo negli «Shop» più grandi).

coop pronto 7 610813 810159 > snatt's

Carne

Entrecôte di manzo con purè di fagioli

Preparazione: 35 min.
Tempo totale: 35 min.
Energia: 456 kcal a persona

Per 4 persone ci vogliono

- 2 scatolette fagioli nere (ca. 130 g l'una)
- 2 c. olio d'oliva
- 2 c. acqua
- 1 limone, risciacquato con acqua calda e asciugato, un po' di scorza grattugiata, 1 c. di succo
- 2 pt. di coltello noce moscata
- ½ c.no sale

- 2 c. olio d'oliva
- 1 cipolla, a spicchi
- 1 spicchio d'aglio, a fettine sottili
- 300 g pomodori cherry di diversi colori, dimezzati
- 2 c. aceto balsamico
- ¼ di c.no sale
- un po' di pepe

- 1 c. olio d'oliva
- 2 entrecôte di manzo (ca. 230 g l'una)
- 2 c.ni Miscela di spezie Original Bell

Ecco come fare

1. **Purè di fagioli:** mettere nel bicchiere del frullatore i fagioli e tutti gli ingredienti fino al sale compreso, quindi frullare finemente.

2. **Pomodorini:** in una padella antiaderente scaldare l'olio. Unire la cipolla e l'aglio e soffriggere per ca. 3 minuti. Abbassare il fuoco, versare i pomodorini in padella e farli rosolare per 5 min. circa. Aggiungere l'aceto e condire.

3. **Entrecôte:** in una padella antiaderente scaldare l'olio. Condire la carne e rosolarla per ca. 3 min. su ciascun lato. Affettare la carne, adagiarla sul purè di fagioli e guarnire con i pomodorini.

Vino suggerito da Coop Pronto
Malbec Mendoza Loco Selection Dieter Meier, 75 cl

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

Läckerli Huus
BASLER ORIGINAL

Per il piacere del gusto

www.laeckerli-huus.ch

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

Dolce

Frozen bite alle fragole

Preparazione: 25 min.
Tempo totale: 4 ore e 25 min.
Energia: 107 kcal per pezzo

VEG

Per 12 pezzi ci vogliono
(Per una teglia per muffin con 12 stampi di ca. 7 cm di Ø foderati con carta da forno.)

- 120 g fiocchi d'avena integrale
- 80 g noci di acagiù, tostate, tritate grossolanamente
- 1 dl sciroppo di fiori di sambuco
- 1 presa sale

- 150 g fragole, a pezzi
- 250 g quark semigrasso
- 1 c. sciroppo di fiori di sambuco

Ecco come fare

1. **Base:** mescolare i fiocchi d'avena con le noci di acagiù, lo sciroppo di fiori di sambuco e il sale, quindi distribuire il composto nella teglia per muffin preparata in precedenza.

2. **Bite:** frullare le fragole e mescolarne 100 g con il quark e lo sciroppo di fiori di sambuco, quindi versare il composto sulle basi di fiocchi d'avena. Distribuirvi quindi sopra la purea di fragole restante e marmorizzare con il manico di un cucchiaio, quindi coprire e mettere in congelatore per ca. 4 ore.

3. **Presentazione:** togliere i frozen bite alle fragole dal congelatore ca. 10 min. prima di servirli.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

APEROL SPRITZ

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**

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

DRINK RESPONSIBLY

GET THE ENERGY

Per il superrapido e freschissimo.

coop

Per me e per te. pronto

Martin Mägli

Lo scenario dei Thunerseespiele crea un'ambientazione ideale per lo spettacolo.

THUNERSEESPIELE

Dällebach Kari

Dal 12 luglio al 26 agosto, i Thunerseespiele propongono il musical Dällebach Kari, che già 13 anni fa venne messo in scena per la prima volta sul lago.

Dällebach Kari celebrò la sua premiere mondiale nel 2010 e già allora divenne popolare. Markus Dinhol, produttore dei Thunerseespiele, commenta a proposito del revival: «ogni volta che si parla dei Thunerseespiele, si odono raccontare aneddoti meravigliosi e ricordi emozionanti su Dällebach Kari. Questo ci ha spinto a riaprire il cassetto dei ricordi e a riportare il musical sul nostro palcoscenico lacustre. Rimangono invariati la storia e la musica, mentre con il cast, la scenografia e i costumi, offriamo degli elementi nuovi».

La vicenda narra del personaggio bernese Dällebach Kari, che aprì il suo salone di parrucchiere nella Neuengasse a Berna nel 1900. A causa del labbro leporino e del connesso difetto di pronuncia, fu oggetto di scherno per tutta la vita. Con arguzia pungente, il maestro parrucchiere lottò per un riconoscimento sociale.

Quando si innamorò della figlia del proprietario di una fabbrica, Annemarie, lui sembrò avere finalmente trovato la felicità. I genitori di lei vietarono però la relazione e l'uomo cercò consolazione nell'alcol.

Sebbene l'amore tra Annemarie e Kari alla fine trionfò, il famoso bernese non smise mai di bere. Si ammalò di cancro e nel 1931 si suicidò. La sua leggendaria storia continua però a vivere nel tempo.

Il maestro parrucchiere è interpretato da Rolf Sommer, con al suo fianco Iréna Flury. Recitano anche Frank Logemann, Lukas Hobi, Sylvia Heckendorn e Cécile Gschwind. Del cast originale sono rimasti Matthias Schuppli, Roland Herrmann ed Eric Hättenschwiler. Coop è presenting sponsor fin dai primi tempi. Con la Supercard si ottengono fr. 20.– di sconto per ogni biglietto (cat. 1, 2, 3) per massimo di 4 biglietti a card. L'offerta è limitata.

■

BIGLIETTI IN PALIO

Risolvete il sudoku **a pag. 31** per poter vincere **5 × 2 biglietti** per lo spettacolo del 24 agosto.

www.thunerseespiele.ch

coop pronto

25% SCONTO

Valido fino al 30.05.2023-24.07.2023. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo negli "Shop" più grandi).

7 610813 810517

Keystone

Atmosfera gioiosa al Paléo Festival di Nyon.

OPEN AIR

Estate al ritmo di musica

Ritornano i festival. Non avete voglia anche voi di ritrovarvi sul monte Gurten o sul lago Lemano? Un piccolo prontuario per l'esordio dell'estate festivaliera.

Come back dei festival! Sono parte integrante dell'estate al pari del gelato. In Svizzera, si svolgono molti entusiasmanti open air. È ora di organizzarvi e di procurarvi i biglietti con largo anticipo. Oltre a questi, altri festival vi attendono nel corso dell'estate. Buon divertimento!

L' Open Air San Gallo si svolge dal 29 giugno al 2 luglio. È uno dei più antichi e grandi festival musicali all'aperto in Svizzera. Imperdibili concerti di quest'anno: Macklemore, Kraftklub, Hecht e Casper.

Un grande appuntamento resta sempre il Montreux Jazz Festival, che si svolgerà dal 30 giugno al 15 luglio sulle rive del lago Lemano. Fondato nel 1967 da Claude Nobs, è diventato ben presto il più famoso festival musicale europeo. Dal 2007, il Centro congressi ha due palchi principali: l'Auditorium Stravinsky ospita 3500 spettatori e la Miles Davis Hall 1800. Inoltre sono allestiti vari piccoli palchi all'aperto. Accanto ad altri eventi musicali, quest'anno si esibiranno i Simply Red, Bob Dylan, Chris Isaak, Lionel Richie, Iggy Pop, Seal e Pat Metheny.

L'Open Air Frauenfeld (6-8 luglio) si chiamava un tempo Out in the Green Festival. Dal 2006 ha assunto il nome attuale e propone principalmente artisti di hip-hop. Quest'anno sono attesi Travis Scott, Kendrick Lamar, Wizkid e Stormzy oltre ad altri nomi della scena musicale.

Sul monte di casa di Berna, il **Gurten**, si farà musica dal 12 al 16 luglio. Quest'anno si esibiranno soprattutto band rock e pop, ma si ascolterà anche folk, blues e hip hop. Sarà rappresentata soprattutto la scena musicale svizzera, ma non mancheranno artisti internazionali.

Il Paléo Festival dal 18 al 23 luglio a Nyon proporrà un programma variegato. Sul lago Lemano sono in programma oltre 300 spettacoli. Non è un caso che questo sia il più grande festival musicale della Svizzera.

L'Open Air Lumnezia si svolge dal 20 al 22 luglio nel Grigioni. Partito nel 1985 come piccolo concerto rock a Vattiz con band locali, ormai attira 18.000 appassionati in Val Lumnezia. Si svolge nel grande comprensorio di Degen.

LILLET®
Blanc

LILLET TONIC

5 cl di Lillet Blanc
10 cl di acqua tonica
Ghiaccio
Cetriolo
Fresa
Menta

PLEASE DRINK LILLET RESPONSIBLY

NO STRESS, TANTI PUNTI.

In esclusiva dal 5.6 al 2.7.2023

SUI VOSTRI ACQUISTI NEI PUNTI VENDITA
A PARTIRE DA CHF 12
CARBURANTE ESCLUSO

6x SUPERPUNTI

RACCOGLI I PUNTI & SCOPRI I VANTAGGI.
supercard.ch

* Per un acquisto a partire da CHF 12 in tutti i punti vendita Coop Pronto dal 5.6 al 2.7.2023. 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 articoli già scontati. Offerta non cumulabile con altri sconti e buoni.

coop
Per me e per te. pronto

PROPOSTE DI SVAGO SUL LAGO DI COSTANZA

Itinerari in bicicletta

All'inizio dell'estate è meraviglioso esplorare il lago di Costanza in bicicletta. Sia sul versante svizzero che su quello opposto è un gran piacere pedalare con vista sul lago.

Thomas Straub

Sul lago di Costanza, come qui a Romanshorn, è molto bello fare una pausa relax.

Quando inizia l'estate, è gradevole e rilassante fare attività all'aria aperta sulle sponde del lago di Costanza e godersi il paesaggio. In sella a un'e-bike o una bici tradizionale, andando più o meno lontano, a ritmo sportivo o rallentato: questa zona è ideale per pedalare. Troverete punti panoramici a ogni piè sospinto, vari fiumi e percorsi ben segnalati lungo strade secondarie e sentieri agricoli. A queste condizioni, andare in bici è un vero spasso. La zona lacustre offre varianti adatte a tutti, naturalmente anche alle famiglie. E se le gambe stanche dei bambini non ne vogliono più sapere di pedalare, è comodo salire sul treno regionale Thurbo, che costeggia la pista ciclabile del lago, e riposarsi. Presso vari luoghi si trovano anche stazioni di noleggio di biciclette, ad esempio a Kreuzlingen, Romanshorn, Stein am Rhein o Arbon. Rent a Bike è presente in oltre 30 località della Svizzera orientale.

Da Rorschach è possibile iniziare una breve gita di mezza giornata: l'itinerario conduce fino all'aeroporto di San Gallo-Altenrhein. Attraverso la riserva naturale di Altenrhein si raggiunge il paese di Thal, dove si prosegue attraversando i vigneti fino a giungere al Rorschacherberg. Il lago di Costanza si schiuderà maestoso davanti a voi prima che far ritorno a Rorschach per ritemprarvi: in una piscina convenzionale o nella storica vasca a palafitta. Si può davvero dire che tutte le strade conducono al lago!

Naturalmente, sarà sempre possibile trasportare la bicicletta in battello e proseguire la pedalata dalla sponda opposta. In territorio tedesco, vale la pena visitare la cittadina medievale di Meersburg, la città dello Zeppelin Friedrichshafen, l'amena località bavarese di Lindau o il capoluogo del Vorarlberg, Bregenz, dove si possono gustare eccellenti specialità culinarie. Se avete più tempo a disposizione, potete anche compiere il giro dell'intero lago di Costanza. Trovate proposte di tour su internet, ad esempio su www.travelita.ch/velotourenschweiz (in tedesco). L'itinerario circolare parte da Lipperswil. Ogni giorno si percorrono 45-65 chilometri, con incluso servizio di trasporto bagagli.

www.thurgau-bodensee.ch

Stazioni ricarica E-bike

- Schloss Wartegg, Rorschacherberg
- Hotel Restaurant Seemöwe, Güttingen
- Tour de Suisse Rad, Kreuzlingen
- Juckers Boutique-Hotel, Tägerwilen
- Restaurant zum Schiff, Berlingen
- Regio Energie Amriswil, Amriswil

CUBANISTO

STAY UNDEFINED

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

coop pronto

25% SCONTO

Valido fino al 30.05.2023-24.07.2023. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo negli "Shop" più grandi).

7 610813 810166

In palio per voi

Un pernottamento al See & Park Hotel Feldbach di Steckborn per 2 persone in stanza doppia Lago inclusi prima colazione, drink di benvenuto, menu Feldbach a 4 portate e un bicchiere della staffa.

Domanda del concorso

Come si chiama il castello che era di proprietà di Napoleone III? Per rispondere, leggete le pagine sul turismo 10 e 11.

Biglietti in regalo

Coop Pronto mette in palio **5 × 2 biglietti** per lo spettacolo Dällebach Kari del 24 agosto. www.thunerseespiele.ch
Per poterli vincere, risolvete il sudoku sottostante.

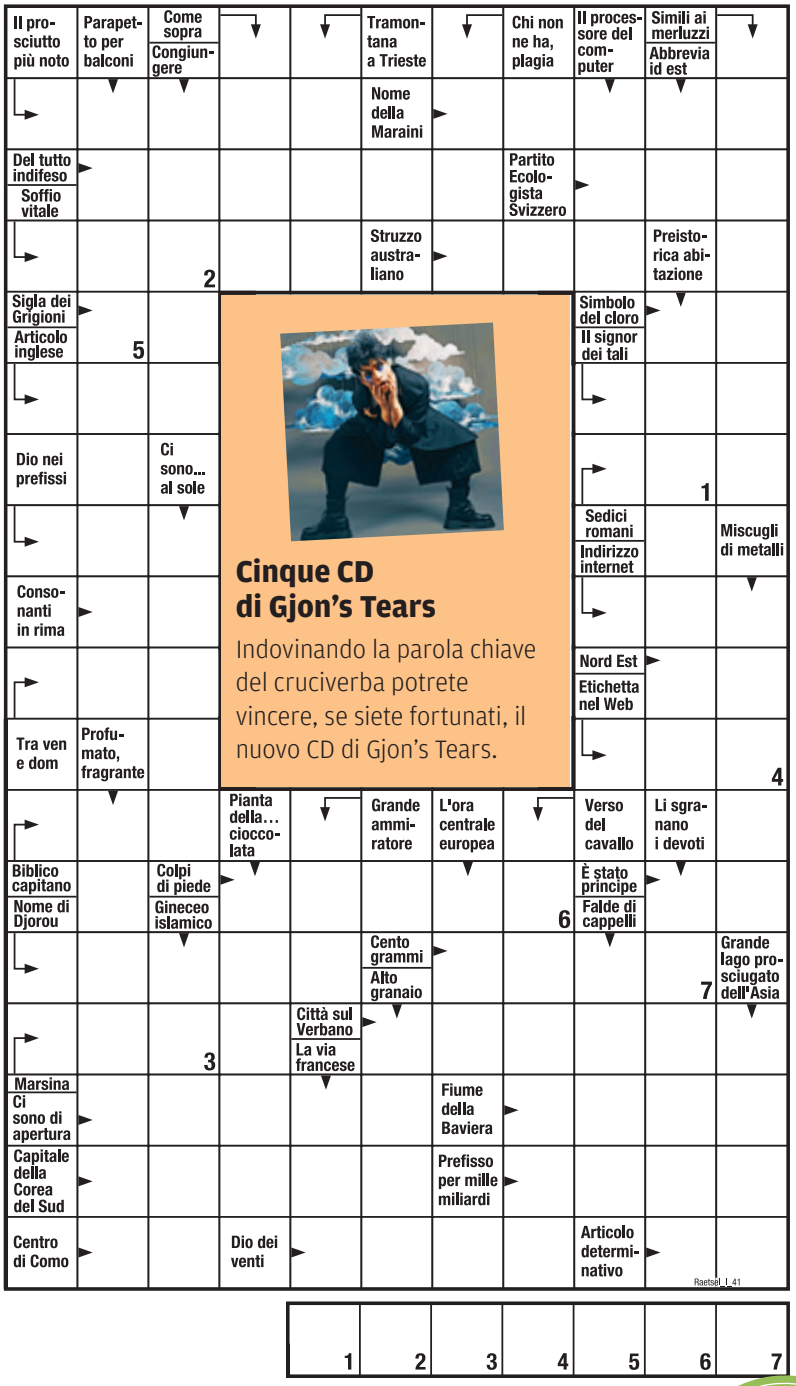
Sudoku

La chiave vincente è la sequenza di numeri esatta nel sudoku (caselle in arancione da sinistra a destra).

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

Foto: MAD

©raetsel.ch 1647647



Cinque CD di Gjon's Tears

Indovinando la parola chiave del cruciverba potrete vincere, se siete fortunati, il nuovo CD di Gjon's Tears.

«Da ora il cruciverba è anche online»

Come partecipare

Avete risposto alla domanda del concorso, 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, Giovanni Campione, Via Campione 1, Campionopoli. Su www.coop-pronto.ch/kundenmagazin potete partecipare anche online gratuitamente.

Regolamento: ultimo termine di partecipazione 23 luglio 2023. Sul concorso non si tiene corrispondenza. I premi non possono essere convertiti in denaro. Si esclude il ricorso alle vie legali. I dati vengono inoltrati a terzi per l'espletamento del concorso. La soluzione del cruciverba sarà resa nota dal 1° agosto 2023 su **www.coop-pronto.ch**.

I vincitori dei concorsi saranno informati per iscritto.
Il prossimo Pronto sarà pubblicato il **25 luglio 2023!**

NUOVI NEL BANCO FRIGO

Giovanni Rana

RANA

*Fonte: iRi Italien, MAT 03/2023

LA PASTA FRESCA PIÚ AMATA D´ITALIA*

Ingredienti freschi e selezionati per un gusto autentico, con un abbondante ripieno e una cremosità senza precedenti.
La varietà giusta per ogni gusto!

Buon appetito!

25% DI SCONTO
CONFEZIONE

su tutto l'assortimento RANA. Valido fino al 24.07.2023. Questo bono non è cumulabile ed è valido una volta sola presso il Vostro Coop Pronto (eventualmente soltanto nei più grandi).

SENZA:

- ✓ conservanti
- ✓ aromi artificiali
- ✓ olio di palma

coop pronto

7 610813 810258

RANA

Altre informazioni e gustose ricette su
www.giovannirana.ch e **@GiovanniRanaDACH**