04/2023

pronto

La rivista di
Coop Pronto

L'OSPITE

Inka Grings

L'allenatrice della Nazionale svizzera di calcio vuole fare grandi cose con la sua squadra

Pagina 4

Vantaggi per voi

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

coop pronto

Brunos

Semplicemente buono.

brunos.ch

Quale salsa preferisci oggi?

Francese

L'originale, la salsa per insalata più popolare della Svizzera – buona anche solo con il pane.

Italiana

La delizia mediterranea con olio d'oliva, perfetta con le insalate fruttate.

BUONO 20% di sconto

20% di sconto su tutte le salse per insalata Brunos.

Offerta valida fino al 2 ottobre 2023. Il buono non è cumulabile e può essere riscosso solo una volta in tutti i punti vendita Coop Pronto (eventualmente più grandi).

BUONO DIGITALE
Attivare nell'app Supercard

7 610813 810494

coop pronto

Roger Oser
Presidente della
Direzione generale
di Coop Mineraloel AG

Cara lettrice, caro lettore

Dal punto di vista sportivo, per la Svizzera si prospettano giorni entusiasmanti. La Nazionale di calcio femminile svizzera si è qualificata per la Coppa del Mondo dal 20 luglio al 20 agosto. Tutti guarderanno le partite. Il calcio femminile sta ottenendo sempre più il riconoscimento che merita. Soprattutto in vista degli Europei del 2025, che si terranno in Svizzera, sarà molto avvincente seguire le sorti della squadra guidata dall'allenatrice Inga Grings. Ci attendono grandi momenti calcistici. In un'intervista rilasciata alla rivista Pronto, Inka Grings prevede già che gli Europei del 2025 saranno una grande festa. Prima che ciò accada, attendiamo con ansia i Mondiali di calcio nella Terra dei canguri.
Bei momenti ci attendono però anche su altri fronti: è ora di tirare fuori il barbecue e di accenderlo. Nella pagina «Attualità» vi presentiamo uno squisito barbecue, che potete copiare pari pari. I nostri consigli turistici vi portano invece nel Canton Giura e nella Regione dei Tre Laghi. Godetevi l'estate e fate una capatina di tanto in tanto in uno dei nostri Shop perché vi attendiamo sempre con il motto: «Benvenuti da Coop Pronto. Ci fa piacere che veniate a trovarci!»

4 | L'ospite
Inka Grings

È stata la calciatrice tedesca di maggior successo. Anni dopo, allena la Nazionale di calcio femminile svizzera, che si è qualificata per la Coppa del Mondo in Australia e Nuova Zelanda. Inka Grings ha sempre voluto puntare in alto, ma in realtà avrebbe preferito fare carriera nel tennis.

11 | Turismo
Giura & Tre Laghi

Il Giura e i Tre Laghi sono ideali per escursioni, cavalcate e giri in barca. La Chaux-de-Fonds offre musei e urbanità.

14 | Attualità
Stagione di grigliate

Accendete il barbecue e preparate le insalate... e gli invitati potranno sedersi a tavola e godersi la calda serata estiva.

Impressum

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

Redazione: Claudia Kocher, Aisha Gschwind, Eliane Stoller, Henri-Charles Dahlem

Layout: Carla Barron

Stampa
Vogt Schild Druck, Derendingen

Tiratura
310.000

In copertina
Inka Grings, foto: Joel Hunn

stampato in svizzera

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

Foto: Heiner H. Schmitt, Joel Hunn, ST/André Mei, MAD

Sommario | Numero 4/2023

9 | Filiali
Coop Pronto Porrentruy

17 | Antipasto
Bruschette alle verdure alla griglia

19 | Vegetariano
Insalata di mais alla griglia

21 | Carne
Entrecôtes alla griglia con chutney di pesche noci

23 | Dessert
Frutta alla griglia

25 | Per voi
Il musical «The Lion King» approda a Zurigo.

27 | Mobilità
Consigli di Eco-Drive per ridurre la CO_2

29 | Mobilità
L'assortimento per auto dei Coop Pronto con stazione di servizio

31 | Concorsi
Partecipate e vincete!

Sempre aggiornati www.coop-pronto.ch

Nel suo posticino preferito sul lago di Zurigo – il «Fischer's Fritz» – Inka Grings ricarica le batterie.

INKA GRINGS

«Sarà fantastico!»

La nuova allenatrice ed ex attaccante Inka Grings è in procinto di partecipare con la Nazionale di calcio femminile alla Coppa del Mondo in Australia e Nuova Zelanda. Ora è rilassata ma anche concentrata.

TESTO: CLAUDIA KOCHER
FOTO: JOEL HUNN

Che bel posticino il ristorante Fischer's Fritz presso l'omonimo campeggio nei sobborghi di Zurigo! È una delle mete preferite di Inka Grings. «Potermi sedere vicino all'acqua, godermi il verde e la pace: lo trovo molto rilassante». Inka Grings impiega il suo tempo libero per fare camminate e staccare la spina, soprattutto in vista dell'imminente Coppa del Mondo. Insieme alla squadra nazionale femminile, l'aspetta un periodo super emozionante. Le calciatrici svizzere hanno battuto per un soffio il Galles in ottobre 2022 e sono in procinto di recarsi in Australia e Nuova Zelanda per mettere alla prova le loro abilità nelle prime tre partite contro Nuova Zelanda, Norvegia e Filippine.

Inka Grings ha vissuto in Svizzera già dal 2011 al 2013, quando giocava con il FC Zurigo. Oggi, però, ha un ruolo diverso. A quell'epoca, non poteva immaginare che un giorno avrebbe lavorato in Svizzera come allenatrice. «Ma mi è sempre stato chiaro che volevo restare nel mondo del calcio. Quello che sai fare relativamente bene, puoi anche insegnarlo al meglio.» Per salire a un livello più alto, nel 2016 ha completato il corso per diventare allenatrice. «Ora che sono qui, posso dire che è così il calcio: un po' folle! Ma è tutto bello e ne sono molto felice.»

La Grings non crede che le donne siano più adatte ad allenare altre donne. Lei stessa ha sperimentato quasi solo allenatori maschi nella sua carriera. Il fattore decisivo, dice, è la persona e non il genere. «Questo vale per tutti i settori della vita.» Lei stessa ha già allenato una squadra maschile, precisamente i ragazzi dell'U-17 in Germania. Una sfida che la Grings ha cercato consapevolmente. «Il calcio maschile è un po' diverso, più atletico, più veloce.» Ora, partecipare alla Coppa del Mondo in Australia e Nuova Zelanda con la Nazionale svizzera è il suo apice professionale.

Mini biografia

Inka Grings è nata a Düsseldorf (D) nel 1978. Ha giocato nell'FCR 2001 Duisburg dal 1995 al 2011, segnando 353 gol. Con la Nazionale tedesca ha vinto due titoli del Campionato europeo. Dal 2011 al 2013 ha giocato con l'FC Zurigo e nel 2013 a Chicago. Per un altro anno ha indossato la casacca dell'1. FC Colonia, poi è passata ad allenare l'MSV Duisburg femminile. Dopo altre tappe da allenatrice, ha guidato le donne dell'FC Zurigo. Inka Grings è l'allenatrice nazionale del calcio femminile svizzero dal 2023.

In generale, Inka Grings apprezza molto il fatto che il calcio femminile stia vivendo un momento di ascesa. Alle ultime partite di qualificazione e di test hanno assistito da 5000 a 10.000 spettatori. «Negli ultimi anni è stato battuto un record dopo l'altro.» Negli stadi, ma anche nei media. Assistere alle partite di calcio femminile dovrebbe essere una cosa ovvia, pensa la Grings. «Non vogliamo essere paragonate al calcio maschile. Vogliamo essere accettate e offrire un bel calcio da guardare. Quello che non vogliamo è discutere sul genere.»

Già da bambina, Inka Grings era molto sportiva e dovette scegliere tra il tennis e il calcio. Era l'epoca delle grandi star tedesche: Steffi Graf e Boris Becker. «Volevo davvero entrare in quel mondo.» I suoi genitori erano scettici: il tennis era un hobby molto costoso a quei tempi. «Ma in qualche modo me lo avrebbero reso possibile se fosse stato necessario.» Tuttavia, non si svolse un'importante sessione di allenamento che sarebbe stata richiesta. Questo segnò la sua strada. «Altrimenti avrei puntato tutto sul tennis. Ma ora sono qui e anche questo non è affatto male.» ▶▶

Nestlé HIRZ

Gusto Svizzero.
Dal 1869.

La tradizione in un vasetto – 150 anni di piacere dalla Svizzera.

Freschezza, varietà, qualità: ecco cosa rappresenta HIRZ dal 1869. I latticini freschi HIRZ sono una tradizione che non può mancare nel frigorifero delle famiglie. Dove vi è HIRZ, vi sono solo i migliori ingredienti. Latte svizzero, ingredienti squisiti, generosi pezzi di frutta – e senza coloranti, aromi o conservanti artificiali. Si vede e si assaggia! Ad esempio, nel delicato yogurt alla stracciatella con croccanti gocce di cioccolato, nel fruttato yogurt ai frutti di bosco o nello yogurt cremoso al caffè. Un vasetto piccolo o grande di cottage cheese fresco e delicato garantisce un leggero piacere. Sia puro che con erba cipollina, offre un'incantevole varietà per ogni tipo di alimentazione. Migliora la tua giornata con un momento di piacere HIRZ!

COUPON DI SCONTO

30% BUONO

Otterrete un sconto del 30% acquistando almeno due yogurt di Nestlé HIRZ e Cottage Cheese a scelta. Valido dal 25.7.2023 al 2.10.2023. 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 810463

Nestlé HIRZ

COUPON DI SCONTO

30% BUONO

Otterrete un sconto del 30% acquistando almeno due yogurt di Nestlé HIRZ e Cottage Cheese a scelta. Valido dal 25.7.2023 al 2.10.2023. 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 810463

Nestlé HIRZ

Keystone

Inka Grings consola la calciatrice Nadine Riesen dopo la partita FC Zurigo contro Arsenal WFC in dicembre 2022.

▶▶ **Lei è riuscita a guadagnarsi** da vivere con il calcio relativamente presto. All'età di 16 anni ha iniziato a giocare nella Bundesliga, ma allo stesso tempo ha completato una normale formazione per impiegata di commercio. Successivamente, ha fatto parte del gruppo sportivo dell'esercito tedesco. Da quel momento in poi è diventata una professionista. Per 16 anni ha giocato nello stesso club. «Il fattore benessere è sempre stato importante per me, così come la vicinanza alla mia famiglia.» Naturalmente avrebbe potuto guadagnare di più e vincere più titoli. «Ma non l'ho mai vista in questo modo.» Dunque, adesso non si pente di avere rifiutato altre destinazioni nel corso della sua carriera.

Avrebbe fatto volentieri a meno soltanto dei molti infortuni capitati negli anni. «Per fortuna, adesso sto bene e lo apprezzo.» Si impara molto quando si deve combattere per uscire da un momento buio. Ci sono stati attimi in cui avrebbe voluto appendere le scarpe al chiodo. Ma le persone attorno a lei e gli ottimi specialisti riabilitativi l'hanno sempre aiutata a rimettersi in piedi. «Non è stato facile. Sono esperienze che ti formano e che ti rendono anche più forte.» Ad ogni modo, lei non vorrebbe tornare indietro. «Mi ci è voluta molta forza per arrivare ai vertici come calciatrice. Posso essere orgogliosa di ciò che ho raggiunto.»

Dal 20 luglio al 20 agosto, Inka Grings vivrà forti emozioni nel nuovo ruolo di allenatrice. È impaziente di giocare la prima partita contro le Filippine il 21 luglio. «Il primo match è sempre la sfida più grande. Lo so da giocatrice. Devi entrare in campo e prendere confidenza con la partita, a prescindere dall'avversario.» L'ostacolo più difficile per lei, tuttavia, è il volo per la Nuova Zelanda, come spiega ridendo. «Non mi piace volare e soprattutto non a lungo, perché difficilmente dormo in aereo.» Ad ogni modo, non pensa di contare più di tanto e non deve compiere alcuno sforzo fisico. «No, a parte gli scherzi, penso che sarà un campionato fantastico!» ■

Il prodotto Coop Pronto preferito di Inka Grings

Budino di semolino

«Quando entro in un Coop Pronto, esco con il budino di semolino Emmi.»

Riempiti di frutta per pochi Franchi

Qui da Coop Pronto

coop pronto

-20 %
su uno innocent Smoothie (250 ml)

Valido dal 25.07. al 02.10.2023. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo negli "Shop" più grandi).

7 610813 810524

innocent | piccoli sorsi grandi sogni

SCOPRITELO ORA: LOTUS BISCOFF CREMA SPALMABILE

Lotus Since 1932 Biscoff

IDEALE ANCHE PER RICETTE DI PASTICCERIA.

Altre idee di ricette su www.lotusbiscoff.com

20% DI RIDUZIONE

coop pronto

Lotus Since 1932 Biscoff

20% di riduzione su Lotus Biscoff crema spalmabile 380g. Valido fino al 02.10.2023. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo negli "Shop" più grandi).

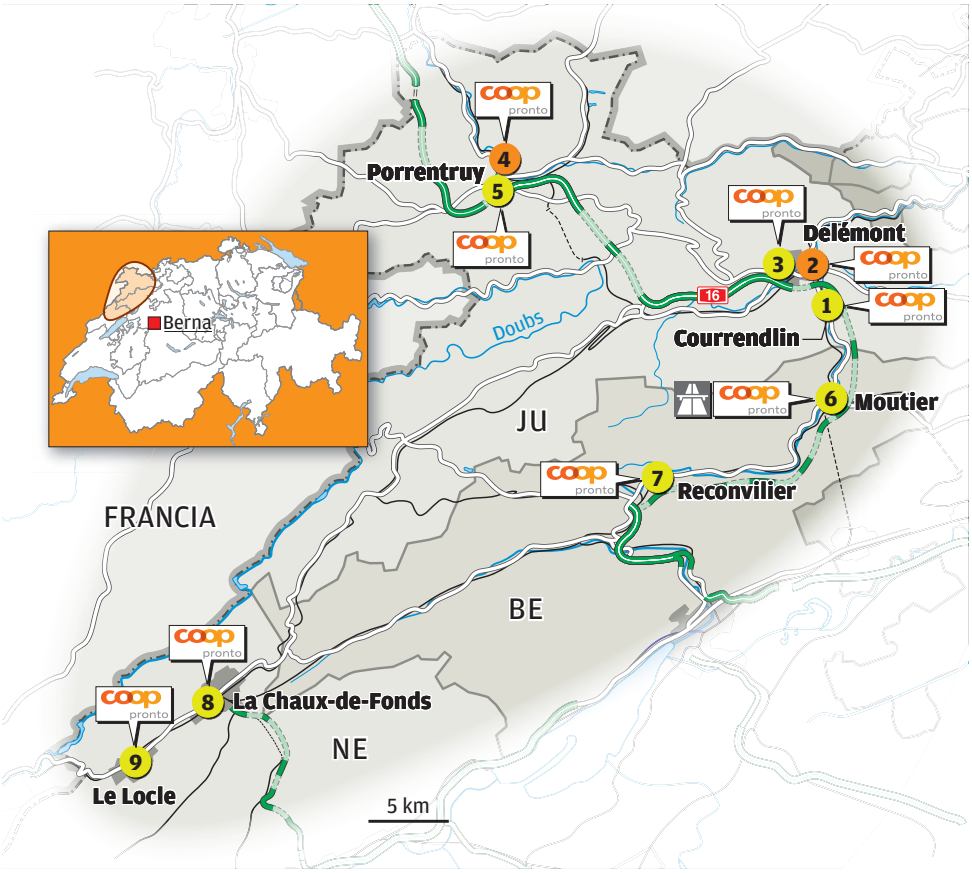
7 610813 810470

COOP PRONTO PORRENTRUY

Cartina: Rich Weber; foto: Heiner H. Schmitt

Il gestore Stéphane Guenat tiene aperto il suo Coop Pronto con stazione di servizio sette giorni su sette, dalle ore 6 alle 22.

Stéphane Guénat ha iniziato la sua carriera di gestore di Coop Pronto con l'apertura dello shop con stazione di servizio in Route de Courgenay a Porrentruy nell'ottobre 2017. Dopo avere lavorato per circa dieci anni come macellaio nei supermercati Coop di Bassecourt e Delémont, ha deciso di mettersi in proprio. Stéphane Guenat non si è mai pentito di questa scelta. È riuscito persino ad aprire un secondo Coop Pronto presso la stazione ferroviaria di Porrentruy già due anni dopo.
Poiché sua sorella lo sostituisce nel ruolo di vice gestore alla guida del team di 8 persone in Route de Courgenay, lui riesce a concentrarsi, con la sua squadra di 15 persone, sul Coop Pronto della stazione ferroviaria e dedicare parte del suo tempo alla formazione di nuovi gestori di shop.



Filiali Canton Giura

1. Courrendlin, Rue de Delémont 13
2. Delémont, Place de la Gare 9
3. Delémont, Rue du Stand 56
4. Porrentruy, Place de la Gare 5, Gare CFF
5. Porrentruy, Route de Courgenay 18

Canton Berna

6. Moutier, Rue de Soleure 60
7. Reconvilier, Rue du Bruye 65

Canton Neuchâtel

8. La Chaux-de-Fonds, Rue de la Fiaz 38-40
9. Le Locle, Rue de la Girardet 45

- Coop Pronto con s.s.
- Coop Pronto
- Coop Pronto Shop con s.s. alle entrate/uscite autostradali

RACCOGLI I PUNTI & SCOPRI I VANTAGGI.
supercard.ch

Sostenibili e pratici fuori casa.

Ora disponibili presso **Coop Pronto.**

Per il superrapido e freschissimo.

coop
Per me e per te. pronto

Svizzera Turismo/Andre Meier

Il MUZOO, una combinazione tra zoo e museo. entusiasma grandi e piccoli.

GIURA & TRE LAGHI

Campagna, città e laghi

L'offerta turistica della regione Giura & Tre Laghi è molto variegata. Soprattutto con i bambini si possono vivere tante emozioni in una bella vacanza estiva.

Iniziamo il soggiorno nella regione Giura & Tre Laghi al MUZOO. Il piccolo giardino zoologico di La Chaux-de-Fonds combina zoo e museo di storia naturale. In maniera giocosa, potrete scoprire il mondo degli animali, prevalentemente specie europee come stambecchi, cervi rossi, cinghiali, lontre e renne. Un altro clou è il vivarium, che ospita invertebrati, pesci, rettili e anfibi. Dopo la visita alla zoo, con il treno turistico potete dirigervi alla città degli orologi di La Chaux-de-Fonds e ammirarne i tesori. La maggior parte di queste attività sono incluse nella Tourist Card di Neuchâtel (vedi box).

Dalla stazione di Chaux-de-Fonds, si prosegue per Les Brenets. Dopo una camminata di 10 minuti, salite sul battello che risale il Lac de Brenets fino alla cascata Saut du Doubs. Ammirerete uno scenario spettacolare, con bei boschi di abeti e latifoglie, ripide rocce e acque blu, fino a raggiungere la meta: la cascata alta 27 metri. Una passerella conduce al versante francese, dove si gode di una prospettiva diversa sul Saut du Doubs e sulle sue acque gorgoglianti. ▶▶

Piacere croccante per il tuo

Karma

Per il superrapido e freschissimo.

coop
Per me e per te. pronto

Svizzera turismo/Gigio Pasqua

CONCORSO

Rispondete alla domanda del concorso a pagina 31 e potrete vincere un buono di 250.- franchi da utilizzare per i biglietti d'ingresso al MUZOO oppure per il giro in barca sul Lac des Brenets o per le attività equestri.

Svizzera turismo/Lorenz Richard

La regione Giura & Tre Laghi offre una vacanza naturalistica con un'incredibile gamma di attività.

▶▶ **Un'altra apprezzata** attività è una cavalcata nelle «Franches-Montagnes». Nel paradiso equestre del Giura, dove i cavalli circolano abbastanza liberamente, potrete fare le prime esperienze di equitazione o, se siete già esperti, partire al galoppo. Vengono offerte attività di equitazione per tutti, ma anche visite a poderi ed escursioni su carro o carrozza trainati da cavalli. Vi attendono inoltre intermezzi teatrali, ad esempio un attacco simulato di cowboy su un treno della Belle Epoque.

La tappa successiva è l'Étang de la Gruère. Lungo un sentiero circolare, si può esplorare questa riserva naturale e ammirare la ricca flora e fauna in un'area di oltre 120 ettari. Il centro naturalistico di Les Cerlatez propone visite guidate su prenotazione.

Per concludere in bellezza la vacanza naturalistica, da Le Soliat potete scoprire l'anfiteatro naturale del Creux du Van attraverso un sentiero circolare, ma anche godere della vista sul lago di Neuchâtel e sulle Alpi. Diverse métairies (osterie di montagna) vi attendono lungo il percorso. ■

www.j3l.ch/booking

Card per gli ospiti

La Tourist Card di Neuchâtel e il Pass del Giura sono card per gli ospiti rilasciate a chi trascorre almeno una notte in un albergo o in una struttura simile (campeggio, camera per gli ospiti, appartamento turistico e alloggio condiviso) nei cantoni di Neuchâtel e Giura. Consentono di viaggiare gratuitamente sui trasporti pubblici e di usufruire di varie offerte gratuite o di sconti per tutta la durata del soggiorno.

www.j3l.ch/vorteile

Prendete posto e gustate

Non vediamo l'ora che arrivi l'estate per poter organizzare di nuovo una bella grigliata. Ed è davvero facile: basta fare un salto in un Coop Pronto.

Per godersi un'indimenticabile serata estiva non ci vuole molto se la brace del barbecue arde bene. Basta comperare quattro cose buone da grigliare al Coop Pronto dietro l'angolo! Abbiamo una vasta **scelta di carni**, ma sappiamo soddisfare anche vegetariane e vegetariani, ad esempio con una **scaloppina Délicorn**. Gli **spiedini vegetali** con le nostre **verdure estive** sono pronti in un attimo. E anche le **insalate** si impiattano velocemente. Un po' di **pane** fresco, una manciata di **olive**, **patatine** e altri stuzzichini e la tavolata è pronta!

Per dissetarsi, si può scegliere un **tè freddo o alla frutta**, **acqua** gassata o una tra le tante nostre varietà di **birra**, anche di birrifici locali. La ciliegina sulla torta non può che essere un buon **gelato:** così tutti se ne ritornano a casa sazi e contenti!

Fol Epi

Per i vostri languorini all'insegna della prelibatezza

30 % DI SCONTO

su Fol Epi Extrafines Classic

30 % di sconto su Fol Epi Extrafines Classic 100 g.
Valido fino al 2.10.2023. Questo buono non è cumulabile ed è valido una volta sola presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo negli «Shop» più grandi).

coop pronto

7 610813 810432

In collaborazione con

Betty Bossi

Antipasto

Bruschette alle verdure alla griglia

Preparazione: ca. 20 min.
Cottura alla griglia: ca. 10 min.
Energia per Pezzo: 158 kcal
(grassi 7 g, carboidrati 16 g, proteine 6 g)

Per 16 bruschette

- 2 zucchine (ca. 400 g)
- 350 g di peperoni
- 1 c. di olio d'oliva
- 1 pane Pagnol (ca. 370 g)
- 2 c. di olio d'oliva
- 1 c.no di Sambal Oelek
- 1 limone
- 1 spicchio d'aglio
- 40 g di capperi
- ¼ c.no di sale
- un pizzico di pepe
- 300 g di mozzarella
- 1 c. di olio d'oliva
- 3 c. di acqua
- ¼ c.no di sale
- un pizzico di pepe
- 4 c. di crema di aceto balsamico

Ecco come fare

1. Tagliare le zucchine per lungo a fette spesse ca. 5 mm, dimezzare i peperoni, privarli dei semi, tagliarli a strisce e mescolare il tutto con l'olio.
2. Tagliare il pane a fette di ca. 1 cm di spessore.
3. **Grill a carbonella/a gas/elettrico:** grigliare le verdure a coperchio chiuso a fuoco medio o a temperatura media (ca. 200 °C) per ca. 10 min. rigirandole di tanto in tanto. Tostare le fette di pane per ca. 2 min. da entrambi i lati.
4. Mescolare l'olio e il Sambal Oelek. Lavare il limone con acqua calda, tamponarlo, grattugiare la scorza e spremere 1 cucchiaio di succo. Schiacciare l'aglio, sgocciolare e aggiungere i capperi, insaporire.
5. Mettere la mozzarella, l'olio e l'acqua in un bicchiere dosatore, frullare. Insaporire e distribuire la purea così ottenuta sulle fette di pane. Disporvi sopra le verdure grigliate. Guarnire con alcune gocce di crema di aceto balsamico.

Suggerimento: decorare le bruschette con delle foglioline di basilico.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

CHF 1.50 di sconto

all'acquisto di una confezione di Casa di Mama Dr. Oetker.

Valido fino al 2.10.2023. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei «Shop» più grandi).

coop pronto

7 61 0813 81 0456

Dr.Oetker

CHF 1.50 di sconto

all'acquisto di una confezione di Casa di Mama Dr. Oetker.

Valido fino al 2.10.2023. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei «Shop» più grandi).

coop pronto

7 61 0813 81 0456

Dr.Oetker

Vegetariano

Insalata di mais

Preparazione: ca. 20 min.
Cottura alla griglia: ca. 10 min.
Energia Porzione (1/4): 448 kcal
(grassi 32 g, carboidrati 21 g, proteine 15 g)

Per 4 persone

- 450 g di mais dolce
- 1 c. di olio d'oliva

- 1 limone
- 2 c. di olio d'oliva
- ½ c.no di sale
- un pizzico di pepe

- 1 avocado
- 1 cipollotto con la parte verde

- 1 scatoletta di fagioli neri (Karma, ca. 210 g)
- 200 g di feta

Ecco come fare

1. **Grill a carbonella/a gas/elettrico:** spennellare le pannocchie con l'olio, grigliare da tutti i lati a fuoco medio o a temperatura media (ca. 200 °C) per ca. 10 min. Rimuovere i chicchi di mais dalla pannocchia con un coltello affilato.

2. Lavare il limone con acqua calda, tamponarlo, grattugiare la scorza in una ciotola e spremere tutto il succo. Aggiungere l'olio, insaporire e unire il mais.

3. Tagliare l'avocado a dadini, affettare il cipollotto a rondelle sottili, sciacquare i fagioli, scolarli e unire il tutto al mais. Sbriciolare la feta e distribuirla sull'insalata.

Suggerimento: aggiungere ½ mazzetto di coriandolo sminuzzato.

Servire con: pane.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

IL GUSTO DELLA TRADIZIONE

bell.ch

Bontà genuina. Dal 1869.

CHF 1.50 DI SCONTO SU PROSCIUTTO CRUDO OU JAMÓN SERRANO DI BELL

Valido fino al 02.10.2023

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

coop pronto

7 610813 810579

Bell

Carne

Entrecôtes alla griglia con chutney di pesche noci

Preparazione: ca. 20 min.
Marinatura: ca. 30 min.
Cottura alla griglia: ca. 10 min.
Energia Portione (1/4): 427 kcal
(grassi 11 g, carboidrati 24 g, proteine 55 g)

Per 4 persone

- 0,5 dl di birra bionda (ad es. Feldschlösschen)
- 2 c. di ketchup
- 1,5 c. di senape piccante (Digione)
- 1 c. di miele liquido
- 1 c.di olio d'oliva
- 4 entrecôtes (da ca. 230 g l'una)
- 4 pesche noci
- 1 cipolla
- 0,5 dl di acqua
- 0,5 dl di birra bionda (ad es. Feldschlösschen)
- 0,5 dl di aceto alle erbe
- 1 c. di zucchero
- ½ c.no di sale
- un pizzico di pepe
- ¼ c.nodi sale

Ecco come fare

1. Mescolare la birra, il ketchup, la senape, il miele e l'olio e spennellarvi le entrecôtes. Lasciar marinare per ca. 30 min.

2. Tagliare a spicchi le pesche noci, pelare la cipolla e tritarla finemente. Mescolare il tutto in una casseruola insieme all'acqua e a tutti gli ingredienti incluso il pepe. Portare a ebollizione. Abbassare il fuoco e cuocere senza coperchio mescolando di tanto in tanto per ca. 20 min.

3. **Grill a carbonella/a gas/elettrico:** salare la carne, grigliare a fuoco medio o a temperatura media (ca. 200 °C) per ca. 3 min. da entrambi i lati. Togliere le entrecôtes dalla griglia, lasciar riposare con il coperchio per ca. 5 min. Affettare la carne e impiattarla con il chutney di pesche noci.

Servire con: couscous.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

ORIGINAL ICELANDIC

LIVE LIKE AN ICELANDER

Cascata Seljalandfoss nel sud dell'Islanda

ICELAND'S SECRET
TO HEALTHY LIVING

20% BUONO

coop pronto

Su tutta la gamma Ísey SKYR.
Valido fino al 2.10.2023. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei "Shop" più grandi).

7 610813 813570

ísey SKYR

In collaborazione con

Betty Bossi

Dolce

Frutta alla grigia

Preparazione: ca. 20 min.
Cottura alla griglia: ca. 12 min.
Energia Portione (1/4): 140 kcal
(grassi 4 g, carboidrati 21 g, proteine 3 g)

Per 4 persone

- 1 limone
- 1 c. di miele liquido
- 250 g di fragole
- 4 pesche noci

- 1 c. di mandorle
- 1 bustina di tè limone e zenzero

- 100 g di yogurt naturale
- 2 c.ni di vanillina

Ecco come fare

1. Lavare il limone con acqua calda, tamponarlo, grattugiare la scorza e tenere da parte. Spremere 1 cucchiaio di succo e mescolare in una ciotola con il miele. Tagliare le fragole a metà e le pesche noci a spicchi, aggiungere al composto e mescolare.
2. **Grill a carbonella/a gas/elettrico:** grigliare la frutta a fuoco medio o a temperatura media (ca. 200 °C) per ca. 6 min. da entrambi i lati e disporre su un vassoio.
3. Tritare finemente le mandorle, aprire la bustina di tè, aggiungere il tè alle mandorle e alla scorza di limone tenuta da parte e distribuire il composto sulla frutta.
4. In una ciotolina mescolare lo yogurt con la vanillina e servire a parte.

Suggerimento: infilzare la frutta su degli stecchini e grigliare come fossero degli spiedini.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

SCHWEIZER VODKA MARKE

ESTABLISHED 1994 ESTABLISHED

THE EASY MIXER®

Trojka Mule

GHIACCIO A VOLONTÀ
4 CL TROJKA VODKA
2 CL DI SUCCO DI LIME
GINGER BEER
LIME E MENTA PIPERITA

drinkresponsibly
responsibledrinking.org

TROJKAVODKA.COM

PRODUCED AND DISTRIBUTED BY DiWiSA

DRINK IT ICE KÜHL

-18°C TO BE PRÄZIS

DRINK RESPONSIBLY
JAGERMEISTERSCHWEIZ

Seit 1878
WOLFENBÜTTEL
GERMANY

EXCLUSIVELY DISTRIBUTED IN SWITZERLAND BY DiWiSA

Deen van Meer

I costumi, le maschere e i pupazzi nel musical della Disney «The Lion King» sono sensazionali e imponenti.

THE LION KING

Simba, il Re Leone

Il musical dal successo mondiale fa tappa per la prima volta a Zurigo da novembre. La versione originale in inglese, pluripremiata, è messa in scena al Theater 11.

«The Lion King» è il musical di maggior successo di tutti i tempi, con vendite record, e ha portato più introiti da biglietti di qualsiasi altra produzione musicale o cinematografica della storia. L'emozionante spettacolo ricco di magia e fascino ha entusiasmato più di 110 milioni di spettatori in oltre 100 città in 20 paesi in tutto il mondo fin dalla sua prima edizione, 25 anni fa. La famosissima storia è stata tradotta in nove lingue. «The Lion King» è stato prodotto da Disney Theatrical Productions sotto la direzione di Thomas Schumacher.

Centinaia di maschere e pupazzi, un gigantesco sistema di illuminazione, imponenti scenografie e oltre 700 costumi realizzati con accurato lavoro manuale caratterizzano questa grande produzione. Julie Taymor ha saputo creare una speciale opera d'arte, ricca di creatività ed emozione, con accorgimenti stilistici particolari come giochi di maschere e ombre. Nel farlo, si è ispirata al film d'animazione della Disney di grande successo, che ha vinto un Oscar. La produzione evoca il mondo colorato degli animali del Serengeti e la storia del Re Leone Simba nel suo avvincente e avventuroso viaggio da ingenuo cucciolo di leone a fiero Re Leone.

Grazie alla massima semplicità della messa in scena, risaltano momenti speciali che richiamano l'accattivante magia del teatro autentico. La simbiosi tra attori, maschere e pupazzi, che non ha pari, affascina gli spettatori e lascia pieno spazio all'espressività non solo dei personaggi ma anche degli interpreti. È così che Julie Taymor trasforma la storia dell'eterno ciclo della vita, dell'amore e della responsabilità, della crescita e della ricerca della propria strada in un'esperienza teatrale appassionante. Peraltro, con «The Lion King», Julie Taymor è stata la prima donna a vincere il Tony Award per la regia di un musical. Coop sostiene lo spettacolo come presenting sponsor.

Grazie alla Supercard potete ottenere il 20% di sconto su certe date dello spettacolo. Maggiori informazioni su: www.coop.ch/lionking

BIGLIETTI IN PALIO

Risolvete il sudoku a pag. **31** e potrete vincere **5 × 4 biglietti** per uno spettacolo a vostra scelta.

www.thelionking.ch

20% DI SCONTO SU TUTTO L'ASSORTIMENTO KELLOGG'S®

TM, ®, © 2023 KELLOGG Company. All rights reserved.

coop pronto

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

Valido fino al 02.10.2023. Buono non cumulabile e utilizzabile una sola volta in tutti i (ev. maggiori) Coop Pronto Shops.

7 610813 810487

Getty Images

Chi applica i consigli di Eco-Drive, fa del bene all'ambiente.

Ogni litro conta

ECO-DRIVE

Una guida sostenibile

Con un piccolo sforzo, tutti possono ridurre le emissioni di CO_2 durante la guida. I consigli di Eco-Drive sono molto semplici ed estremamente utili.

Per dare un contributo di effetto immediato a una mobilità più sostenibile non occorre compiere grandi gesti. Al contrario. Tutti possono guidare in modo più ecologico con poco sforzo, spiega Reiner Langendorf, direttore della Quality Alliance Eco-Drive. Naturalmente, è meglio usare l'auto il meno possibile. Ma anche pochi accorgimenti sullo stile di guida possono far risparmiare dal 10 al 15% dei consumi. I consigli di Eco-Drive si basano su fisica e tecnologia dei motori. «La cosa più vantaggiosa è guidare in modo previdente e anticipando», spiega Langendorf. «Ad esempio, si possono riconoscere in anticipo i semafori rossi e lasciare che l'auto avanzi togliendo il piede dal gas. Conviene anche guidare in modo uniforme e con una distanza sufficiente per avere spazio di manovra e sfruttare lo slancio.» Con le auto a controllo manuale, afferma l'esperto, è importante guidare a basso regime. «Con le auto automatiche, l'impostazione eco aiuta a risparmiare carburante.»

Anche la pressione degli pneumatici ha grande importanza. Troppa poca aria negli pneumatici crea una maggiore resistenza, che consuma più energia. Per ogni 0,2 bar di pressione in meno nelle ruote, il consumo di carburante aumenta dell'1,5%. Risparmi ancora maggiori sono possibili intervenendo sull'aria condizionata e sul peso generale. Ad esempio, i box e i portapacchi sul tettuccio (anche se vuoti) dovrebbero essere tolti direttamente dopo l'uso: questo consente di risparmiare oltre il 15% di carburante in autostrada. «In sostanza, il principio è quello di utilizzare solo ciò che è necessario, dal riscaldamento aggiuntivo per sedili agli specchietti e finestrini fino ai dispositivi removibili.»

Il numero di auto elettriche sta crescendo, ma non è sufficiente per raggiungere gli obiettivi di sostenibilità. «Dobbiamo agire immediatamente per ridurre le emissioni. I consigli di EcoDrive sono facili da attuare e hanno un grande impatto, indipendentemente dai modelli di veicoli e dai motori», afferma Langendorf. I consigli valgono quindi anche per le auto elettriche. «Se possedete un'auto ibrida, dovreste anche utilizzarla in modalità elettrica.»

Trovate tutti i consigli su una guida sostenibile qui: ecodrive.ch

100x CHF 100.– in palio

Partecipare ora:
ogni-litro-conta.ch

coop pronto

CONOWER SNACKS MY NATURE!

Valido fino al 2 ottobre 2023. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo negli "Shop" più grandi).

BUONO SCONTO -20% SCONTO SU CONOWER BEEF JERKY CLASSIC, 60G

7 610813 810555

Pino Covino

Se avete domande su un prodotto riguardante la vostra automobile, rivolgetevi al personale dei Coop Pronto.

ASSORTIMENTO PRONTO

Tutto per l'auto

Nei Coop Pronto con stazione di servizio trovate una vasta gamma di prodotti per la manutenzione dell' automobile o da usare in caso di emergenza. Nell'area esterna vendiamo anche diversi tipi di oli motore.

Siete in viaggio e avete il parabrezza sporco? O avete dimenticato di rabboccare il liquido dei freni? Oppure vi servono dei guanti per cambiare una ruota bucata? Allora, niente di meglio che fare un salto in uno dei nostri Coop Pronto con stazione di servizio. Qui trovate un vasto assortimento di prodotti per la vostra auto. Anche i Coop Pronto più piccoli e alcuni stand-alone dispongono di una notevole scelta. Nei nostri shop potete acquistare pratici prodotti per la vostra vettura anche mentre siete in viaggio.

Nei Coop Pronto trovate, ad esempio, detergenti per cerchioni e per vetri o cavi di avviamento. Questi articoli sono nettamente i più venduti, come pure i detergenti per parabrezza e vari altri prodotti per la cura dell'auto. Sono molto richiesti anche i deodoranti Arbre Magique, disponibili in varie fragranze. La vaniglia e la varietà New Car, che fa profumare l'auto come se fosse nuova, sono molto gettonate al momento.

Se desiderate pulire l'abitacolo in modo non aggressivo, trovate panni in daino o di altro tipo adatti. Per la carrozzeria, in presenza di pollini è utile applicare un prodotto specifico con una spugna. Se siete in viaggio e avete bisogno di un bendaggio, vendiamo anche kit di primo soccorso. Sono indispensabili anche i gilet ad alta visibilità, così come gli adesivi CH. Al confine con l'Austria, dieci Coop Pronto vendono pure l'adesivo con la A: la sigla dell'Austria. Nei Coop Pronto trovate naturalmente, durante tutto l'anno, anche le vignette per le autostrade svizzere.

Chi intraprende un viaggio più lungo dovrebbe controllare l'olio motore e averne sempre con sé una scorta. In questo modo andate sul sicuro, se all'estero sono in commercio varietà diverse. Se non siete certi dell'olio adatto alla vostra automobile, rivolgetevi al personale Coop Pronto. Vi consiglieremo con competenza e risponderemo alle vostre domande.

Ultimo ma non meno importante: teniamo in assortimento anche articoli di emergenza per i ciclisti, come kit di riparazione per le forature. Venite a dare un'occhiata in uno dei nostri negozi! Siamo pronti ad aiutarvi!

PURINA

PROMO FESTIVAL

20%

a scelta su tutta la gamma PURINA®

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

PURINA Your Pet, Our Passion.®

20% SCONTO

BUONO DIGITALE
Attivare nell'app Supercard

su tutta la gamma PURINA®

Valido dal 25.07.2023 al 02.10.2023.
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 810562 >

PURINA Your Pet, Our Passion.®

20% SCONTO

BUONO DIGITALE
Attivare nell'app Supercard

su tutta la gamma PURINA®

Valido dal 25.07.2023 al 02.10.2023.
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 810562 >

PURINA Your Pet, Our Passion.®

In palio per voi

Buono del valore di fr. 250.–, utilizzabile per biglietti di ingresso al MUZOO, per il giro in barca sul Lac des Brenets o per attività di equitazione nel Giura e nella regione dei Tre Laghi.

JURA
TROIS-LACS
DREI-SEEN-LAND

Domanda concorso

Come si chiama la grande cascata presso il Lac de Brenets? Leggete maggiori informazioni nelle pagine 11 e 13 sul turismo.

Estrazione biglietti

Coop Pronto mette in palio **5 x 4 biglietti per il musical The Lion King.** Per poterli vincere, risolvete il sudoku sottostante. I vincitori riceveranno un codice con il quale possono acquistare i biglietti di categoria 1 per gli spettacoli disponibili, che sono previsti dal 23.11.23 al 14.1.24.

Foto: MAD, Pino Covino

Sudoku

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

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

Kit di primo soccorso

Con un pizzico di fortuna, completando il cruciverba potete aggiudicarvi un kit di primo soccorso del nostro assortimento Coop Pronto.

Come partecipare

Avete risposto alla domanda del concorso, completato il sudoku o il cruciverba?

Su **www.coop-pronto.ch/kundenmagazin** potete partecipare anche online gratuitamente.

Regolamento: ultimo termine di partecipazione: 1° ottobre 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 a partire dal 10 ottobre 2023 su **www.coop-pronto.ch**.

I vincitori dei concorsi saranno informati per iscritto.

Il prossimo Pronto uscirà il **3 ottobre 2023!**

sluups COLD PRESSED

FD 10047S/23

BOOST YOUR DAY!

FRESCHISSIMO
NATURALISSIMO
NON PASTORIZZATO

PROVALO ORA!

sluups.ch

BUONO DEL 20%
CURCUMA SHOT

coop pronto

Valido fino al **02.10.2023**. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo negli «Shop» più grandi).

sluups COLD PRESSED

7 610813 810500