04/2022

pronto

La rivista di
Coop Pronto

L'OSPITE

77 Bombay Street

I fratelli Buchli di nuovo sul palco

Pagina 4

Vantaggi per voi

In questo numero buoni del valore di fr. 9.– e un buono carburante di cts. 4

coop pronto

Läckerli Huus
BASLER ORIGINAL

Per il piacere del gusto

www.laeckerli-huus.ch

Roger Oser
Presidente della
Direzione generale
di Coop Mineraloel AG

Cara lettrice, caro lettore

Si chiamano 77 Bombay Street, i quattro simpatici fratelli di Scharans. Il loro marchio di fabbrica sono le uniformi che la mamma cuce per loro. Dopo cinque anni di pausa, il quartetto familiare è tornato a calcare il palco dei grandi festival svizzeri. Maturati e con un nuovo spirito, questi artisti diffondono nuovamente buone vibrazioni con la loro musica. Dopo una pausa creativa durante la pandemia, pubblicano un nuovo album e sono entusiasti di ripresentarsi davanti al grande pubblico. È comprensibile!
L'estate non solo riporta in auge l'atmosfera dei festival, ma ci permette anche di viaggiare verso le destinazioni che più ci piacciono. Una visita all'Oberland bernese vi presenta la Svizzera dal suo lato più bello. Anche un bel barbecue è un appuntamento irrinunciabile in estate. Nella rubrica «Attualità» vi invitiamo a un meraviglioso picnic nel bosco. Nei nostri Coop Pronto troverete tutto l'occorrente, anche per organizzare un barbecue all'ultimo minuto. Attendiamo la vostra visita e vi saluteremo con il nostro: «Benvenuti da Coop Pronto. Siamo lieti che veniate da noi!»

4 | L'ospite
77 Bombay Street

Oltre 10 anni fa, la hit «Up in the Sky» rese di colpo famosi i 77 Bombay Street. Dopo un prolungato time-out, i quattro fratelli si sono ritrovati per dare il via a una tournée in Svizzera. Dopo tanto tempo, l'adrenalina darà un grande aiuto al quartetto.

11 | Turismo
Oberland bernese

Attorno ai laghi di Thun e Brienz, d'estate si possono fare molte cose piacevoli, come rinfrescarsi nelle acque lacustri o intraprendere un'escursione verso panorami stupendi.

14 | Attualità
Un bel barbecue estivo

Prendete tutto l'occorrente e via nel bosco, sul lago, in un prato: un barbecue diverte e piace a grandi e piccoli.

Impressum

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

Redazione: Claudia Kocher

Layout: Carla Barron

Stampa
Vogt Schild Druck, Derendingen

Tiratura
310.000

In copertina
77 Bombay Street
Foto: Christian Schnur

stampato in svizzera

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

Heiner H. Schmitt, Christian Schnur, MAD

Sommario | Numero 4/2022

9 | Filiali
Coop Pronto di Thun

17 | Contorno
Zucchine mediterranee a ventaglio grigliate

19 | Carne
Insalata di peperoni grigliati e pomodori

21 | Carne
Hot dog con bratwurst

23 | Dolce
Peschenoci alla griglia con quark alla vaniglia e al sambuco

27 | Mobilità
Compensazione della CO_2

29 | Mobilità
Eco-Drive

31 | Concorsi
Partecipate e vincete!

Sempre attuali
www.coop-pronto.ch

I Buchli-Brothers alias 77 Bombay Street: Esra, Matt, Joe e Simri.

77 BOMBAY STREET

«Alla gente piace che siamo fratelli»

CLAUDIA KOCHER

I quattro fratelli della band 77 Bombay Street sono di nuovo in tournée con il loro marchio di fabbrica: le uniformi cucite in casa.

Finalmente concerti, gente festante, bella atmosfera, adrenalina! I quattro fratelli dei 77 Bombay Street ne hanno sentito la mancanza. Sono trascorsi due anni da quando hanno potuto esibirsi l'ultima volta davanti al pubblico. «Non vedevamo l'ora di entusiasmare nuovamente i nostri fan con la musica», esclama Joe Buchli. «È importante uscire di nuovo dalla sala prove e fare concerti.

Durante la pandemia, non abbiamo potuto suonare in pubblico. Ora siamo più carichi che mai!» La tournée farà tappa in vari festival di tutta la Svizzera e si concluderà a dicembre a Ginevra.

Per Simri, la pausa forzata ha avuto due risvolti. «Da uno lato, abbiamo messo a frutto il tempo in studio, registrando un nuovo album. L'altro aspetto è stato che ognuno di noi ha potuto fare qualcosa da solo. Io ho girato per l'Italia in camper assieme alla mia famiglia per cinque settimane e ho riflettuto su cosa potrei fare d'altro. Naturalmente, abbiamo avuto preoccupazioni finanziarie, ma anche libertà.»

I fratelli si erano già presi una pausa più lunga in passato. Dopo dieci anni di esibizioni come band, ognuno aveva cercato la propria strada e i 77 Bombay Street si erano fermati per cinque anni. In questo periodo, Esra ha organizzato la Schlagerparade di Coira. Joe e Simri si sono messi a gestire un loro club e un ostello. Matt si è recato nel Malawi, dove ha lavorato per il suo master in scienze alimentari. Si sono rimessi insieme solo nell'autunno del 2021. Matt, il più anziano, è ora il responsabile della band, che gli dà da vivere, e lavora più degli altri. «Guadagno il 70-80% con le esibizioni dal vivo. L'altra parte viene dalla Suisa. Per fortuna, le radio passano molto di frequente le nostre canzoni.»

Dopo la loro reunion, l'affiatamento è totale con ruoli ridefiniti: «Mi piace l'idea che saremo ancora sul palco insieme tra dieci anni», dice Matt. I Patent Ochsner sono un modello per lui: una band con alti e bassi, ma con un valore costante. «Hanno perseverato e questo mi colpisce.»

«Credo che alla gente piaccia che siamo fratelli», afferma Joe. Forse questo fatto ricorda a tanti la loro infanzia. Non ci sono molti gruppi composti da familiari, aggiunge. «Ci distingue un po' dagli altri.» Anche le uniformi sono un marchio speciale dei Buchli, spiega Joe. «Nostra madre le ha disegnate insieme a Matt. Ora, d'estate, indossiamo giacche senza maniche per non sudare troppo.» L'effetto di riconoscimento è enorme, come spiega Matt, perché loro sono immediatamente identificabili proprio dalle uniformi. «Fa parte di noi e non ci rinunceremo mai.»

Sono diventati famosi come band di musica folk e indie con «Up in the Sky». Il brano è rimasto 82 settimane nella hitparade svizzera. L'album omonimo è stato in classifica per oltre 2 anni, ha venduto più di 30.000 copie e ha vinto il disco di platino. «È imprevedibile se una canzone avrà successo o meno», dice Matt. Loro non avrebbero scommesso sul successo di «Up in the Sky». La notorietà è cresciuta attraverso le radio. «Comunque, perché la ▶▶

«Le uniformi fanno parte di noi e non ci rinunceremo mai»

Rob Lewis

I concerti dei 77 Bombay Street suscitano un'atmosfera frizzante come qui ad Aarberg.

Christian Schnur

77 Bombay Street

I quattro fratelli Matt (1982), Joe (1984), Esra (1986) e Simri (1990) sono cresciuti a Basilea. Nel 2001, la famiglia si trasferì ad Adelaide, in Australia, al 77 di Bombay Street. Quando tornarono due anni dopo, si stabilirono a Scharans, nei Grigioni, dove i nonni avevano una casa. Fondarono la band e un anno dopo si aggiudicarono il Prix Walo e un contratto con una casa discografica. Con i brani «Up in the Sky», «47 Millionaires» o «I love Lady Gaga» sono diventati famosi a livello nazionale grazie alle radio. Hanno conquistato anche due volte lo Swiss Music Award.
www.77bombaystreet.com

Tournée autunnale

27 ott. 2022 – Kofmehl Soletta
28 ott. 2022 – Chollerhalle Zugo
29 ott. 2022 – Casino Herisau
03 nov. 2022 – Volkshaus Zurigo
04 nov. 2022 – Atlantis Basilea
05 nov. 2022 – Bierhübeli Berna
09 dic. 2022 – Alhambra Ginevra
10 dic. 2022 – Loucy Coira

NUOVO

da Coop Pronto

Christian Schnur

I 77 Bombay Street prima del loro primo concerto di quest'anno al festival Stars of Sounds di Aarberg.

▶▶ gente cominci a canticchiare una canzone ci vuole un buon hook» commenta Simri. «Non è molto positivo neppure quando la gente non sa come ballare una certa musica.»

Puntare a una carriera internazionale non è un loro obiettivo. Esra spiega: «Visto che cantiamo in inglese, nuotiamo automaticamente nella vasca internazionale degli squali. Sappiamo cosa significherebbe decollare all'estero. Il nostro livello di ambizione è troppo basso per puntare a questo. Ci piace molto fare concerti in Svizzera. Un tour mondiale sarebbe un altro paio di maniche». Inoltre, il quartetto ha comunque già fatto grandi esperienze all'estero, come quella di esibirsi per il Papa di fronte a 100.000 spettatori. Ora i fratelli hanno raggiunto un senso di equilibrio, conciliando famiglia e musica. Così, quando i Buchli scendono nella cantina della casa dei genitori, puntano soprattutto a una cosa: divertirsi. ■

«È imprevedibile se una canzone avrà successo o meno. Non ci si può scommettere»

I prodotti Coop Pronto preferiti dai 77 Bombay Street:

Croissant-gipfel

«Un gipfel al cioccolato è pura gioia per me.»
ESRA

Panino agli spinaci

«Mi compero sempre un panino agli spinaci caldo.»
SIMRI

Taboulé

«Dopo la palestra, mangio uno di questi taboulè.»
JOE

Pepsi zero

«Amo la Pepsi zero in mini barattolo.»
MATT

GORDON'S

COOP PRONTO NON VENDE BEVANDE
ALCOLICHE AI MINORI DI 18 ANNI.

DRINKIQ.com
BEVI RESPONSABILMENTE.

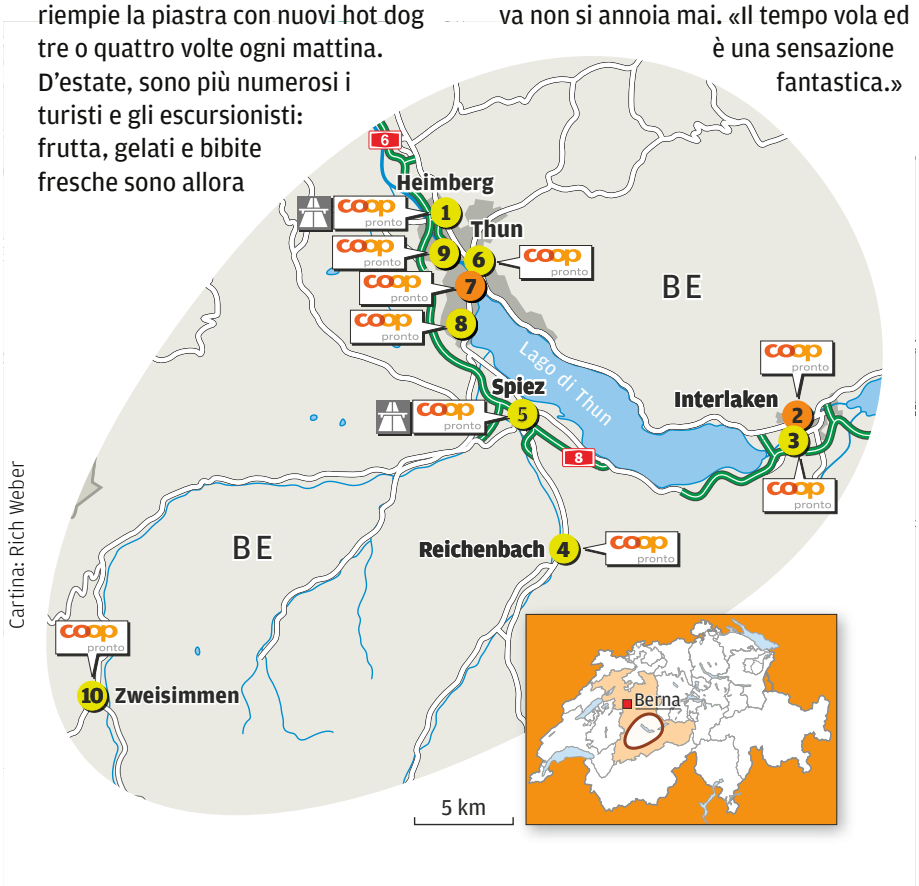
COOP PRONTO THUN

Peter Mosimann

Zuzana Bukovcanova gestisce il Coop Pronto in Allmendstrasse a Thun, che è aperto 7 giorni su 7, dalle ore 6.00 alle 22.

Di fronte al Coop Pronto con stazione di servizio in Allmendstrasse 38 si trova la scuola reclute dell'Esercito svizzero. La gestrice del negozio, la signora Zuzana Bukovcanova, cerca di capire sempre quando inizia una nuova scuola reclute. Infatti, così sa di dover ordinare più merce. «Vendiamo molti panini durante il periodo della SR.» Ma anche lo stand di hot dog, in funzione da novembre dello scorso anno, è molto popolare. Il personale riempie la piastra con nuovi hot dog tre o quattro volte ogni mattina. D'estate, sono più numerosi i turisti e gli escursionisti: frutta, gelati e bibite fresche sono allora molto gettonati. La mattina presto, verso mezzogiorno e dalle 16.00 in poi sono le ore di punta del Coop Pronto. Spesso, il negozio si affolla di nuovo a ridosso della chiusura, alle 22.00, prima che le reclute finiscano la loro libera uscita.

Al momento, Zuzana Bukovcanova gestisce anche un Coop Pronto a Thun-Strättligen e uno a Spiez. «Ci vuole grande organizzazione.» L'aspetto positivo è che la Bukavcanova non si annoia mai. «Il tempo vola ed è una sensazione fantastica.»



Cartina: Rich Weber

Filiali cantone Berna

1. Heimberg, Bernstrasse 196
2. Interlaken, Höheweg 26
3. Interlaken, Rugenparkstrasse 19
4. Reichenbach, Hauptstrasse 38
5. Spiez, Simmentalstrasse 50
6. Thun, Krankenhausstrasse 1
7. Thun, Panoramastrasse 1
8. Thun, Allmendstrasse 38
9. Thun-Strättligen, Frutigenstrasse 71
10. Zweisimmen, Thunstrasse 18

Coop Pronto con stazione di servizio

Coop Pronto

Coop Pronto Shop con stazione di servizio alle entrate/uscite autostradali

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

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

TM, ®, © 2022 KELLOGG Company. All rights reserved.

coop pronto

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

Valido fino al 02.10.2022. Buono non cumulabile e utilizzabile una sola volta in tutti i (ev. maggiori) Coop Pronto Shops.

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

Il castello medievale di Oberhofen si adagia sulle sponde del lago di Thun.

LAGO DI THUN E LAGO DI BRIENZ

L'Oberland bernese tra laghi e cascate

I due laghi sono un'amatissima attrazione in estate. Tutt'attorno, le montagne compongono uno scenario unico e invitano a intraprendere innumerevoli escursioni.

Una crociera è la soluzione ideale per scoprire le diverse sfaccettature della regione attorno al lago di Thun. Per esempio, dall'imbarcadero di Beatushöhlen-Sundlauenen un gradevole sentiero escursionistico vi permette di giungere alle imponenti grotte carsiche di San Beato, con suggestive stalattiti e stalagmiti, foreste e cascate circostanti. La pittoresca città di Spiez, con il castello e la chiesa romanica, si trova sulla riva opposta del lago. Vi sono poi altri castelli e musei da visitare attorno a Thun e nella zona lacustre denominata per il clima mite «Riviera dell'Oberland bernese». Vale la pena di compiere un'escursione anche nei dintorni del lago, verso le cime del Niesen, a forma di piramide, dello Stockhorn e del Niederhorn. Qui vi attendono panorami eccezionali sul lago e sulle vette alpine. All'estremità orientale dello specchio lacustre, la città di Interlaken è il punto di partenza di amene escursioni nella regione della Jungfrau e nella parte orientale dell'Oberland bernese.

La sala dei cavalieri del castello di Thun è una delle più grandi sale di rappresentanza dell'Alto Medioevo rimaste intatte in Europa. Nel 1434 il castello fu ampliato dai nuovi proprietari, i Bernesi, ed anche l'imponente tetto risale al medesimo anno. Oggi i cinque piani del castello ospitano un museo storico. Durante la visita al museo, grandi e piccoli possono immergersi nel passato medievale del castello e della regione e intraprendere un itinerario attraverso 800 anni di storia di Thun, del Bernese e della Svizzera. Dalle sue quattro torri, il gioiello architettonico offre una vista incomparabile sui monti, sulla città e sul lago. ▶▶

BRING THE WAVE

WHITE CLAW® HARD SELTZER

SPARKLING WATER WITH ALCOHOL

95 CALORIE | AROMI NATURALI | SENZA GLUTINE

EXCLUSIVELY DISTRIBUTED IN SWITZERLAND BY DiWiSA

▶▶ **Le cascate di Trümmelbach** sono le uniche al mondo originate da un ghiacciaio e con accesso sotterraneo. Sono collegate via ascensore, gallerie, tunnel, sentieri e piattaforme. Convogliano a valle le acque di fusione del ghiacciaio della Jungfrau, con una portata massima di 20.000 litri d'acqua al secondo, e ogni anno erodono più di 20.000 tonnellate di detriti. Quelle di Trümmelbach sono tra le 72 cascate della valle di Lauterbrunnen, tra cui spicca anche la stupefacente cascata di Staubbach. Un'escursione per lo più in piano conduce dinanzi alle acque che precipitano dalle pareti rocciose, in parte alte parecchie centinaia di metri, lungo il percorso che congiunge Lauterbrunnen a Stechelberg.

Ivo Scholz, Beat Müller, Silvano Zeiter

In alto: le imponenti cascate di Trümmelbach. A sin. in basso: stupendo panorama alpino dal Niederhorn che spazia su Eiger, Mönch e Jungfrau, l'emblema delle Alpi bernesi. A des.: il castello di Thun.

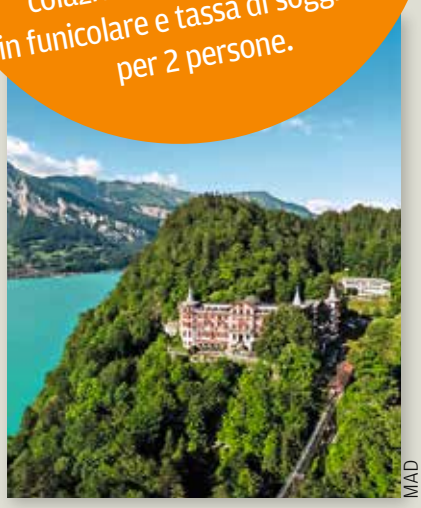
D'estate, il paesaggio montano di Beatenberg invita a compiere belle escursioni. Le paludi alte e i paesaggi carsici affascinano gli appassionati della natura. Chi ama le passeggiate tranquille imbocca il Beatusweg, che parte dalla località di Waldegg e conduce al centro del paese. Con una lunghezza leggermente superiore ai 4 chilometri, il sentiero ludico e tematico di San Beato, patrono di Beatenberg, racconta la leggenda del santo. Il castelletto in legno calpestabile, il battello e il grande drago invitano i bambini a giocare. Un sentiero tematico è dedicato a Erich von Däniken, autore di best-seller. Con la funivia si arriva al Niederhorn (1950 m), il monte che domina Beatenberg, sia dal paese che dalla vicina sponda del lago. Diversi itinerari conducono dal Niederhorn a Beatenberg o attraverso il Gemmenalphorn al vicino paese di Habkern.

Il lago di Oeschinen ai piedi della Blüemlisalp, a 1.578 m di altitudine, è uno dei più grandi della zona alpina. Una cabinovia sale da Kandersteg fino lì vicino: basta una camminata di mezz'ora tra pascoli e abetaie per raggiungere il lago, le cui acque raggiungono d'estate una temperatura di 20 °C. I giri in barca a remi o una discesa sulla pista estiva per slittini sono attività allettanti. La ricca flora alpina, con orchidee, genziane e stelle alpine, gli ovini e i bovini sugli alpeggi oltre agli animali selvatici lungo i pendii attraggono gli amanti della natura a visitare il lago, che è ubicato all'ingresso dell'area iscritta nel Patrimonio mondiale dell'UNESCO ■

Trovate queste e altre proposte per gite su: www.MySwitzerland.com/

CONCORSO

Rispondete alla domanda del concorso a pag. 31 e potrete vincere un **pernottamento in doppia** deluxe con balcone e vista sul lago di Brienz, inclusi prima colazione, tragitto gratuito in funicolare e tassa di soggiorno per 2 persone.



MAD

Grandhotel Giessbach, Brienz

Il leggendario Grandhotel Giessbach, situato accanto alle cascate di Giessbach, combina il fascino del fin-de-siecle con un moderno comfort. Tutte le stanze, le camere nelle torrette e le suite sono diversamente arredate con mobili d'epoca. Il ristorante del parco «Les Cascades» e il «Le Tapis Rouge» riservano delizie culinarie. La funicolare più antica d'Europa conduce gli ospiti in tutta sicurezza all'imbarcadero dell'hotel. https://giessbach.ch

Foto Heiner H. Schmitt Styling Doris Moser

Happy barbecue!

La stagione del BBQ è iniziata. All'aperto, vi rilassate e divertite. Ci raccomandiamo: lasciate il luogo pulito quando ve ne andate!

Nei nostri Coop Pronto trovate tutto l'occorrente per un barbecue appetitoso: **varietà di salsicce, petto di pollo** e **spiedini di gamberetti.** Anche ai vegetariani viene l'acquolina in bocca con la nostra grande scelta di cibi a base vegetale o di formaggi. Un esempio: l'**halloumi.** Accanto a **pannocchiette di mais, pomodori cherry** e **baguette**, portiamo con noi **patatine, ketchup** o anche **senape**. Gli **spiedini di verdure**, li abbiamo già preparati a casa. E per dessert? **Biscotti**, **melone** o **marshmallows**. Per la gola secca: **tè freddo** a vari gusti o un trendy **San Bitter**, ma anche **vino** in bottiglia mignon o **birra**. Nei nostri Coop Pronto trovate anche **alcol da ardere**, **cubetti accendifuoco**, **fiammiferi** e **carta d'alluminio**. Che il barbecue abbia inizio!

3Bears

Il primo porridge che sta in tasca

senza zucchero **integrale** **vegano** **ricco di fibre**

In bici, in vetta, in città, ovunque vuoi: il nostro porridge da tasca ti offre la tua porzione giornaliera di porridge, dove e quando vuoi tu. Ti basta aprirlo e puoi subito addentarlo. È perfetto per la colazione mattutina (tutte le volte che c'è poco tempo), e naturalmente fuori casa. Lo snack ideale, che sazia a lungo, e soprattutto incredibilmente buono. Tutto senza zuccheri aggiunti o altri additivi.

www.3bears.de

«Porridge: feelgood food per le tue avventure quotidiane»: dal 2016, con questo motto 3Bears ha cambiato le abitudini della colazione di molte persone: Caroline e Tim Nichols, la coppia fondatrice tedesco-inglese, ha sviluppato negli ultimi anni questo marchio grazie ad un porridge e a degli overnight oat del tutto naturali: in base alla tradizione britannica del porridge, attualmente si sviluppano e producono in Germania cinque gusti bio e sei gusti pocket porridge. La base super food è costituita dai fiocchi d'avena della Foresta Nera.

Per 3Bears il tema della sostenibilità è molto importante. Grazie a una cooperazione con «Plastic Bank», viene restituita più plastica al ciclo di riciclaggio di quanta ne venga messa in circolazione con la vendita dei prodotti. 3Bears è anche membro di «1% for the planet» e investe l'1% del fatturato in iniziative sostenibili. È stato così già possibile trasformare in Germania 24.000 m² di terre coltivate in un biotopo per le api selvatiche.

Tutti i prodotti 3Bears sono senza aggiunta di zuccheri (solo fruttosio), hanno una percentuale elevata di frutta (anche più del 30 per cento) e sono vegani (se preparati con acqua o bevande vegetali alternative al latte). L'impresa 3Bears è stata fondata nel 2016 da Caroline e Tim Nichols e conta ormai 30 collaboratori.

Il nome dell'impresa e del marchio deriva dalla favola inglese «Riccioli d'Oro e i tre orsi», in cui Riccioli d'Oro sceglie tra tre porridge diversi quello che considera «just right», quindi perfetto. «Just right» è anche il Pocket Porridge, il primo porridge che sta in tasca. La golosa barretta all'avena, come tutti i prodotti 3Bears, offre gli ingredienti e le sostanze nutritive migliori. Pocket Porridge è incredibilmente buono, e tutto ciò senza zuccheri aggiunti o altri additivi.

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 3.10.2022. Questo buono non è cumulabile ed è valido una volta sola presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo negli «Shop» più grandi).

coop pronto

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

Con ricette
FOOBY
WE LOVE FOOD

Contorno

Zucchine mediterranee a ventaglio grigliate

Preparazione: 15 min.
Tempo totale: 35 min.
Energia: 341 kcal a persona

Per 4 persone ci vogliono

- 4 zucchine (ca. 200 g l'una)
- 3 c. olio d'oliva
- ½ c.no sale
- un po' di pepe
- 200 g feta, spezzettata
- 50 g pomodori secchi sott'olio, a striscioline sottili
- 50 g olive nere snocciolate, a rondelle
- 20 g capperi
- 2 spicchi d'aglio, a fettine

Ecco come fare

1. **Zucchine a ventaglio:** tagliare le zucchine per il lungo a ventaglio a una profondità di ca. 5 mm lasciandole unite da una parte. Disporle in una vaschetta per grill.
2. **Condimento:** spennellare le zucchine l'olio e condire. Distribuire la feta, i pomodori, i capperi e l'aglio sulle zucchine.
3. **Cottura (grill a carbonella, a gas o elettrico):** grigliare le zucchine con il coperchio chiuso a fuoco medio o a temperatura media (ca. 200 °C) per ca. 20 minuti.

Suggerimento: guarnire le zucchine con alcuni rametti di timo.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

Dr.Oetker

Ristorante.

Buona come nella vostra pizzeria.

www.oetker.ch

Nel reparto surgelati

CHF 1.50 di sconto

all'acquisto di una confezione di Ristorante Dr. Oetker.

Valido fino al 03.10.2022. 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 1.50 di sconto

all'acquisto di una confezione di Ristorante Dr. Oetker.

Valido fino al 03.10.2022. 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

Carne

Insalata di peperoni grigliati e pomodori

Preparazione: 25 min.
Tempo totale: 40 min.
Energia: 578 kcal a persona

Per 4 persone ci vogliono

- 750 g peperoni colorati, tagliati in quarti
- 1 c. olio d'oliva
- ½ c.no sale
- 250 g halloumi, a fette spesse ca. 1 cm
- 100 g pancetta da arrostire a fette, a strisce
- 3 c. aceto alle erbe aromatiche
- 3 c. olio d'oliva
- ¼ di c.no sale
- un po' di pepe
- 300 g pomodori cherry, dimezzati
- 100 g mix di frutta secca e noci

Ecco come fare

1. **Verdura:** in una ciotola mescolare i peperoni con l'olio e il sale.
2. **Cottura (grill a carbonella, a gas o elettrico):** grigliare i peperoni con il coperchio chiuso a fuoco medio o a temperatura media (ca. 200 °C) per ca. 15 min., girandoli di tanto in tanto. Grigliare anche l'halloumi per ca. 10 min. Negli ultimi 2 min. di cottura unire sulla griglia la pancetta.
3. **Salsa:** in una ciotola emulsionare l'aceto e l'olio, quindi condire. Togliere i peperoni, la pancetta e l'halloumi dal grill, tagliare i peperoni a strisce e mescolare con la salsa.
4. **Insalata:** unire i pomodori all'insalata, guarnire con l'halloumi e la pancetta e cospargere con la frutta secca e le noci.

Suggerimento: arricchire l'insalata con le foglioline di un po' di origano spezzettate.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

E' L'ORA DEL VENERDÌ FAJITA!

FAJITA CON POLLO E VERDURE CROCCANTI IN SALSA AGRODOLCE

Per 4 persone

Ingredienti:

- **1 confezione di Old El Paso™ Tortillas**
- **1 confezione di Old El Paso™ Mix di spezie per Fajita**
- **1 bicchiere di Old El Paso™ Salsa per taco**
- **2 cucchiai di olio d'oliva**
- **500 g di petto di pollo**
- **1 cipolla, 2 zucchine, 2 carote**

Per la salsa agrodolce:

- **2 cucchiai di concentrato di pomodoro**
- **2 cucchiai di aceto di vino**
- **2 cucchiai di miele**
- **1 cucchiaino di salsa di soia**

Preparazione:

1 Scaldare gli ingredienti per la salsa agrodolce in una padella. Portare a bollore e lasciare sobbollire per circa 2–3 minuti fino a ben ridurre la salsa. Mettere da parte.

2 Tagliare il petto di pollo a strisce. Pelare la cipolla e le carote. Tagliare la cipolla in fette sottili e le carote e le zucchine in striscioline fini.

3 Rosolare il pollo in una padella ricoperta di olio d'oliva a fuoco medio. Aggiungere la cipolla e il mix di spezie per fajita di Old El Paso™ e lasciar cuocere per 5–10 minuti. Infine, aggiungere le carote e le zucchine e lasciar cuocere per altri 2–3 minuti. Il pollo deve ottenere un colore leggermente caramellato e le verdure dovrebbero rimanere croccanti. Aggiungere la salsa agrodolce, mescolare bene e mettere da parte.

4 Rimuovere le tortillas di frumento Old El Paso™ dalla confezione e avvolgere con carta alluminio. Mettere in forno preriscaldato a 180°C e riscaldare per 10 minuti.

5 Farcire le tortillas con il pollo e le verdure croccanti. Aggiungere la salsa Old El Paso™ e gustare.

Altre ricette su: www.oldelpaso.ch | | |

coop pronto

20% DI SCONTO SU TUTTI I PRODOTTI OLD EL PASO™*

Basta ritagliare il coupon e presentarlo in cassa.

*Valido fino al 3 ottobre 2022. Buono non cumulabile e riscattabile solo una volta in tutti i (eventualmente i maggiori) Coop Pronto Shop.

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

Carne

Hot dog con bratwurst

Preparazione: 30 min.
Tempo totale: 45 min.
Energia: 689 kcal a persona

Per 4 persone ci vogliono

- 2 c. burro
- 2 cipolle, a rondelle
- 2 c. crema di balsamico mousse
- ½ c.no sale

- 4 bratwurst di vitello di San Gallo
- 4 panini (p. es. panino campagnolo bio)

- 2 c. senape
- 2 c. miele millefiori
- ½ cetriolo, affettato finemente sulla lunghezza
- 3 c. capperi

Ecco come fare

1. **Cipolle:** in una pentola scaldare il burro. Cuocere le cipolle a fuoco medio per ca. 20 min. mescolando di tanto in tanto. Unire l'aceto balsamico, lasciar sobbollire per ca. 1 min., salare e far raffreddare.

2. **Cottura (grill a carbonella, a gas o elettrico):** grigliare i bratwurst con il coperchio chiuso a fuoco medio o a temperatura media (ca. 200 °C) per ca. 10 min., girandoli di tanto in tanto. Togliere le salsicce dal grill e tostare i panini brevemente sulla griglia.

3. **Hot dog:** emulsionare la senape con il miele. Incidere i panini sulla lunghezza senza arrivare fino in fondo. Spalmare la salsa sulla superficie tagliata. Farcire i panini con le salsicce, le cipolle, le fette di cetriolo e i capperi.

Suggerimento: cospargere gli hot dog con salvia tagliata finemente.

Bevanda consigliata: birra Feldschlösschen Original, barattolo, 50 cl

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

Gusto Svizzero.
Dal 1869.

Hirz è un'azienda svizzera fondata nel lontano 1869. Da allora, il nome è sinonimo di innovativi latticini freschi capaci di entusiasmare grandi e piccini. Che si tratti di yogurt, cottage cheese o di molte altre prelibatezze del marchio Hirz, un'esperienza di gusto senza eguali e il piacere per il palato sono assicurati. Se si dovesse riassumere Hirz in sole tre parole, queste sarebbero freschezza, varietà e qualità. Grazie al nostro know-how, alla nostra attenzione e al nostro amore per il nostro paese, lavoriamo solo latte svizzero e produciamo esclusivamente nel nostro paese. Siamo convinti che tutto questo si senta e si percepisca in ogni momento di piacere.

COUPON DI SCONTO

30% BUONO

Otterrete un sconto del 30 % acquistando almeno due yogurt di Nestlé HIRZ e Cottage Cheese a scelta. Valido dal 26.07.2022 al 03.10.2022. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventu olo nei «Shop» più grandi).

coop pronto

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

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 26.07.2022 al 03.10.2022. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventu olo nei «Shop» più grandi).

coop pronto

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

Nestlé HIRZ

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

Dolce

Peschenoci alla griglia con quark alla vaniglia e al sambuco

Preparazione: 20 min.
Tempo totale: 30 min.
Energia: 249 kcal a persona

Per 4 persone ci vogliono

- 250 g lamponi
- 1 c. sciroppo di fiori di sambuco

- 4 pesche noci, dimezzate, snocciolate

- 250 g quark semigrasso
- 3 c. sciroppo di fiori di sambuco
- 1 stecca di vaniglia, i semi staccati
- 40 g chips di cocco

Ecco come fare

1. **Lamponi:** sistemare i lamponi e lo sciroppo in una vaschetta per grill e mescolare.
2. **Cottura (grill a carbonella, a gas o elettrico):** grigliare le peschenoci con il coperchio chiuso a fuoco medio o a temperatura media (ca. 200 °C) per ca. 5 min. su ciascun lato. Unire i lamponi e grigliarli per ca. 5 minuti.
3. **Presentazione:** amalgamare il quark con lo sciroppo e i semi di vaniglia e farcire le peschenoci. Coprire con i lamponi grigliati, cospargere con le scaglie di cocco e servire tiepide.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

CO_2

«Fate qualcosa di buono per il clima?»

Chi in futuro farà rifornimento in una stazione di servizio, potrà compensare la CO_2. Il capo progetto Thomas Lustenberger spiega come funziona l'iniziativa.

Pino Covino

Thomas Lustenberger, capo di Pronto Card Management di Coop Mineraloel AG.

Dal 3 agosto, i clienti possono compensare la CO_2. Ci spiega come funziona?
Nelle prime tre settimane di agosto, a tutti i clienti che faranno rifornimento da noi verrà chiesto se desiderano compensare la CO_2. In caso di risposta affermativa, al cliente verrà addebitato un centesimo in più al litro. Per un serbatoio di benzina da 50 litri, la spesa corrisponde a 50 centesimi. Il cliente potrà decidere ogni volta che fa il pieno: voglio fare qualcosa di buono per il clima?

E cosa riguarda la compensazione?
La compensazione della CO_2 presso le stazioni di servizio Coop include la combustione e il trasporto dei carburanti. I dati relativi alle emissioni sono certificati dalla fondazione myclimate.

Collaboriamo con myclimate già per la vendita di carburanti.

Thomas Lustenberger

Che fine fa il denaro raccolto?
Il denaro va direttamente alla fondazione myclimate. Da lì, almeno l'80% confluisce al progetto di tutela climatica che sosteniamo. Noi pubblicizziamo la compensazione della CO_2 sui manifesti e nelle nostre newsletter. I clienti possono ottenere informazioni dettagliate anche tramite il codice QR.

Chi ha richiamato la vostra attenzione su myclimate?
Collaboriamo già con myclimate nella vendita di combustibili. Questa fondazione no-profit è un'entità nota, che ci è stata raccomandata anche dal reparto Sostenibilità di Coop. Promuove la sostenibilità con progetti di altissima qualità. Coop Mineraloel AG ha scelto un progetto in Madagascar.

Coop Mineraloel AG partecipa finanziariamente alla compensazione. In che misura?
L'importo totale della compensazione è ora di poco inferiore a tre centesimi per litro di carburante: il cliente privato paga un centesimo e Coop Mineraloel AG mette la differenza. Noi non desideriamo soltanto proporre la compensazione, ma anche partecipare finanziariamente e dare il nostro contributo alla protezione climatica.

Lei ha già potuto fare esperienze con la compensazione nel campo del gasolio per riscaldamento. Quant'è alto l'interesse della clientela?
I clienti compensano un numero notevole di litri. Tuttavia, vorremmo che la percentuale fosse più alta. Si ipotizza comunque che in caso di acquisto del carburante alla stazione di servizio, la percentuale di chi opta per la compensazione sarà più alta, poiché si tratta di una decisione spontanea.

myclimate
shape our future

La fondazione no-profit myclimate, fondata nel 2002, è un prezioso partner per l'efficace protezione del clima a livello globale e locale. Con servizi di consulenza e formazione e anche progetti propri, contribuisce a improntare il futuro climatico. I progetti sono finanziati, tra l'altro, attraverso la compensazione del carbonio pagata dai clienti (aziendali).

www.myclimate.org

Collaborazione con myclimate

La protezione climatica e ambientale riguarda tutti noi. Coop Mineraloel AG dà l'esempio collaborando con myclimate. Fate qualcosa anche voi!

In collaborazione con la fondazione svizzera no-profit myclimate, che si adopera per la tutela del clima, vi consentiamo di misurare le emissioni di CO_2 che provocate, secondo il principio del chi inquina paga, e di prestare un contributo volontario destinato alla protezione climatica. In questo modo, sosterrete progetti mirati di pubblica utilità. Per raggiungere l'obiettivo ONU universale dei +2 gradi, è importante compensare la CO_2. L'obiettivo finale è di ridurre complessivamente l'effetto dei gas serra.

Coop Mineraloel AG vi consente di compensare le emissioni di CO_2 generate dalla combustione di benzina e diesel, presso le stazioni di servizio Coop Pronto, sborsando un centesimo per litro. In aggiunta, Coop Mineraloel AG si fa carico al 100% dei costi della compensazione relativa alla propria flotta di veicoli ed anche ai rifornimenti di carburante del suo personale.

Myclimate con sede a Zurigo sostiene progetti di protezione climatica nei Paesi in via di sviluppo ed emergenti, che combinano sostenibilità ecologica, sociale ed economica. I progetti riducono le emissioni sostituendo le fonti energetiche fossili con energie rinnovabili o promuovendo tecnologie ad alta efficienza energetica. Inoltre, le varie iniziative contribuiscono allo sviluppo sociale, ecologico ed economico in questi Paesi. In particolare, myclimate finanzia un progetto sostenibile in Madagascar, che punta a contrastare la deforestazione della foresta pluviale.
Ulteriori informazioni qui:

www.coop-pronto.ch/compensate-co2

LEIBNIZ

PICK UP!

Prova a prendermi.

Delizioso cioccolato tra due croccanti biscotti.

BUONO

coop pronto

20% di sconto

su tutta la gamma di Pick Up!

Valido dal Dal 26 luglio al 3 ottobre 2022.
Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto eventualmente solo nei "Shop" più grandi).

LEIBNIZ PICK UP!

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

Getty images/Oliver Rossi

Potete guidare con migliore consapevolezza grazie ai consigli di Eco-Drive.

ECO-DRIVE

Guidare eco & risparmiare

Gli utenti della strada possono risparmiare molto denaro ottimizzando il loro stile di guida. Ecco i consigli più utili.

Sostenibilità e ambiente sono fondamentali per Coop Mineraloel AG come franchisor delle stazioni di servizio Coop. Con l'alleanza Eco-Drive è stata avviata una collaborazione che promuove uno stile di guida efficiente del punto di vista energetico. Sia che guidiate un veicolo a benzina, diesel, automatico, ibrido, plug-in o elettrico: potete ridurre considerevolmente le emissioni della CO_2 ottimizzando la vostra guida.

La Quality-Alliance Eco-Drive (QAED) ha calcolato che in Svizzera gli automobilisti gettano ogni anno oltre un miliardo di franchi fuori dai finestrini delle auto. L'anno scorso sono stati consumati 6,16 miliardi di litri di benzina e diesel nel traffico stradale svizzero (fonte: Avenergy Suisse, 2022). La QAED è convinta che almeno il 10% potrebbe essere risparmiato con uno stile di guida più efficiente. Di seguito riportiamo alcuni consigli che possono essere utili per ottimizzare il vostro stile di guida e quindi per risparmiare.

› **Pressione ruote:** una quantità d'aria adeguata fa risparmiare carburante, riduce l'usura e aumenta la sicurezza. Poiché gli pneumatici hanno costanti perdite d'aria, è bene controllarli una volta al mese e pompare fino a 0,5 bar in più rispetto a quanto indicato.

› **Zavorra:** le cose che non sono strettamente necessarie possono restare a casa. Più leggera è l'auto, meno carburante consuma.

› **Accortezza al volante:** guidate in modo previdente e omogeneo, anticipando e mantenendo la distanza. Così la guida sarà più economica, rilassata e sicura.

› **Regolazione automatica velocità:** guidare in modo fluido significa risparmiare carburante. Quando possibile, utilizzate la regolazione automatica della velocità in modalità eco.

› **Riscaldamento sedili ecc.:** tutto ciò che è elettrico consuma carburante. Ricordatelo se a bordo avete il riscaldamento dei sedili, del volante o del parabrezza o altri dispositivi che consumano energia.

› **Attenzione alle marce:** partite senza premere l'acceleratore, percorrete una sola lunghezza di auto in prima. Scalate subito marcia verso l'alto e guidate sempre con la marcia più alta possibile.

› **Sistema start-stop automatico:** spegnete il motore a ogni sosta, anche se breve.

CHF 100.– in palio

Partecipate anche voi e vincete un buono Coop Pronto.

ogni-litro-conta.ch

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**

DRINK RESPONSIBLY

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

ESAF
Pratteln im Baselbiet
26.–28.8.
2022

WIN!
VIP-TICKETS

und attraktive Wochenpreise
e prezzi incredibili ogni settimana
villiger-krumme.ch

villiger
Original-Krumme
Virginia-Cigarren

In palio per voi

Un pernottamento al Grandhotel Giessbach, in stanza doppia deluxe, con vista su lago di Brienz e balcone. Inclusi prima colazione, tragitto in funicolare e tassa di soggiorno per 2 persone.

MAD

Domanda del concorso

Una tra le più grandi sale di rappresentanza dell'Alto Medioevo rimaste conservate in Europa? Leggete le pagine sul turismo 11 e 13.

Ricettari in premio

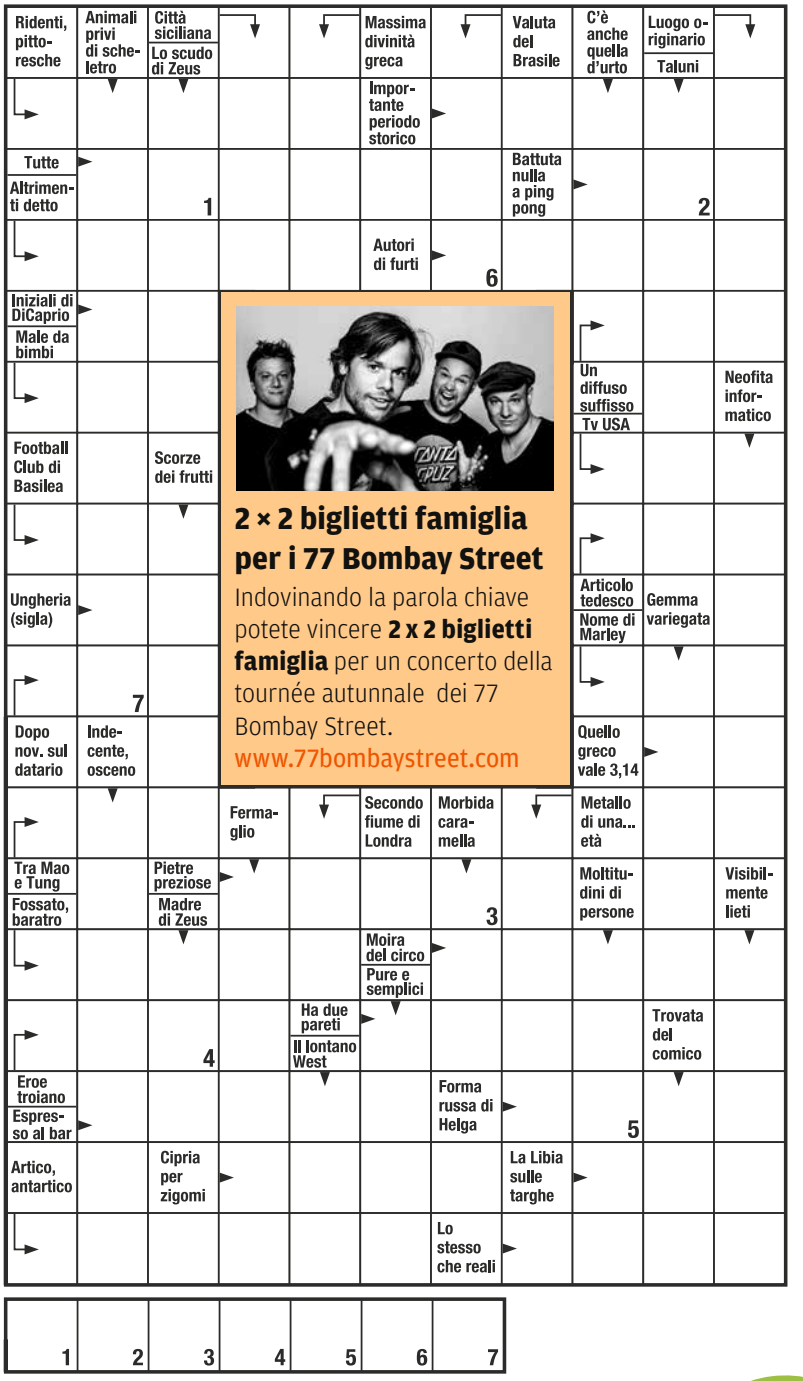
Coop Pronto mette in palio **cinque** libri di cucina «Contorni grigliati» di Betty Bossi in lingua tedesca e francese.

MAD

Sudoku

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

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



2 × 2 biglietti famiglia per i 77 Bombay Street

Indovinando la parola chiave potete vincere **2 x 2 biglietti famiglia** per un concerto della tournée autunnale dei 77 Bombay Street.
www.77bombaystreet.com

«Da ora partecipate anche online»

Come partecipare

Avete risposto alla domanda, completato il sudoku o il cruciverba? Inviate un **SMS** con il codice **PRONTOI,** la **soluzione,** il vostro **nome** e **indirizzo** al numero **919 (fr. 0.20/SMS).** Esempio: PRONTOI SOLUZIONE, Mario Campione, Via Campione 1, Campionopoli. Su www.coop-pronto.ch/it/rivista-clienti potete partecipare anche online gratuitamente.

Regolamento: ultimo termine di partecipazione: 2 ottobre 2022. 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 sarà pubblicata dal 12 ottobre 2022 su www.coop-pronto.ch

I vincitori dei concorsi saranno informati per iscritto.

Il prossimo Pronto sarà pubblicato il **4 ottobre 2022!**

*Nespresso® è un marchio depositato della Società di Prodotti Nestlé S.A., Vevey.

Buono di valore pari al

20%

per tutto l'assortimento LA SEMEUSE su un minimo di 2 prodotti acquistati.

Valido fino al 3 ottobre 2022.

Buono non cumulabile e utilizzabile una sola volta in tutti i punti vendita COOP PRONTO (eventualmente soltanto nei più «grandi»).

coop pronto

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

LA SEMEUSE® • Tél. 032 926 44 88 • www.lasemeuse.ch