04/2020

pronto

La rivista di
Coop Pronto

L'OSPITE

KT Gorique

Icona rap della Svizzera romanda

Pagina 4

Vantaggi per voi

In questo numero buoni del valore di fr. 10.– e un buono carburante di 4 cts.

coop pronto

LEIBNIZ

PICK UP!

Prova a prendermi.

Delizioso cioccolato tra due croccanti biscotti.

BUONO

20% di **sconto** su tutta la gamma di Pick Up!

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

Valido fino al 28 settembre 2020.
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 808637

Roger Oser
Presidente della Direzione
Coop Mineraloel AG

Cara lettrice, Caro lettore

Speriamo di avere superato ormai il peggio del periodo del coronavirus in Svizzera. È stato ed è un momento che ha lasciato il segno su tutti noi. Molti hanno vissuto a tratti in una sorta di stato di emergenza. Io sono rimasto colpito da molte cose, come il modo in cui i nostri Coop Pronto, con e senza stazione di servizio, hanno saputo padroneggiare la crisi.

Il comportamento d'acquisto dipende molto dall'ubicazione, e in alcuni negozi si è registrato un calo di clienti. Alcuni Coop Pronto hanno chiuso prima del solito la sera, mentre altre filiali hanno lavorato di più. Durante il periodo, tanti clienti hanno apprezzato il fatto di poter fare acquisti in orari marginali e in negozi più piccoli.

Sono rimasto particolarmente colpito dai gestori che hanno dimostrato un impegno extra, aiutando con la spesa gli anziani o portandogliela a casa. Alle pagine 16-19 vi presentiamo due di loro.

Ora, dopo che la situazione si è finalmente un po' placata, vi saluteremo nei nostri negozi con ancora maggiore cordialità e vi diremo il nostro solito: «Benvenuti da Coop Pronto! Siamo lieti che veniate da noi!»

4 | L'ospite
KT Gorique

È una star del rap. A 21 anni si è aggiudicata il contest di freestyle rap a New York: è stata la prima donna e la più giovane vincitrice. KT Gorique sa però anche recitare e ballare. Oggi la 29enne, che è di origini italo-ivoriane, vive a Martigny nel canton Vallese.

11 | Turismo
Da Vevey a Martigny

Dalla costa del Lago Lemano, con la sua atmosfera a tratti mondana e gli imponenti castelli, si parte per belle gite verso i suggestivi paesini vinicoli del Vallese.

20 | Attualità
Vai col grill

È di nuovo il momento di fare barbecue in giardino. Naturalmente anche per i vegetariani.

Impressum

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

stampato in svizzera

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

Stampa
Vogt-Schild Druck, Derendingen

Tiratura
310.000

Copertina
KT Gorique,
Foto: arbel.ch

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

Foto: Heiner H. Schmitt, arbel.ch, Giglio Pasqua

Sommario | Edizione 4/2020

9 | Filiali
Coop Pronto Vevey

16 | Coronavirus
I gestori hanno dimostrato grande impegno durante il lockdown

23 | Antipasto
Involtini di feta e prosciutto alla griglia

25 | Vegetariano
Sandwich di verdure alla griglia

27 | Carne
Salsicce con salsa alle cipolle grigliate

29 | Dessert
Caffè freddo

31 | Per voi
Glamping

33 | Mobilità
Auto carica, bagagli sicuri

35 | Concorsi
Partecipate e vincete!

Sempre attuali **www.coop-pronto.ch**

Con la sua personalità, la rapper KT Gorique sfugge da qualsiasi classificazione.

KT GORIQUE

«Il rap non è una musica delle minoranze»

Lei è una star. Già a 21 anni, si è aggiudicata il più importante contest di musica rap di New Yowrk. KT Gorique va contro i cliché – naturalmente anche nel rap.

TESTO: CLAUDIA KOCHER

La rapper KT Gorique può dirsi fortunata. Malgrado il lockdown a seguito del coronavirus, non ha sofferto una crisi personale – anche se la sua tournée, per promuovere il nuovo album uscito a metà maggio, è stata annullata. L'artista se l'è passata comunque bene e non si è affatto annoiata. «Sfrutto la crisi in senso creativo», ci racconta la rapper su Skype. Se ne sta seduta nel balcone del suo appartamento, a Martigny, e fuma. Il sole splende e lei si protegge gli occhi con occhiali da sole. Per combattere l'isolamento, KT Gorique ha avuto l'idea di mettere a disposizione dei suoi follower su Instagram della musica, chiedendo un giudizio. «Ad esempio carico un pezzo strumentale e i miei follower possono dare il loro parere. Poi, dopo avere letto i commenti, continuo con il pezzo. Qualche volta invito musicisti o ballerini perché desidero lavorare assieme a loro sul brano.» Hanno partecipato già dodici musicisti. Questo speciale progetto musicale, che KT Gorique definisce la «cura», la impegna 6 o 7 ore al giorno. «Un progetto di questo genere mi fa bene. Mi stimola ogni giorno a comporre, a scrivere testi e a registrarli.» La rapper non sa come reagirà il pubblico. Il progetto le dà

«Il premio è stato il riconoscimento della cultura rap da fonte ufficiale»

la possibilità di connettersi con altri artisti, una cosa che non aveva mai fatto prima. «È super interessante. Lavoro sempre tanto, anche in questo periodo particolare.»

Il suo nuovo album, su cui ha lavorato due anni, è uscito proprio in questi mesi particolari. «Ovviamente è frustrante. Ora dobbiamo pensare a come promuovere l'album, malgrado tutto.» Il suo titolo è «Akwaba», che nella lingua madre africana di KT Gorique significa «Benvenuto». A 21 anni, la rapper fu la prima donna a vincere un contest internazionale di freestyle rap nella Grande Mela, e fu anche la vincitrice più giovane. Due anni più tardi recitò nel ruolo di protagonista del film «Brooklyn», senza avere mai studiato recitazione prima. Questa pellicola, dedicata alla storia di una giovane rapper, è stata presentata al festival cinematografico di Cannes. Il regista francese Pascal Tessaud aveva scoperto KT Gorique nel contest di rap. Dopo il suo primo album nel 2016, nel 2018 ne è uscito un altro. Ora è in distribuzione il terzo. Nel 2019 la giovane artista ha ottenuto il Premio svizzero di musica, assegnato dall'Ufficio federale della cultura. «Questo premio è arrivato inatteso. Per me è stato più di una vittoria: è stato il riconoscimento della nostra cultura rap. Un riconoscimento arrivato da una fonte ufficiale!»

Lei ballava già quando aveva 4 anni. Sin da ragazza era affascinata dalle parole con cui poteva comporre testi. A 11 anni si trasferì assieme alla famiglia in Svizzera, nel Valle- ▶▶

Foto: Nadia Tarra

CUP NOODLES カップヌードル

NISSIN

Asian Blast

Be original.
Eat original.

LA NUOVA CUP NOODLES.
PIÙ AUTENTICO E ASIATICO.

Pronta in 3 minuti

CLASSIC

CHILI

SUKIYAKI BEEF

THAI CURRY

CLASSIC

GINGER CHICKEN

NISSIN CUP NOODLES カップヌードル

20% di sconto
SU TUTTI NISSIN

Valido fino al 28.9.2026. Questo buono non è cumulabile ed è valido una... presso il vostro Coop Pronto (event... dei più "grandi").

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

808637

coop pronto

▶▶ se. Il padre è italiano, la madre è originaria della Costa d'Avorio. A Sion, dove la famiglia ha vissuto, a 13 anni KT Gorique ha iniziato a fare rap. Oggi, la 29enne continua a vivere nel Vallese. «Il Vallese è piccolo solo nella testa. Da qui ci si può connettere bene con il mondo.» Di solito KT Gorique viaggia molto, perché vive principalmente dei suoi concerti.

Incuriosisce il fatto che molti svizzeri tedeschi amino la sua musica. KT Gorique rappa anche in inglese, ma solitamente lo fa in francese. «Per me è incredibile notare che nella musica non esistono confini. La lingua è la musica stessa.» E questa lingua deve diffondersi il più possibile nel mondo. L'artista ci dice di conoscere anche molte persone che non amano il rap, ma che apprezzano la sua musica.«Il mio lavoro è dare a tutti accesso a una cultura diversa. Il rap non è una musica delle minoranze.»

La politica c'entra comunque sempre, anche se KT Gorique non discute volentieri dell'argomento. «La politica mi capita, semplicemente. Quando reputo ingiusto qualcosa, ne parlo in un brano. Sono arrivata in Svizzera dall'Africa quando avevo 11 anni. Nelle mie canzoni posso sicuramente parlare di molte esperienze vissute in quegli anni.» La rapper ci svela che la politica è però solo una parte della sua vita, anche le amicizie sono importanti. «Pure quando canto di rapporti umani, chi ascolta è toccato.» Purtroppo il rap viene sempre strumentalizzato per scopi politici, perché ci sono molti pregiudizi. «Mi irrita che il rapper venga sempre rappresentato in un solo modo, generalmente come un violento.» Proprio per questo motivo, per KT Gorique è importante andare contro i cliché e fare rap assieme ad altre donne.

KT Gorique è stata sempre affascinata dal poter giocare con le parole.

KT Gorique ama mostrarsi sicura di sé. Durante i suoi concerti, si dipinge il volto e si presenta nella foggia di guerriera. «La guerriera è forte e vive a testa alta. In Africa, la gente lo fa in molte occasioni. È la loro cultura.» La rapper desidera ora diffondere questa cultura in Europa, però fa anche volentieri visita alla sua antica patria, la Costa d'Avorio, dove vivono una sorella, altri parenti e amici. In Africa, il suo nomignolo è «couteau suisse», coltellino svizzero. Questo è dovuto alla sua versatilità artistica espressiva. Da vero e proprio «couteau suisse», è infatti molto versatile e lo dimostra anche nel nuovo album, ambientato nel futuro. «Con questo album volevo viaggiare in un nuovo mondo, verso l'apocalisse. Tutti sono i benvenuti a condividere con me questo viaggio – akwaba!» ■

Mini biografia

KT Gorique è nata nel 1991. In Svizzera è arrivata quando aveva 11 anni. Nel 2012 è stata la prima donna a vincere il contest internazionale di freestyle rap «End of the Weak» a New York. Nel 2016 è uscito il suo primo album Survival Attempt e nel 2018 il secondo Kunta Kita (it: Guerriera). Subito dopo è uscito il terzo album Akwaba (it: Benvenuti). Nel 2014 è stata la protagonista del film Brooklyn. KT Gorique vive a Martigny nel Vallese.

Foto: Nadia Tarra

APPASSIONATO SVIZZERO DA 150 ANNI

In 150 anni HIRZ ha saputo conquistare una posizione di punta nel mercato svizzero dei prodotti lattiero-caseari e occupa oggi un posto speciale nel cuore dei consumatori, che riconoscono nei suoi prodotti il sapore di casa. Azienda a conduzione famigliare, HIRZ fu fondata nel 1869 a Hirzel e produce da generazioni gli yogurt preferiti da molti svizzeri.

Gli squisiti latticini si distinguono per la massima cura usata nella produzione e per l'impiego dei migliori ingredienti. Gli yogurt HIRZ al 100 % naturali sono prodotti esclusivamente con latte svizzero. I fiocchi di latte, il nostro classico svizzero con tante proteine, è ideale per realizzare piatti freschi e raffinati per ogni occasione.

COUPON DI SCONTO

30% BON

Sconto del 30 % acquisitando almeo due confenuioni di Hirz 180/200 g scelta. Valido dal 28.07.–28.09.2020. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei "Shop" più grandi).

coop pronto

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

808620

Nestlé HIRZ

COUPON DI SCONTO

30% BON

Sconto del 30 % acquisitando almeo due confenuioni di Hirz 180/200 g scelta. Valido dal 28.07.–28.09.2020. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei "Shop" più grandi).

coop pronto

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

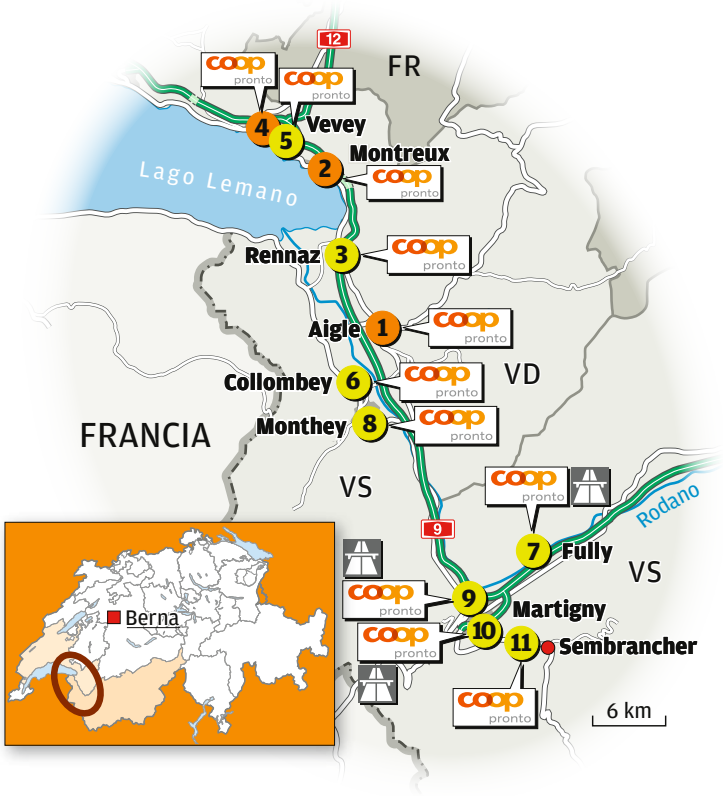
808620

Nestlé HIRZ

COOP PRONTO VEVEY

Behare Berisha dirige una squadra di 12 persone al Coop Pronto di Vevey Stazione ferroviaria, aperto dalle 5.30 alle 23.00.

Dopo 13 anni di impiego in Coop, Behare Berisha desiderava rendersi autonoma e assumere la gestione di un proprio Coop Pronto. Per realizzare l'obiettivo, ha lavorato prima come vice al Coop Pronto di Bulle La Tour-de-Trême, nel canton Friburgo, prima di diventare gestrice del Coop Pronto della stazione ferroviaria di Vevey. Con la sua squadra di 12 persone, riceve i primi clienti già alle 5.30 del mattino e chiude lo shop tardi, verso le 23.00. I clienti acquistano soprattutto pane, prodotti da forno, frutta e verdura fresca, come ci racconta la signora Berisha. Nelle ore serali si vendono soprattutto birra, vino e altri alcolici. Gli affari vanno molto bene, in particolare nei fine settimana. «Domenica, sabato e venerdì sono i giorni di maggiore fatturato», spiega la gestrice, che ha superato indenne anche la crisi del coronavirus grazie alla sua attitudine positiva. «In questo periodo difficile siamo riusciti persino ad aumentare il fatturato», informa con soddisfazione Behare Berisha, che è madre di due bambine piccole.



Cartina: Rich Weber; foto: Marius Affolter

Filiali del cantone Vaud

1. Aigle Gare, Gare CFF, Place de la Gare 1
2. Montreux, Rue des Alpes 80
3. Rennaz, Centre commercial Riviera
4. Vevey, Place de la Gare 5
5. Vevey, Rue du Clos 16

Filiali del cantone Vallese

6. Collombey, Z.A. Pré Jacquet 1
7. Fully, Chemin de la Maraîche 35
8. Monthey, Route des Illettes 1
9. Martigny, Route du Levant 96
10. Martigny, Avenue de Fully 53
11. Sembrancher, Route du Grand-St-Bernard 1

Coop Pronto Shop con s. di serv.

Coop Pronto

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

ORANGINA

Shake the pulp!

30%

su

Bon 30%
sul marchio Orangina

Valido fino al 28 settembre 2020. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei "Shop" più grandi).

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

7 6108 590

coop pronto

Bon 30%
sul marchio Orangina

Valido fino al 28 settembre 2020. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei "Shop" più grandi).

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

7 610813

coop pronto

Foto: Maude Rion

Il Castello di Chillon è uno dei punti clou del Lago Lemano.

VAUD E VALLESE

In viaggio dalla riviera ai vigneti

Da località mondane come Montreux sul Lago Lemano si passa in poco tempo a piccoli e ameni villaggi viticoli del Vallese: è per queste diversità che amiamo tanto la Svizzera.

Da Villeneuve a Lutry, lungo il Lago Lemano, Montreux Riviera gode di un microclima che conferisce alla località un'atmosfera mediterranea. Offre un ambiente che invita al relax, alle passeggiate e alle scoperte e ha condizioni ottimali per far prosperare una grande varietà culinaria, sublimata dal savoir-faire di ristoratori e viticoltori. A qualche minuto dalle sponde lacustri, sulle alture, un'alternanza di boschi e prati esorta gli amanti delle passeggiate a percorrere i sentieri escursionistici, per contemplare la fioritura dei narcisi selvatici e ammirare un panorama che si reinventa a ogni stagione. I meno sportivi trovano invece una proposta museale di livello, principalmente il Chaplin's World e il Castello di Chillon. E perché non lasciarsi tentare da un giretto a bordo di un battello storico della Compagnia generale di navigazione sul Lago Lemano o da un tragitto in una carrozza stile Belle Epoque della linea del GoldenPass?

Su una roccia lungo il Lago Lemano si erge il Castello di Chillon. Affacciato sull'acqua, è l'edificio storico più visitato in Svizzera. Per quasi quattro secoli, Chillon è stato residenza e lucrosa stazione doganale dei Conti di Savoia.Già in epoche lontane, l'isola rocciosa situata fra il Lago Lemano e le ripidissime montagne era popolata. Da qui si controllarono per secoli il traffico navale sul Lago Lemano e l'importante strada verso il Passo del San Bernardo. Dal XII al XVI secolo, Chillon appartenne ai Conti di Savoia, poi i Bernesi conquistarono il castello acquatico, e in seguito i Vodesi. Più di 400.000 visitatori ammirano ogni anno Chillon con le sue pitture murali risalenti al XIV secolo, le ▶▶

Nell'insalata o sul pane: con i nostri freschi condimenti per insalata vivrete delicati momenti di piacere.

Seguiteci:
brunosbest.ch

▶▶ volte sotterranee, le sale di rappresentanza e la stanza da letto padronale conservata allo stato originale come al tempo della dominazione bernese.

A 1300 metri di altitudine, su una soleggiata terrazza esposta a sud che sovrasta la Valle del Rodano, Villars-sur-Ollon, la stazione di villeggiatura nel cuore delle Alpi Vodesi, offre un'impareggiabile veduta sui Dents-du-Midi e sul massiccio del Monte Bianco fino al Lago Lemano. La piccola località vicina di Gryon è situata un po' più in basso, sul versante della valle orientale. Questi luoghi sono accessibili percorrendo le strade di Ollon o di Bex, nella Valle del Rodano. D'estate, il Passo de la Croix assicura l'accesso stradale verso Les Diablerets. A partire da Bex, si sviluppa inoltre una linea ferroviaria a scartamento ridotto, che dopo avere percorso numerose curve e attraversato Gryon e la soleggiata terrazza di Villars, arriva a Bretaye. Questa località propone numerose attività sportive e per il tempo libero. D'estate, i passatempi principali sono l'escursionismo, la MTB e il golf. I villeggianti possono scegliere tra più di 300 km di sentieri escursionistici segnalati e 150 km di percorsi per mountain bike. Un allettante circuito sale in alto, verso i laghi di montagna di Chavonnes, di Bretaye e il Lac Noir.

Immerso tra montagne e vigneti, il Castello di Aigle protegge il centro storico di Aigle con le sue pittoresche strade, dove regna un'ambientazione autentica. Questo maniero ampiamente restaurato ospita le collezioni del Museo vodese della viticoltura e del vino: una fonte inesauribile di conoscenze.

Il Vallese è famoso per i piccoli villaggi viticoli, particolarmente stuzzicanti per chi desidera intraprendere gite culturali, storiche o culinarie: c'è l'imbarazzo della scelta tra una gita in bicicletta attraverso i vigneti, un'escursione alla patria del vitigno Petite Arvine o una degustazione di vini all'Abbazia di St-Maurice. Tra Martigny e Leuk, lo «Chemin du vignoble» si articola in diverse tappe, dove la freschezza della natura si combina armoniosamente con la degustazione di vini vallesani.

Trovate queste e ulteriori proposte di gite su:
www.Myswitzerland.com/estate

Foto: David Carlier

I vigneti nella Valle del Rodano presso Varen.

Foto: Jan Geerk

Panorama di Montreux.

Foto: José Crespo

Veduta sul Castello di Aigle.

Foto: MAD

Hotel Bon Rivage ***S, La Tour-de-Peilz

Situato sulle sponde del Lago Lemano, quest'accogliente hotel a 3 stelle superior venne edificato nel 1864. Uno dei suoi ospiti più famosi fu Richard Wagner. Interni di grande gusto, stanze spaziose ed eleganti, alcune con balcone. Terrazza soleggiata, parco, a pochi passi dal porticciolo turistico e dalla spiaggia. Ottima cucina casalinga con verdure dell'orto dell'hotel e pesce appena pescato dal lago. Parcheggio gratuito e WLAN.
www.bon-rivage.ch

CONCORSO

Un soggiorno a La Tour-de-Peilz

Rispondete alla domanda del concorso a pag. 35 e, con un pizzico di fortuna, potrete aggiudicarvi 2 pernottamenti per 2 persone, colazione inclusa, all'Hotel Bon Rivage***S.

IL TUO PROSSIMO KICK DI NICOTINA È QUA!

24 ALL WHITE SNUS PORTIONS

PIÙ INFO SU
EPOK.CH

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

L'autentico piacere del tabacco

NOTHING TO ADD

Coop Pronto non vende tabacco ai minori di 18 anni.
Questo prodotto del tabacco può nuocere alla vostra salute e provoca dipendenza.

25g 6.60 CHF

BON

Ricevi uno sconto di CHF 0.30 acquistando 1 confezione di tabacco PUEBLO da 25g Classic o Blue.
(Prezzo promozionale di CHF 6.60)

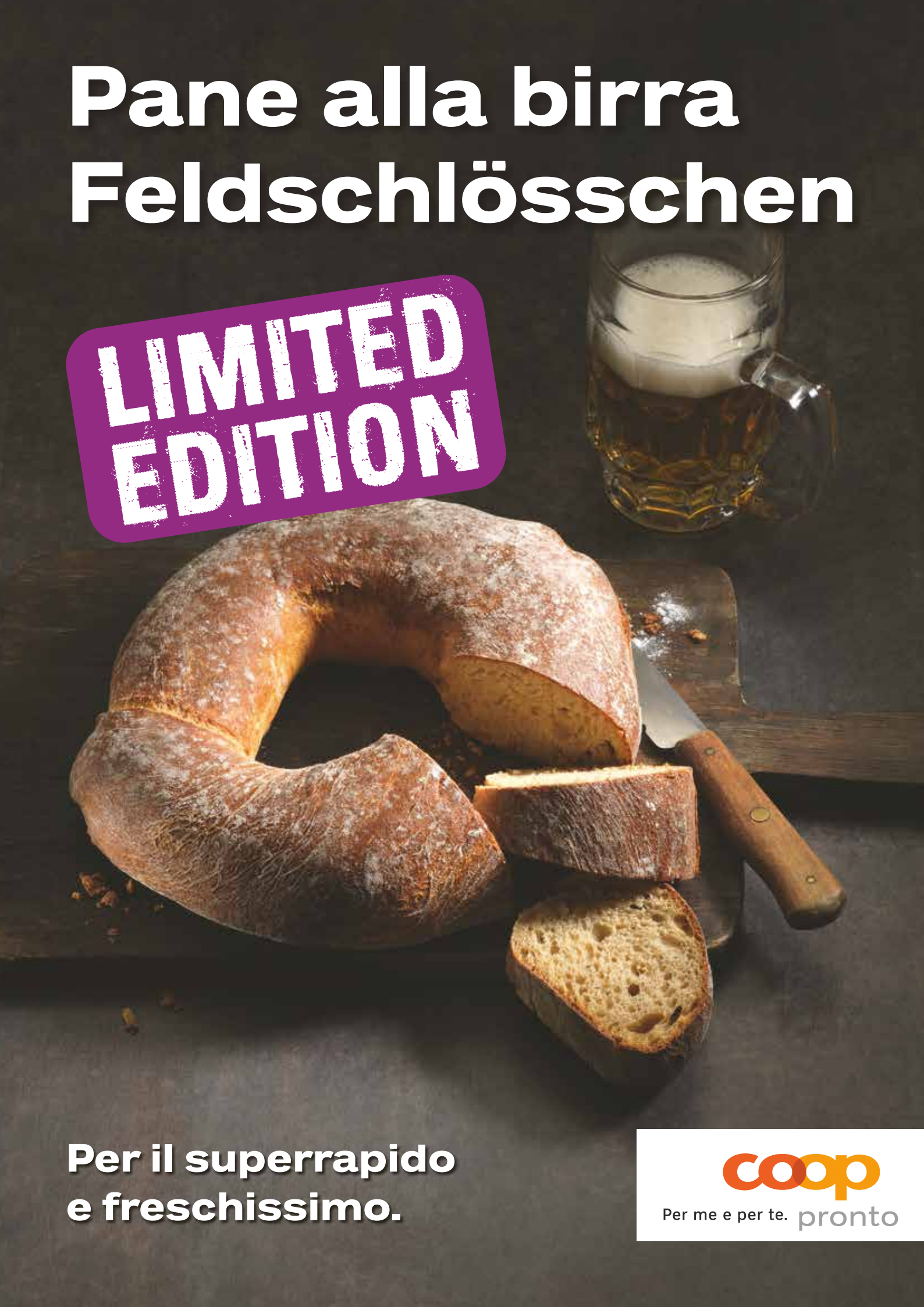
coop pronto

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

Valido da 28.07.2020 a 28.09.2020.
Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei "Shop" più grandi).

Pane alla birra Feldschlösschen

LIMITED EDITION



Per il superrapido e freschissimo.

coop pronto
Per me e per te.

Durante la crisi del coronavirus, Sladjana Vukman è stata molto contenta di aiutare con la spesa soprattutto le persone anziane.

SPECIALE CORONAVIRUS

Un impegno che fa onore

Nel corso del lockdown, i due gestori di Coop Pronto Sladjana Vukman e Aramugam Sritharan hanno portato la spesa a casa o l'hanno caricata in automobile, per aiutare in particolare le persone anziane.

All'inizio del lockdown, una vecchina ha dato in mano un biglietto alla titolare del Coop Pronto di Kriens, Sladjana Vukman e le ha chiesto se le poteva preparare una borsa con i prodotti indicati nella sua lista della spesa. «Ho avuto compassione e le ho preparato la borsa con quello che desiderava», racconta Sladjana Vukman mentre la intervistiamo nel suo shop con stazione di servizio presso il Pilatusmarkt di Kriens. L'episodio ha fatto venire l'idea alla signora Sladjana di offrire il servizio anche ad altre persone anziane. Inizialmente, lei ha pensato di distribuire ai clienti un volantino per richiamare l'attenzione sulla sua disponibilità. Poi però ha capito che il carico di lavoro sarebbe stato eccessivo. «Così ho contattato solo certi clienti abituali anziani, chiedendo se potevo fare la spesa per loro.» L'accordo preso è stato che i clienti potevano telefonare dal lunedì al mercoledì per ordinare e che giovedì Sladjana Vukman avrebbe portato la spesa a casa.

«Le persone pagavano in contanti – e naturalmente ricevevo anche una mancia», ricorda Sladjana Vukman sorridendo. «Con il passare del tempo, le persone sono tornate a frequentare il negozio e io portavo le borse della spesa fuori dallo shop.» Ora, durante la normale attività non è più purtroppo possibile proseguire il servizio: di questo fatto la titolare si è resa conto subito. Comunque, durante il lockdown Sladjana Vukman si è compiaciuta della possibilità di dare una mano alla clientela. «Ai clienti questo lascia una buona sensazione, anche a me però.»

Diversi clienti anziani hanno telefonato a Sladjana Vukman, nel suo Coop Pronto con stazione di servizio.

In base alla lista della spesa, Sladjana Vukman ha imbustato i prodotti richiesti.

Coop Pronto con s. di serv. Kriens

Kriens Pilatusmarkt,
Ringstrasse 15, 6010 Kriens (LU)

Orari di apertura
- Da lunedì a domenica 5.30–22

Offerta stazione di servizio
- Benzina/diesel
- Ricarica AdBlue

Offerta dello shop
- Assortimento standard Coop Pronto
- Snack caldi
- Hot dog

Foto: Mischa Christen

Mentre le rigide norme sul coronavirus erano in atto, Sladjana Vukman non ha dovuto fare domanda di lavoro ridotto. «Le vendite non sono calate, tutt'altro: dalla prima settimana di divieto di uscire di casa, gli affari sono andati addirittura meglio.»

Per assicurare che non si superasse il numero massimo di dieci clienti in negozio, durante i giorni di maggiore affluenza una persona stava all'ingresso e controllava le entrate.

Alla fine del lockdown, il 16 marzo, il gestore Aramugam Sritharan ha notato che mancavano alcuni dei suoi clienti abituali. ▶▶

La titolare del Coop Pronto di Kriens, Sladjana Vukman, ha avuto un bel po' da fare durante il periodo del coronavirus.

Dopo nove giorni è però di nuovo ritornato un maggior numero di clienti al Coop Pronto con stazione di servizio. Il gestore Aramugam Sritharan ha constatato che in parte si trattava di volti diversi. Pochi giorni dopo, gli ha telefonato una cliente abituale, dicendo che era restia a venire a fare la spesa e che abitava da sola. Chiedeva se il gestore le poteva portare la spesa a casa. «Ho subito risposto di sì alla signora», racconta Aramugam Sritharan. «Le ho preparato la borsa e sono andato a casa sua con lo scontrino.» La cliente era entusiasta e lo ha raccontato in giro. Così è capitato che altri clienti telefonassero allo shop di Klus per ordinare la spesa. Aramugam Sritharan ne è stato felice. «Faccio volentieri questo servizio. Siamo sempre disponibili per i nostri clienti.»

«Lo faccio volentieri. Siamo sempre disponibili per i nostri clienti»

Altre persone ordinavano telefonicamente e venivano a ritirare la merce in automobile. «Non abbiamo offerto attivamente questo servizio, ma la voce è girata e lo abbiamo svolto altre volte», racconta il signor Sritharan. La clientela più anziana ha ormai ricominciato a venire in negozio, per lo più di pomeriggio per evitare le ore di punta. «Aiutiamo anche a comporre la spesa, affinché le persone facciano presto ed escano dal negozio velocemente.» La clientela ha lodato Aramugam Sritharan per i suoi servizi. E Roger Oser, il presidente di Coop Mineraloel AG, non ha mancato di fare visita personalmente al solerte gestore del Coop Pronto per ringraziare lui e il suo team dell'ottimo lavoro. ■

Fotos: Mischa Christen

Il gestore di Coop Pronto Aramugam Sritharan ha ricevuto alcune telefonate di clienti preoccupati che chiedevano aiuto per la spesa.

I clienti hanno in parte ritirato la spesa in automobile.

La clientela ha ordinato in particolare prodotti da forno freschi e verdure.

Per Aramugam Sritharan, il servizio speciale è stato una cosa naturale.

Coop Pronto con s. di serv. Klus-Balsthal

Wengimattstrasse 1,
4710 Klus-Balsthal (SO)

Orari di apertura
- Da lunedì a venerdì 5–22
- Sabato e domenica 6–22

Filiale
- Presso la stazione ferr.

Offerta dello shop
- Assortimento standard Coop Pronto
- Snack caldi
- Hot dog
- Cubetti di ghiaccio

Servizi
- Bancomat

Foto: Heiner H. Schmitt; Styling: Doris Moser

Grigliata sotto il sole

Nei nostri Coop Pronto trovate sempre molte delizie per un'allegra grigliata. Ad esempio, la carne migliore, ma anche verdura fresca, salse e stuzzichini.

Quando arriva l'estate, non può mancare il barbecue. Allora fate un salto da Coop Pronto! Da noi troverete, tra le altre cose, **salsicce arrotolate da grigliare**, **cosce di pollo, spiedini di gamberi** oppure **medaglioni vegetariani,** che aspettano solo di essere grigliati e assaporati. **Peperoni**, **zucchine**, **mais** e **pomodori** sono il contorno perfetto.

Per una cena estiva all'aperto non può mancare neppure un'**insalata taboulè**. La nostra ricca **selezione di pane** soddisfa ogni desiderio. Ma anche **chips** e **marshmallows** danno un tocco sfizioso alla tavola. Manca ancora qualche bevanda fresca: **acqua**, **cola** o **ice tea,** guarnito con una **fettina di limone,** ma anche **birra** alcolica o analcolica. E l'allegra comitiva può arrivare!

TICINELLA.CH |

Alla scoperta gastronomica del nostro territorio

1.- DI SCONTO sul Prosciutto cotto Verdi o il Piatto Ticino Ticinella

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

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

coop pronto
TICINELLA

Valido fino al 28 Settembre 2020 per una confezione a scelta tra Prosciutto cotto Verdi o Piatto Ticino. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei "Shop" più grandi).

Tutte le ricette di
FOOBY
WE LOVE FOOD

Antipasto

Involtini di feta e prosciutto alla griglia

Preparazione: 10 min.
Tempo totale: 18 min.
Energia: 95 kcal a pezzo

Per 8 pezzi ci vogliono

- 200 g feta, a strisce larghe ca. 2 cm
- 90 g prosciutto crudo, a fette
- 1 c. miele
- 1 c.no timo essiccato

Ecco come fare

1. **Involtini:** sistemare una striscia di feta su ogni fetta di prosciutto. Condire con il miele e cospargere di timo. Ripiegare il prosciutto verso il centro, quindi arrotolare in modo da avvolgere bene il formaggio.

2. **Grigliare (grill a carbonella, a gas o elettrico):** grigliare gli involtini, con il coperchio chiuso, a fuoco medio o a temperatura media (ca. 200 °C) per ca. 4 min. su tutti i lati.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

MEGLIO MANGIARE BENE DI CUCINARE CON FATICA

coop pronto

Lotus Since 1932 Biscoff

-30%

Lotus Biscoff 250g

Valido fino al 28.09.2020.
Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei "Shop" più grandi).

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

7 [illegible] 0813 808699

Piatto vegetariano

Sandwich di verdure alla griglia

Preparazione: 30 min.
Tempo totale: 30 min.
Energia: 403 kcal a pezzo

VEG

Per 4 pezzi ci vogliono

- 3 peperoni colorati
- 8 fette pane
- 80 g formaggio fresco alle erbe aromatiche
- 100 g Gruyère piccante, a fette
- 1 zucchina, a fette
- 1 c. olio d'oliva

Ecco come fare

1. **Grigliare (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., finché la pelle diventa nera e si stacca. Coprire i peperoni con un panno e lasciarli riposare per ca. 5 min. Spellarli e tagliarli a pezzi.

2. **Preparare i sandwich:** spalmare il formaggio fresco su metà delle fette di pane e guarnire con i peperoni e il Gruyère.

3. **Grigliare (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. 2 min. su ciascun lato. Disporre le zucchine sopra gli altri ingredienti e chiudere ciascun sandwich con un'altra fetta di pane, quindi spennellare d'olio su entrambi i lati. Grigliare il sandwich, con il coperchio chiuso, a fuoco medio o a temperatura media (ca. 200 °C) per ca. 2 min. su ciascun lato.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

Dr. Oetker

Ristorante.

Buona come nella vostra pizzeria.

Nel reparto surgelati

CHF 1.50 di sconto

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

Valido fino al 28.9.2020. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei «Shop» più grandi).

coop pronto

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

Dr. Oetker

CHF 1.50 di sconto

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

Valido fino al 28.9.2020. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei «Shop» più grandi).

coop pronto

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

Dr. Oetker

Piatto di carne

Salsicce con salsa alle cipolle grigliate

Preparazione: 30 min.
Tempo totale: 30 min.
Energia: 548 kcal a persona

Per 2 persone ci vogliono

- 3 c. aceto balsamico
- 4 c. olio d'oliva
- ½ c. miele liquido
- 2 spicchi d'aglio, spremuti
- 1 c.no paprica
- ¼ c.no sale
- 3 cipolle, a spicchi
- 2 salsicce di vitello
- 1 c.no rosmarino essiccato

Ecco come fare

1. **Salsa:** mescolare l'aceto, l'olio, il miele e l'aglio, quindi condire.
2. **Preparazione alla cottura:** disporre le cipolle nel vassoio per la cottura al grill, mescolare con 4 c. di salsa, spennellare le salsicce con un po' di salsa. Mescolare la salsa rimanente con il rosmarino e mettere da parte.
3. **Grigliare (grill a carbonella, a gas o elettrico):** grigliare le cipolle, con il coperchio chiuso, a fuoco medio o a temperatura media (ca. 200 °C) per ca. 15 min., rigirandole di tanto in tanto. Unire le salsicce e ultimare la cottura per altri 10 minuti. Mescolare le cipolle con la salsa messa da parte e servire con le salsicce.

Vino suggerito da Coop Pronto:
Naturaplan Bio Costières de Nîmes AOC
M. Chapoutier

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

Adesso più che mai l'igiene è importante!

Grazie alla pellicola sul coperchio, l'intera area che tocca le labbra rimane igienicamente pulita.

Lattesso è l'unico caffè freddo 100% naturale, da asporto in Svizzera.

NO SUGAR ADDED

PREPARATO CON LATTE SOSTENIBILE swissmilk green

LATTESSO®

BUONO 20 %

coop pronto

Su tutto l'assortimento LATTESSO a scelta
Valido fino al 28 settembre 2020. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei «Shop» più grandi).

BUONO DIGITALE Da attivare nell'app Supercard

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

Dessert

Caffè freddo

Preparazione: 5 min.
Tempo totale: 5 min.
Energia: 117 kcal a porzione

Per 2 persone ci vogliono

- 120 g gelato alla vaniglia
- 4 dl caffè, freddo

Ecco come fare

Sistemare il gelato in due bicchieri, irrorare con il caffè e servire subito.

Servire con: Baileys

Coop Pronto Tipp:
Per un tocco sfizioso, un goccio di Baileys sul dessert

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

Dove il gusto è di casa

Läckerli Huus
BASLER ORIGINAL

Per amore della qualità

www.laeckerli-huus.ch

THE WORLD'S FAVORITE GIN*

PERFECT FOR GIN & TONIC

GORDON'S

*IWSR 2018

Bevi responsabilmente | DRINKiQ.com

Foto: MAD

Una tenda nomade al campeggio ticinese di Gordevio.

GLAMPING

In auge il campeggio glam

Chi non desidera trascorrere le proprie vacanze in una spartana tenda da campeggio, ha comunque diverse altre possibilità di fare soggiorni originali in mezzo alla natura della Svizzera. Ad esempio, si può optare per il «glamping» in una fattoria, in un cottage o in una tenda da safari.

Volete fare campeggio, ma senza trascinarvi dietro le vostre attrezzature e carabattole? Nessun problema! Ora si può fare «glamping» ovvero soggiornare in un «campeggio glam». In questo modo potete godervi libertà e natura, senza dover portare con voi le dotazioni da campeggio o passare ore a piantare la tenda: è sufficiente affittare un alloggio già attrezzato offerto dal campeggio. In questo modo, vi concedete una bella vacanza nel verde, senza dover sacrificare il vostro comfort.

Gli appassionati di glamping trovano ormai tutto ciò che desiderano per una vacanza da «campeggiatori glamour» in varie località svizzere. C'è l'imbarazzo della scelta, ad esempio, tra carrozzoni da circo, cottage o tende da safari, che assicurano un gradevole comfort nonostante l'ambiente naturale circostante. Visto che il glamping sta diventando sempre più popolare, vi consigliamo di prenotare il vostro alloggio con largo anticipo, soprattutto in alta stagione. Alcune idee? Potete concedervi il lusso di un igloo di legno o di uno chalet tipico nel campeggio di St. Cassian o la bizzarria del particolare caravan «Airstream» nel campeggio di Zurigo. Qui è anche possibile pernottare in cottage o in tenda da safari. Il campeggio si trova direttamente sul lago di Zurigo. Da lì si raggiungono comodamente la città e i dintorni e si possono visitare chiese, musei, teatri e concerti, così come la via dello shopping zurighese, la Bahnhofstrasse.

A Les Giettes nel Vallese, gli appassionati di glamping possono godersi il romanticismo alpino a 1400 metri di altitudine. Il camping propone alloggi confortevoli, dai quali si apprezza una magnifica vista sulla valle attraverso la finestra a soffitto. A Sarnen, in Svizzera centrale, chi opta per il glamping può trascorrere una vacanza in una tenda lodge o in una suite lodge, che si affaccia direttamente sulla spiaggia balneare del lago di Sarnen. Un'esperienza di glamping è emozionante anche in inverno.

www.tcs-camping.ch

BUONO

20% di sconto
su tutta la gamma di MaBu!

MaBu

Valido fino al 28 settembre 2020.
Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei "Shop" più grandi).

coop

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

Caricare bene i bagagli è un'arte. Chi lo sa fare, viaggia più sicuro.

Foto: Getty Images

SICUREZZA

Auto piena – carico sicuro

Chi va in ferie o a fare grandi acquisti con l'automobile, conosce già il problema: come far stare tutto in macchina? Ci sono alcune regole da seguire affinché voi e i vostri bagagli arriviate sicuri a destinazione.

Se avete accatastato valigie e borse accanto alla vostra automobile, avrete la forte tentazione di infilare semplicemente gli oggetti a caso nel bagagliaio: quello che conta è che stia tutto dentro! Quando caricate pacchi e bagagli in un veicolo, però, la soluzione più rapida non è mai la migliore. Perché un bagagliaio (troppo) pieno e sistemato in modo inaccurato può causare gravi incidenti. Ecco alcuni consigli su come caricare correttamente i bagagli in macchina per fare un viaggio sicuro.

Una prima regola è che tutto ciò che non è indispensabile durante il viaggio va messo in bagagliaio. Sistemate i pacchi più pesanti in fondo e il più vicino possibile allo schienale. Il peso deve essere distribuito in modo uniforme: così si mantiene il baricentro basso e la vettura stabile in curva. Vi raccomandiamo di collocare sotto il sedile del passeggero le dotazioni di emergenza, come la valigetta del pronto soccorso, il triangolo e il giubbotto di sicurezza, in modo che siano a portata di mano.

Posizionate i bagagli leggeri sopra quelli pesanti, ma non in modo che sovrastino lo schienale. Assicuratevi che il bagaglio non scivoli su e giù durante il viaggio. Anche piccoli oggetti come bottiglie d'acqua, libri o un ombrello possono trasformarsi in pericolosi proiettili in caso di incidente o frenata d'emergenza: un cellulare del peso di 200 grammi diventa un'arma volante di 1,5 kg in una collisione a 50 km/h!

Un box da tetto o un portabiciclette modifica il baricentro e il comportamento in corsa dell'automobile. Inoltre, gli spazi di frenata e di sorpasso si allungano quando il veicolo è stracarico. Vi consigliamo quindi di fare un breve giro di prova prima della partenza.

Non dovete superare il peso totale ammissibile indicato nella carta di immatricolazione del veicolo. Va rispettato anche il carico massimo sul tetto, che è costituito dal peso totale del portapacchi o del box da tetto e del contenuto trasportato. Per risparmiare carburante, togliete il portapacchi se non lo utilizzate per un periodo di tempo prolungato.

Prima di intraprendere un viaggio più lungo, controllate la pressione delle gomme e regolatela in base al peso superiore. Anche i fari possono richiedere un aggiustamento dopo che avete caricato i bagagli.

Non ci resta che augurarvi un viaggio sicuro e darvi appuntamento presto nel vostro Coop Pronto!

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

EXCLUSIVELY DISTRIBUTED IN SWITZERLAND BY DIWISA

TROJKA VODKA Pure Grain

VODKA

Moscow Mule

GHIACCIO
5-6cl TROJKA VODKA PURE GRAIN
1-2cl DI SUCCO DI LIME FRESCO
GINGER BEER

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

TROJKA RED Vodka based liqueur

Ginger Flame

GHIACCIO
4cl TROJKA RED
GINGER ALE

THE EASY MIXER

TROJKA GREEN Vodka based liqueur

Green Lemon

GHIACCIO
4cl TROJKA GREEN
BITTER LEMON

TROJKAVODKA.COM

PRODUCED AND DISTRIBUTED BY DIWISA

In palio per voi

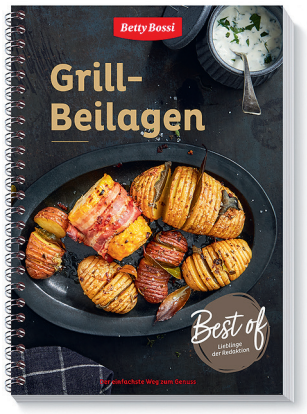
Due pernottamenti all'Hotel Bon Rivage**ˢ, La Tour-de-Peilz, con vista sul lago, prima colazione inclusa.**

Domanda concorso:

Come si chiama il castello sul lago considerato l'edificio storico più visitato in Svizzera? Per maggiori informazioni leggete la rubrica sul turismo alle pagg. 11 e 13.

Da vincere

Coop Pronto mette in palio **tre ricettari sui contorni alla griglia** di Betty Bossi (in tedesco o francese). Per poterli vincere, dovete risolvere il sudoku sottostante.

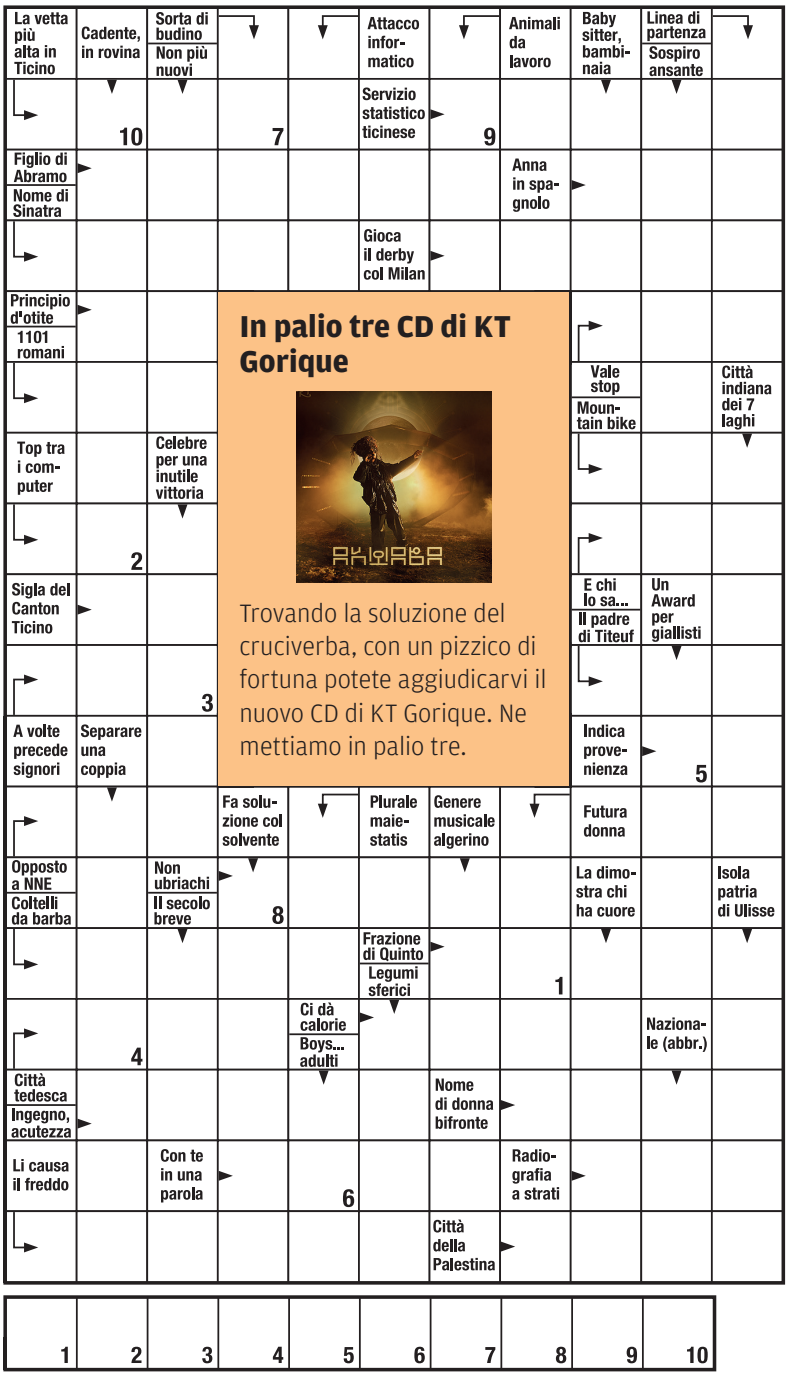


Sudoku

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

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

Foto: MAD



In palio tre CD di KT Gorique

Trovando la soluzione del cruciverba, con un pizzico di fortuna potete aggiudicarvi il nuovo CD di KT Gorique. Ne mettiamo in palio tre.

Come partecipare:

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

Inviate un **SMS** con il codice **PRONTOI,** la vostra **soluzione,** il vostro **nome** e **indirizzo** al numero **919 (fr. 0.20/SMS).** Esempio: PRONTOI SOLUZIONE, Mario Campione, Via Campione 1, Campionopoli.
Online: su www.coop-pronto.ch/kundenmagazin potete partecipare anche online gratuitamente.

Regolamento: termine ultimo di partecipazione 27 settembre 2020. Sul concorso non si tiene alcuna corrispondenza. I premi non possono essere convertiti in denaro. Si esclude il ricorso alle vie legali.
La soluzione del cruciverba verrà pubblicata dal 6 ottobre 2020 su **www.coop-pronto.ch.**

I vincitori dei concorsi verranno informati per iscritto.

Il prossimo numero di Pronto verrà pubblicato il **29 settembre 2020!**

Sono PASSIONE

Dallmayr
Capsa

ESPRESSO
BARISTA

UN MONDO DI AROMI PER LA VOSTRA MACCHINA NESPRESSO®*

*MARCHIO DI UNA TERZA SOCIETÀ

DALLMAYR.COM/CAPSA

coop pronta

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

20% SCONTO!

Valido fino al 28.09.2… questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei "Shop" più grandi).