

03/2024

pronto

La rivista di
Coop Pronto

L'OSPITE

Annette Fetscherin

La giornalista della SRF affronta il Campionato europeo di calcio con autenticità e competenza.

Pagina 4

Vantaggi per voi

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

coop
pronto

OREO® DONUT

Semplice-
mente
irresistibile



Cremoso ripieno
al gusto di vaniglia



Impasto al cacao



Pezzetti di
biscotto OREO®



coop
pronto

20% di sconto
all'acquisto di Oreo® Donut

Valido fino al 22 luglio 2024.
Questo buono non è cumulabile
e valido solo una volta presso il
vostro Coop Pronto (eventualmente
solo negli "Shop" più grandi).



7 610813 814201



Roger Oser
Presidente della
Direzione di
Coop Mineraloel AG

Cara lettrice, caro lettore

Dove preferite assistere alle partite di calcio? Annette Fetscherin ama seguire i match dal divano di casa perché soltanto in quel posto riesce veramente a concentrarsi. La conduttrice sportiva è una persona molto socievole: ci svela questo e altro in un'intervista rilasciata alla rivista Pronto.

Siete come Annette Fetscherin e optate per il divano di casa oppure le partite degli Europei saranno per voi un'occasione conviviale? In ogni caso, una serata calcistica senza cibo e bevande è come una partita senza goal. I piatti devono essere semplici e veloci da preparare, perché nessuno vuole spadellare in cucina dopo il calcio d'inizio. Ecco perché il team di esperti di Betty Bossi ha creato per voi quattro ricette semplici ma squisite. Al centro della rivista trovate una serie di altre ispirazioni per una serata davanti al grill. Tutti gli ingredienti necessari sono disponibili nei negozi Coop Pronto. E se qualche amica o amico si dovesse auto-invitare a cena a casa vostra o fosse finita la birra mentre è in corso una partita, non preoccupatevi: i nostri negozi sono pronti e aperti per voi. Benvenuti da Coop Pronto: vi aspettiamo con piacere!



4 | **L'ospite** Annette Fetscherin

Da metà giugno, la conduttrice sportiva si occuperà del Campionato europeo di calcio alla tivù SRF. È una delle poche donne in Svizzera a parlare di football da professionista. E lo fa con competenza e successo, tanto che nel 2023 ha surclassato colleghe e colleghi conquistando il titolo di migliore giornalista sportiva del Paese.

10 | **Turismo** Canton Ginevra

Solo New York ospita più organizzazioni internazionali di Ginevra. Tuttavia, la piccola metropoli ha tante altre attrazioni da offrire. Leggete i nostri undici consigli.



16 | **Attualità** Barbecue

Le nostre pietanze veloci alla griglia e le proposte di finger food accompagnano in modo perfetto una serata calcistica.

Impressum

Editore

Coop Mineraloel AG
Hegenheimer mattweg 65
4123 Allschwil
www.coop-pronto.ch
info@coop-mineraloel.ch

Redazione: Aisha Gschwind,
Barbara Lienhard, Eliane Stoller

Layout: Carla Barron

Stampa: Vogt Schild Druck,
Derendingen

Tiratura: 295.000

In copertina: Annette Fetscherin, conduttrice sportiva di SRF

Foto: Heiner H. Schmitt



stampato in
svizzera

Sommario | Numero 3/2024

9 | **Filiali**

Coop Pronto di Perly

19 | **Aperitivo**

Fette di melone alla griglia

21 | **Antipasto**

Involentino di tomino alla griglia

23 | **Piatto principale**

Peperoni ripieni alla griglia

25 | **Dessert**

Banane alla griglia

27 | **Per voi**

Lakelive Festival

29 | **Mobilità**

Consigli per vacanze spensierate in auto

31 | **Concorsi**

Partecipate e vincete!

Sempre aggiornati:
www.coop-pronto.ch

ANNETTE FETSCHERIN

Autentica e vera

La conduttrice ha saputo farsi largo nel giornalismo sportivo svizzero. Il suo prossimo appuntamento clou sono gli Europei di calcio in Germania.

TESTO: BARBARA LIENHARD

FOTO: HEINER H. SCHMITT

La palla rotola sull'erba artificiale e sfiora di poco il palo. Il portiere inveisce e i suoi compagni di squadra ridono. Quando Annette Fetscherin scende a bordo campo, i ragazzi interrompono la partita e volgono curiosi lo sguardo. Da queste parti, si vedono di rado delle donne.

Annette Fetscherin è abituata a distinguersi. La giornalista e conduttrice è una delle pioniere del suo campo in Svizzera. Lo sport è stato a lungo un predominio maschile, sia davanti che dietro le telecamere. Quando il Campionato europeo di calcio prenderà il via a metà giugno, lei sarà una delle poche giornaliste a parlare di football in televisione. «Il mio essere donna non mi ha mai causato esperienze negative», afferma la turgoviese. A 41 anni, è una delle voci sportive di maggior successo e popolarità nel Paese. Nel 2023 è stata nominata giornalista dell'anno in campo sportivo da una giuria specializzata.

Eppure, all'inizio non sembrava profilarsi per lei una carriera televisiva. «Volevo lavorare nel mondo della carta stampata perché mi è sempre piaciuto scrivere. Tuttavia,

oggi amo il mio mestiere per la sua grande varietà: non c'è mai un giorno uguale all'altro. A volte sono in studio, a volte a bordo campo. Talvolta faccio la conduttrice, altre volte l'inviata. A prescindere dal ruolo, lo sport suscita sempre grandi emozioni. Ci sono vincitori e vinti: mi piace questo aspetto emotivo.» Spesso, Annette Fetscherin si lascia catturare da

«Del mio lavoro amo il fatto che non c'è mai un giorno uguale all'altro.»

questa atmosfera e trasmette una vicinanza e autenticità che il pubblico apprezza.

Personalmente, si sente pervasa da uno spirito di autenticità soprattutto quando sta con i suoi cavalli: «mi piace il fatto che gli animali siano sempre sinceri. Riesco a leggere le loro reazioni e so con che tipo ho a che fare». La giornalista ha iniziato a cavalcare a 5 anni. Da adulta ha scoperto il polo: uno sport che l'ha completamente conquistata dopo la prima lezione di prova, come spiega lei stessa. Durante la stagione del polo, che va da aprile a settembre, lei si allena cinque

volte a settimana. Ogni primavera partecipa a un camp di allenamento in Argentina. «Il polo è la combinazione perfetta tra equitazione, sport di squadra e adrenalina. Se azzechi un colpo meraviglioso con la palla, ti si sprigiona dentro una grande carica di energia.»

Dopo l'allenamento, siede spesso insieme alle compagne e ai compagni di gioco. Non per fare un brindisi chic con lo champagne, come vorrebbe il cliché, ma per bere birra su sgangherate sedie da campeggio con indosso abiti inzaccherati. Per Annette Fetscherin è ovvio occuparsi personalmente dei suoi cavalli. Possiede due pony da polo: piccoli equini argentini molto agili e al contempo bonari. «Avere a che fare con questi quadrupedi mi ha insegnato a mantenere la calma anche in situazioni difficili. Gli animali non devono mai percepire quando sono nervosa, e lo stesso vale per il pubblico durante i miei programmi. Ecco perché mi alleno per il lavoro anche quando sono a cavallo.» In nessun altro settore come in quello sportivo si svolgono più trasmissioni in diretta. A differenza di un grande numero di colleghi televisivi, i conduttori sportivi non possono quasi mai leggere da un gobbo e sono costretti a parlare a braccio. ►►



**Annette Fetscherin
ama le grandi emozioni
che lo sport è in
grado di suscitare.**



Oltre al calcio, Annette Fetscherin è specializzata anche nell'hockey e nello sci alpino.



Annette Fetscherin commenta insieme all'ex portiere Diego Benaglio una partita dei Mondiali di calcio.

Annette Fetscherin

La turgoviese è nata nel 1983. Mentre studiava giornalismo all'università, ha iniziato a lavorare per l'emittente televisiva della Svizzera orientale Tele Top. Sono seguiti undici anni nella redazione sportiva del canale a pagamento Teleclub (ora blue Sport). Dal 2012 è stata vice caporedattrice dell'emittente. Dal 2019, Annette Fetscherin lavora alla SRF. È stata sposata con l'ex direttore generale dell'EHC Arosa Adrian Fetscherin dal 2009 al 2019 e ora è la compagna dell'ex schermidore Benjamin Steffen.

►► Inoltre, sono all'opera anche nei giorni in cui preferirebbero starsene a letto sotto le coperte. Per Annette Fetscherin, questo è l'aspetto più tosto del suo mestiere.

Poiché conosce bene la pressione generata dagli eventi live, è comprensiva se le persone intervistate non riescono a rispondere in modo eloquente e sono frettolose. «Chi è nello sport professionistico deve concentrarsi talmente tanto per ottenere risultati, che spesso è in un film completamente diverso alla fine di una partita o una gara.» Annette Fetscherin non svolgerà interviste a bordo campo agli Europei, ma farà l'opinionista dallo studio televisivo di Zurigo. Nel tempo libero, lei

preferisce seguire le partite dal divano di casa insieme al padre o al compagno. «Raramente vado allo stadio. Mi dà fastidio il grande chiacchiere»

«Una conduttrice sportiva deve saper parlare e reagire bene quand'è in diretta. Anche nelle giornate in cui non si sente bene.»

riccio e non riesco a concentrarmi sulla partita», spiega ridendo. Non ce la fa proprio, insomma, ad azzerare del tutto la sua attitudine professionale anche fuori dall'orario di lavoro. ■

IN PALIO 2 X 2 MEET AND GREET

Desiderate incontrare la conduttrice sportiva Annette Fetscherin di persona e gettare uno sguardo dietro le quinte di SRF Sport? Per aggiudicarvi questo esclusivo incontro, dovrete prima completare il cruciverba a **pagina 31** di questo numero. In bocca al lupo!

THE COOL WAY TO DRIVE

CAFFÉ APPENA PREPARATO
INGREDIENTI NATURALI AL 100%



LATTESPRO - PREPARATO CON PASSIONE DA cremo®

coop
pronto

30% BUONO

Utilizzate questo buono acquistando LATTESPRO (tutti i tipi) alla cassa del vostro Coop Pronto e riceverete il 30% di sconto. Valido fino al 22.7.2024. Questo buono non è cumulabile ed è valido una volta sola presso il vostro Coop Pronto (eventualmente soltanto nei negozi più «grandi»).



7 610813 814218 >



Balsamo per la tua voce

Frutti di bosco e fiori naturali e maturati al sole donano alle pastiglie morbide Grether's il loro ineguagliabile gusto. La glicerina vegetale crea una pellicola protettiva lenitiva sulle corde vocali stressate. grethers.ch

SWISS  MADE

coop
pronto

20% di sconto

Sconto del 20% sulle pastiglie morbide Grether's, Blackcurrant, 60 g, senza zucchero. Valido fino al 22.07.2024. Questo buono non è cumulabile ed è valido una volta sola presso il vostro Coop Pronto (eventualmente soltanto nei negozi più «grandi»).



7 610813 814294

COOP PRONTO A PERLY GE

Cartina: Rich Weber; foto: Valentin Flauraud



4



Abetare Bektashi ha inaugurato il suo Coop Pronto a Perly undici anni fa.



Abetare Bektashi gestisce da undici anni il Coop Pronto di Perly. L'imprenditrice apprezza la combinazione tra libertà d'azione e sostegno che riceve come partner in franchising da Coop Mineraloel AG. «Per dirigere un Coop Pronto sono richieste competenze professionali e sociali», afferma la signora Bektashi, che ha studiato economia aziendale alla Haute Ecole de Gestion di Ginevra. Lei ha grandi ambizioni e sprona se stessa e il suo team, composto da sette persone, a offrire alla clientela il miglior servizio possibile e prodotti di alta qualità.

«Come tutta la popolazione ginevrina, siamo orgogliosi dei prodotti locali. Per questo motivo, vendiamo, ad esempio, il formaggio Tomme Jean-Louis prodotto in un comune limitrofo. Quando è stagione, anche la nostra frutta e verdura proviene da agricoltori locali.» Tra i prodotti best-seller rientrano i fiori freschi, che si possono acquistare nel Coop Pronto di Perly 365 giorni all'anno, dalle 6 del mattino alle 22. I bei mazzi di fiori hanno già salvato in extremis molte e molti clienti che avevano dimenticato un compleanno o un anniversario.



Filiali nel Canton Ginevra

- 1 Ginevra-Carouge
Centre commercial Carouge
- 2 Ginevra-Charmillles
Rue de Lyon 100
- 3 Ginevra-Città
Rue de la Cité 3
- 4 Perly
Chemin de Champ-Budin 1A

-  Coop Pronto con stazione di servizio
-  Coop Pronto



RACCOGLI I PUNTI & SCOPRI I VANTAGGI.
supercard.ch





Il futuristico CERN Science Gateway è stato progettato da Renzo Piano.

Vista dall'alto

Quando si arriva in una nuova città, è utile avere una visione d'insieme iniziale. Il punto di osservazione ideale per Ginevra è la vetta locale: il Mont Salève. Dall'alto dei suoi 900 metri, consente di ammirare non solo l'intera città con l'emblema del Jet d'Eau, ma anche il Monte Bianco, se le condizioni meteo sono favorevoli. La nuova stazione in vetta offre attrazioni per l'intera famiglia: una parete di arrampicata di 20 metri, un museo, un giardino botanico sensoriale e, da quest'estate, un ristorante panoramico.

Viaggio nel passato

Nel centro storico, dalle strade acciottolate, numerosi edifici storici, vicoli e passaggi segreti narrano la storia movimentata di Ginevra. Immane la visita alla cattedrale di San Pietro, una roccaforte della Riforma. Chi ama apprendere cose nuove, farebbe bene a prenotare una delle interessanti visite guidate cittadine, dedicate a varie tematiche.

La scienza per grandi e piccoli

Dallo scorso ottobre, il CERN richiama a Ginevra non solo ricercatori di fisica nucleare, ma anche appassionati di architettura e intere famiglie. L'architetto italiano Renzo Piano ha progettato il «Science Gateway». I suoi cinque edifici ospitano mostre suggestive e interattive, laboratori didattici, un grande auditorium e molto altro ancora. Spettacoli emozionanti accompagnano il pubblico in un viaggio che conduce fino agli albori della storia.

Non solo con la pioggia

Ginevra è una città museale e ha molte opzioni da offrire anche in caso di maltempo. Al Museo internazionale della Croce Rossa e della Mezzaluna, le visitatrici e i visitatori possono esplorare gli emozionanti 150 anni di storia dell'organizzazione umanitaria. Il Museo Patek Philippe offre una panoramica sull'arte dell'orologeria. Se volete saperne di più su Calvino e il Protestantismo, andate invece al



Il famoso Jet d'Eau è solo una delle tante attrazioni ginevrine.

GINEVRA

Un week-end indimenticabile

Avete mai assaggiato un cardon ginevrino? Percorso una tappa della Via Jacobi? Vi siete mai spostati da una cantina all'altra in tuk-tuk? Ci sono molte avventure da intraprendere nella piccola metropoli di Ginevra.



MIR: il Museo internazionale della Riforma, inaugurato di recente, sorprendentemente emozionante e interattivo. Propone audio tour in otto lingue. Nel cuore della città si trova infine il Musée Rath, il primo museo in Svizzera progettato fin dall'inizio per ospitare ed esporre opere d'arte.

Un tuffo nel lago

Una delle attrazioni di Ginevra è il lago Lemano, a forma di mezzaluna, che si estende fino alla Francia. Quando il clima è caldo, è quindi essenziale mettere in valigia un costume da bagno. Lo stabilimento balneare più antico è «Les Bains de Pâquis», che vanta oltre 150 anni di storia. Questa è una meta ideale per nuotare, prendere un aperitivo con i piedi nell'acqua o rilassarsi con una delle varie offerte benessere non solo per gli abitanti di Ginevra.

Scatti per i follower

Chi desidera immortalare sui social media la propria visita a Ginevra ►►

glo



NEW
HYPHER
pro

Come fumatore adulto, ne hai abbastanza dell'odore di sigaretta sulle mani, sui vestiti, sui capelli, nell'appartamento o nell'auto? Con glo™, tutto questo appartiene al passato. HYPHER Pro riscalda il tabacco invece

*glo™ riscalda il tabacco invece di bruciarlo. In questo modo si ottiene un aerosol di tabacco, meno odore e nessuna cenere rispetto a una sigaretta fumata. Questo prodotto non è privo di rischi e contiene nicotina, una sostanza che crea dipendenza. Confronto tra il fumo di una sigaretta standard di riferimento scientifico (circa 9 mg di catrame) e le emissioni di glo™, in termini di media dei 9 componenti nocivi che l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di ridurre nel fumo di sigaretta.

**Rispetto al dispositivo glo™ HYPHER X2 [modalità Standard].

glo™ HYPHER Pro, un'esperienza di fumo migliorata. Un'alternativa migliore alle sigarette*.

glo™ HYPHER Pro è stato progettato per soddisfare le esigenze dei fumatori adulti che cercano un'alternativa migliore alle sigarette*. L'utilizzo di un dispositivo per il riscaldamento del tabacco non è mai stato così semplice, grazie all'innovativo schermo Easyview™ che guida l'utente in ogni fase del processo. glo™ HYPHER Pro combina la tecnologia con una migliore soddisfazione del fumatore fin dalla prima boccata**.

di bruciarlo. Di conseguenza, non c'è né odore di fumo né cenere. Così puoi goderti il tabacco come ti piace, con meno effetti negativi*.

Per la prima volta, glo™ HYPHER Pro utilizza la nuova tecnologia HeatBoost™, che riscalda il tabacco più velocemente e a temperature più elevate (fino a 300°C). Questo garantisce un'esperienza di gusto migliore che mai e una soddisfazione totale fin dalla prima boccata**. Un altro vantaggio è la modalità standard più lunga che, con quattro minuti e mezzo, ti offre mezzo minuto in più di soddisfazione. Per una maggiore intensità, puoi facilmente selezionare la modalità Boost. Se una sessione è troppo breve per te, puoi anche goderti fino a tre stick consecutivi. La scelta è tua, fai come vuoi.

Sappiamo che cambiare le proprie abitudini di fumo può essere difficile, ed è per questo che HYPHER Pro è stato inventato: per renderlo più facile da usare. Grazie al suo schermo AMOLED, è possibile tenere sempre sotto controllo lo stato della batteria, quando lo stick di tabacco è pronto per essere inalato, quando il bastoncino finisce e quante sessioni rimangono prima di dover ricaricare la batteria. Tutto è stato progettato per rendere l'esperienza il più semplice possibile. Non è più necessario avere con sé il manuale d'uso per capire come funziona.

HYPHER Pro si adatta perfettamente alla mano e offre 20 sessioni con una singola ricarica. E quando la batteria è scarica, si ricarica completamente in 90 minuti tramite il cavo USB-C.

Glo™ offre un'ampia gamma di prodotti di tabacco autentici con il suo



marchio neo™. Troverai una gamma d'intensità di sapore di tabacco con "Classic", "Copper", "Terracotta" e "Gold Tobacco", oltre a un prodotto "Green Click" alla menta e due prodotti al gusto di frutta, "Scarlet Click" e "Violet Click". Green Click, Violet Click e Scarlet Click si distinguono per le capsule che rilasciano gli aromi.

Infine, se preferisci un marchio locale, puoi vivere un'esperienza à la Parisienne con i nuovi "Parisienne à chauffer Jaune" e "Parisienne à chauffer Bleue". Quando il gusto di Parisienne incontra il mondo di glo™!

Vuoi provare? Lasciati convincere da questa nuova alternativa innovativa*, da ora disponibile alla Coop Pronto.



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.



La confluenza tra il limpido Rodano e l'Arve lattiginoso è un apprezzato soggetto fotografico.

►► con un soggetto molto «instagrammabile», dovrebbe scattare delle fotografie dal viadotto ferroviario «La Jonction». Sotto questo ponte, alto 25 metri, confluiscono le acque limpide e verdi del Rodano e quelle torbide e lattiginose dell'Arve: uno spettacolo della natura molto fotografico!

La cucina ginevrina

Il «cardon genevois» è una pietanza tipica della città di Ginevra. Il cardo argentato spinoso ricorda nel sapore il carciofo ed è quasi sconosciuto al di fuori dei confini cantonali. Gratinato con la besciamella, il cardon è una prelibatezza che va assolutamente assaggiata. Chi ama la carne, lo accompagna con una salsiccia piccante «longeole».

A piedi, su 2 o 3 ruote

La piccola città-cantone offre ben 348 chilometri di sentieri escursionistici. Le tappe 19 e 20 della Via Jacobi attraversano Ginevra conducendo fino al confine francese e non sono interessanti solo per i pellegrini. Lungo il «Sentier du Rhône» si costeggiano piccoli corsi d'acqua, si scoprono riserve naturali e si viene ricompensati da incantevoli villaggi vinicoli, come Avully e Carti-

gny. Chi preferisce affidarsi a un mezzo di locomozione, può attraversare la zona in sella a un'e-bike o prenotare un tour in tuk-tuk.

Nuova generazione di vignaioli

I numerosi villaggi vinicoli, con i loro viticoltori innovativi e creativi, non sono solo una destinazione gratificante per chi è in viaggio per turismo. Con circa 1500 ettari coltivati, quello di Ginevra è infatti il terzo Cantone della Svizzera per superficie viticola e produce oltre 13,5 milioni di litri di vino all'anno. Tra questi, varietà locali come il Chasselas e il Gamay.

Dolci sogni appagati

Con il Choco Pass è possibile visitare le migliori cioccolaterie cittadine per 24 ore e assaggiare prelibatezze come Amandes Princess, Avelines o tartufi alla doppia crema di Gruyère. Per i più piccoli si addice invece il Choco Pass Kids, che include una selezione di delizie al cioccolato irresistibili.

Un pass, molte possibilità

Il Geneva City Pass assicura l'accesso gratuito o a prezzo ribassato a 60 attività, come visite a musei o tour di rafting. È incluso anche l'utilizzo di tutti i mezzi pubblici della rete ginevrina. ■

CONCORSO



Hotel Bristol Ginevra

L'hotel è ospitato in uno degli edifici più prestigiosi della Square du Mont-Blanc, a pochi passi dal lago. Negli ultimi anni, tutte le camere sono state rinnovate in uno stile Art Déco modernizzato e sono caratterizzate da colori opulenti, tessuti coordinati e mobili raffinati. L'area wellness di nuova concezione invita al relax. La cucina di Christophe Pagnot del ristorante Côte Square è creativa, fresca e raffinata.

www.bristol.ch

Rispondendo alla domanda del concorso a **pag. 31** potrete vincere un **pernottamento per due in questo hotel, inclusi prima colazione e accesso alla spa**. Potrete scegliere inoltre tra due **Geneva City Pass o Choco Pass**.



LEERDAMMER® FESTECCIA IL SUO 50ESIMO COMPLEANNO!

Nel 2024 celebriamo i 50 anni di Leerdammer®. È con un po' di orgoglio che guardiamo indietro agli ultimi 50 anni di Leerdammer®, sin dall'inizio sinonimo di qualità, innovazione e gusto irresistibile. Celebreremo quest'anno speciale con molte attività e campagne: stay tuned e festeggiate con noi!

C'era una volta nel 1974...

Tutto è iniziato nel piccolo villaggio olandese, Schoonrewoerd, vicino a Leerdam. Un imprenditore caseario creativo, Cees Baars, 3a generazione di casari, aveva un sogno: „Voglio conquistare il mondo con un nuovo formaggio!“

Come? Unendo il gusto delicato del Gouda olandese e i grandi buchi di altri popolari formaggi.

È così che è nato il Leerdammer® di oggi, un'esperienza di gusto unica: delicato, fruttato e con i suoi buchi tipici.



Leerdammer è un gran piacer!

Dal 1974 la marca è sinonimo di completa irresistibilità e umorismo.

Da 50 anni il suo logo inconfondibile e il suo colore giallo illuminano gli scaffali.

Da 50 anni offre pratici e gustosi prodotti per la vita di tutti i giorni che piacciono a grandi e piccini.

Non c'è da stupirsi che Leerdammer® sia il formaggio a fette più venduto in Svizzera! (Fonte: Nielsen)

Iniziativa per il pascolo

Le mucche amano la natura. E noi amiamo le mucche. Per questo sosteniamo l'allevamento al pascolo delle mucche. Le mucche che producono il nostro latte vengono portate al pascolo nei prati olandesi tra primavera e autunno per almeno 6 ore al giorno e 120 giorni all'anno. Per maggiori informazioni, visita il nostro sito www.leerdammer.ch.

Senza lattosio

Le persone con intolleranza al lattosio possono addentare il nostro formaggio senza preoccupazioni! Leerdammer® contiene naturalmente solo <math><0,1\text{ g}/100\text{ g}</math> di lattosio.



Adatto ai latte-vegetariani

Poiché per la produzione del nostro formaggio non utilizziamo caglio animale, bensì caglio microbico, anche i vegetariani possono gustare Leerdammer®.

Nutrienti preziosi

Naturalmente ricco di calcio: una fetta di Leerdammer® fornisce oltre il 20% del fabbisogno giornaliero di calcio di un adulto. Naturalmente ricco di proteine e quindi perfetto quando la fame si fa sentire.



Publireportage



RICETTE LEERDAMMER® per piccoli e grandi appetiti!

Che sia per uno snack leggero,
un delizioso panino oppure un
saporito burger - con Leerdammer®
troverai sempre la ricetta giusta.



coop
pronto



30%

Sconto

Valido fino al 09.06.2024. Questo buono non è cumulabile valido solo una volta presso il vostro Coop pronto (eventualmente solo negli „Shop“ più grandi).





1-0 per il sapore

Sull'erba, si può giocare a calcio, ma anche allestire un barbecue, pasteggiare e tifare per la propria squadra preferita.



Quando si incontrano due nazionali di calcio, nessuno vuol perdersi la partita alla TV e spignattare in cucina. Ideale condividere un barbecue all'aperto. **Baguette, formaggio e uva** sono perfetti non solo quando gioca la Francia. E sfiziosi spiedini a base di

basilico, mozzarella e pomodoro non sono appannaggio di chi sventola il tricolore italiano. Oltre ai classici, come **salsicce da arrostire, spiedini di pollo e bistecche**, sono una delizia sulla griglia anche **pannocchie, peperoni e zucchine**. Ottimi e salutari

anche **insalata, melone e prosciutto crudo**. Tifare per la propria squadra fa venir sete: spagnetela con **acqua minerale o Apfelschorle**. Per accompagnare le pietanze estive, non c'è però niente di meglio che un calice di **Rosé Listel Grain de Gris**.

Fresh Healthy & To Go

Betty Bossi Caprese 280g



Immagine non contrattuale.

coop
pronto

BUONO
20%
DI SCONTO



Valido fino al 22 luglio 2024.
Questo buono non è cumulabile e valido
solo una volta presso il vostro Coop Pronto
(eventualmente solo negli "Shop" più grandi).



eisberg



Aperitivo

Fette di melone alla griglia

Preparazione: ca. 10 min.

Cottura alla griglia: ca. 5 min.

Energia porzione (1/4):

292 kcal, grassi 14 g, carboidrati 17 g, proteine 24 g
senza lattosio, senza glutine

In collaborazione con

Betty Bossi

Per 4 persone:

- 1 melone (ad es. Galia)
- 16 fettine di prosciutto di Parma

Ecco come fare:

- 1 Melone:** pelare il melone, tagliarlo a metà, privarlo dei semi, ricavare 8 fette, avvolgere ogni fetta con 2 fettine di prosciutto.
- 2 Cottura alla griglia:** grill alla carbonella/a gas/elettrico: grigliare le fette di melone a temperatura media (ca. 200 °C) da tutti i lati per ca. 5 min.

Suggerimento: infilare un rametto di rosmarino nella fetta di melone oppure tritare finemente 2 rametti di rosmarino e distribuire sulle fette di melone grigliate. Anziché sul grill puoi cuocere le fette di melone in poco olio caldo, in una padella antiaderente per ca. 3 min. da tutti i lati.

Aiuto per la spesa
**Trovate questi
ingredienti
nei Coop Pronto.**





REIN · MILD · KLAR

WODKA GORBATSCHOW

GEGRÜNDET 1921 IN BERLIN

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



*Buona come
in pizzeria.*



Nel reparto surgelati



CHF 1.50 DI SCONTO

ALL'ACQUISTO DI UNA RISTORANTE DR. OETKER.

Valido fino al **22.7.2024**. 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 814225



Antipasto

Fagottini di tomme alla griglia

Preparazione: ca. 20 min.

Cottura alla griglia: ca. 6 min.

Energia pezzo (1/4):

450 kcal, grassi 30 g, carboidrati 19 g, proteine 25 g, vegetariano

Per 4 pezzi

- 1 spicchio d'aglio
- 2 c. di olio d'oliva
- 1 limone
- 1 melanzana (ca. 300 g)
- 4 tomme (da ca. 100 g l'una)
- 2 panini (ad es. Bürli)

Ecco come fare:

- 1 Marinata:** sbucciare l'aglio, tritarlo finemente e unirlo in una ciotola all'olio. Sciacquare il limone sotto l'acqua calda, tamponarlo, grattugiare metà della scorza e spremere 1 c. di succo. Affettare la melanzana a fette di ca. 3 mm di spessore e spennellarle con la marinata.
- 2 Fagottini:** disporre su un tagliere 2 fette di melanzana leggermente sovrapposte, adagiarvi sopra un tomme, ricoprire con altre 2 fette di melanzana e richiudere a fagottino utilizzando dello spago da cucina. Procedere allo stesso modo con le restanti fette di melanzana e le tomme.
- 3 Cottura alla griglia:** grill alla carbonella/a gas/elettrico: grigliare i fagottini di melanzana con il coperchio chiuso a fuoco medio o a temperatura media (ca. 200 °C) per ca. 3 min. su ciascun lato. Tagliare il pane a fette, grigliarle su entrambi i lati per ca. 2 min. e impiattare insieme ai fagottini.

Suggerimento: puoi aggiungere alla marinata 2 c. di salvia tritata finemente. Anziché sul grill puoi cuocere i fagottini in poco olio caldo in una padella antiaderente per ca. 3 min. per lato.

Aiuto per la spesa
Trovate questi
ingredienti
nei Coop Pronto.



56 BOTANICALS



Jägermeister

ORIGINAL SPIRIT

DRINK RESPONSIBLY

4 MACERATIONS



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

EXCLUSIVELY DISTRIBUTED IN SWITZERLAND BY

DiWisa

LIVIQUE

FUST

**VANTAGGI CON
COOP PRONTO
E TANTI PARTNER**

JUMBO

coop
pronto

IMPORT
PARFUMERIE

SUPERCARD

coop



lumimart

SUPERCARD

CHRIST
Orologi & Gioielli

Inter
Discount



Scaricate subito l'app

coop

Per me e per te.



Piatto principale

Peperoni ripieni alla griglia

Preparazione: ca. 20 min.

Cottura alla griglia: ca. 20 min.

Energia porzione (1/4):

191 kcal / grassi 14 g / carboidrati 6g/ proteine 8 g
vegetariano, senza lattosio, senza glutine

Per 4 persone

Per due teglie da griglia forate

- 1 cipolla
- 1 zucchini
- 1 pomodoro
- 30 g di olive nere denocciolate
- 80 g di parmigiano grattugiato
- ½ c.no di sale
- un pizzico di pepe
- 3 peperoni di vari colori
- 2 c. di olio d'oliva
- ¼ di c.no di sale

Ecco come fare:

- 1 Ripieno:** pelare la cipolla e tritarla finemente. Tagliare a cubetti la zucchini e il pomodoro. Tagliare a rondelle le olive, mescolare il tutto in una ciotola con il formaggio e insaporire.
- 2 Peperoni:** dimezzare i peperoni per il lungo, privarli dei semi, condirli con olio e sale. Distribuirvi il ripieno premendolo leggermente e sistemare i peperoni in due teglie da griglia forate.
- 3 Cottura alla griglia:** grill alla carbonella/a gas/elettrico, grigliare i peperoni con il coperchio chiuso a temperatura media (ca. 200 °C) per ca. 20 min.

Suggerimento: puoi tritare finemente 1 mazzetto di basilico e incorporarlo al ripieno.

Servire con: riso

Aiuto per la spesa
Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto.



LILLET®

Blanc



LILLET TONIC

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

PLEASE DRINK LILLET RESPONSIBLY

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



È così bello sentirsi bene.



Prova ora!

Lc1 contiene vitamina D e sostiene le tue difese naturali e la tua vitalità. La *vitamina D contribuisce al normale funzionamento del sistema immunitario.

coop
pronto

COUPON DI SCONTO
30% BUONO

Sconto del 30% acquistando almeo due confezioni di LC 1 yogurt scelta.

Valido dal 04.06 al 22.07.2024. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei «Shop» più grandi).





Dessert

Banane alla griglia

Preparazione: ca. 10 min.

Cottura alla griglia: ca. 10 min.

Energia porzione (1/4):

258 kcal, grassi 24 g, carboidrati 31 g, proteine 3 g
vegetariano, senza glutine

In collaborazione con

Betty Bossi

Per 4 persone

- 4 banane
- 2 c. di olio di semi di girasole
- 1 limone
- 200 g di panna acidula
- 1 ½ c. di zucchero

Ecco come fare:

1 Cottura alla griglia: grill alla carbonella/a gas/elettrico: dimezzare le banane per il lungo, spennellare la parte tagliata con l'olio, grigliare con il coperchio chiuso a temperatura media (ca. 200 °C) con il lato tagliato rivolto verso il basso per ca. 5 min.

2 Impiattamento: sciacquare il limone sotto l'acqua calda, tamponarlo, grattugiare una parte della scorza, spremere ½ c. di succo e mescolare entrambi in una ciotolina con la panna acidula e lo zucchero, servire insieme alle banane.

Suggerimento: puoi sostituire le 4 banane con 8 mini banane.

Aniché sul grill, puoi cuocere le banane in poco olio caldo in una padella antiaderente con i lati tagliati rivolti verso il basso per ca. 3 min.

Aiuto per la spesa
Trovate questi ingredienti
nei Coop Pronto.



NO STRESS, TANTI PUNTI.

In esclusiva dal 1° al 30 giugno 2024

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

6X
SUPERPUNTI



RACCOGLI I PUNTI & SCOPRI I VANTAGGI.

supercard.ch

* Per un acquisto a partire da CHF 12 in tutti i punti vendita Coop Pronto dal 1° al 30.06.2024. Senza carburante, superalcolci/aperitivi, articoli per fumatori, diritti di custodia, rifornimenti di gas, carte regalo, vignette, sacchi per la spazzatura soggetti a tassa/autocollanti per la tassa sul sacco, borse della spesa, carte telefoniche, crediti di conversazione, biglietti della lotteria, Lotto/Toto, giornali/riviste e articoli già scontati. Offerta non cumulabile con altri sconti e buoni.

coop

Per me e per te. pronto



Fuochi d'artificio musicali: 36 band e cantanti, nazionali e internazionali, assicurano un'atmosfera scintillante.

LAKELIVE FESTIVAL

Momenti indimenticabili

Il Lakelive Festival non ha in serbo soltanto concerti di artisti nazionali e internazionali, in una cornice unica, ma anche un variegato programma di appuntamenti culturali e sportivi per tutta la famiglia.

All'insegna del motto «Summer, Water & Love», dal 31 luglio al 10 agosto prossimi si svolgerà la quinta edizione del Lakelive Festival. L'ex comprensorio dell'Expo di Bienne si animerà di eventi culturali, musicali e sportivi.

Basterebbe la location dell'evento, affacciata sul lago di Bienne e con vista sull'isola di San Pietro e sul Giura, ad attirare un grande pubblico. Ma con il variegato programma, anche lo spettacolare scenario passa in secondo piano. Gli undici giorni del festival offrono svariate opportunità di intrat-

tenimento: dalla gastronomia e dal mercatino culturale fino alle aree sportive e ricreative in riva al lago. Potrete degustare prodotti locali, partecipare a workshop o cimentarvi in avventure sportive.

Il festival sarà allietato da concerti di artisti nazionali e internazionali. Il 9 agosto si esibiranno, ad esempio, la leggendaria formazione hip-hop Die Fantastischen Vier, il cantante reggae Gentleman e la band che canta in dialetto bernese Troubas Kater.

Per notizie: www.coop.ch/lakelive

**5 x 2 BIGLIETTI
IN PALIO**

Completate il sudoku a
pag. 31 e potrete
vincere biglietti per il
Lakelive Festival con
data 9 agosto.

LA VOSTRA ROUTINE DI BELLEZZA

PER I CAPELLI & IL VISO



Capelli & Viso

STEP 1

L'Oréal Paris
Elseve Color Vive
Care Shampoo

+ STEP 2

L'Oréal Paris
Elseve Color Vive
Balsamo

+ STEP 2

Maybelline New York
Lash Sensational
Sky High

+ STEP 4

Garnier
Acqua micellare
All-in-1

1

2

STEP 1

Maybelline New York
Correttore anti age

+ STEP 3

Maybelline New York
Super Stay Matte Ink

4



L'ORÉAL
PARIS

MAYBELLINE
NEW YORK

GARNIER

coop
pronto

20% DI SCONTO

Su tutti i prodotti L'Oréal Paris, Maybelline New York e Garnier
Valido fino al 22.7.2024. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta
presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo negli "Shop" più grandi).





Chi viaggia in auto, ha molto spazio per sistemare i bagagli.

Getty images

CHECK-LIST

Tutto pronto per le vacanze

Fare un viaggio usando la propria auto è più semplice e conveniente di altre soluzioni. Ma non è consigliabile partire senza avere fatto i giusti preparativi. Abbiamo riassunto per voi i punti da non trascurare.

Licenza di condurre: se avete in tasca un documento celestino sgualcito, prima di partire per le vacanze sarebbe meglio sostituirlo con la nuova versione, che ha il formato di una carta di credito. In questo modo eviterete potenziali difficoltà con le autorità estere che stentano a riconoscere il vecchio documento. Da fine ottobre, il cartaceo non sarà più valido neppure in Svizzera.

Motori diesel: in vari Paesi europei, le auto diesel non possono più circolare nei centri urbani senza il bollino ambientale. Visto che i requisiti dipendono, tra l'altro, dai livelli di particolato, vale la pena fare qualche ricerca online prima di mettersi in viaggio.

Pneumatici: il battistrada degli pneumatici estivi dovrebbe avere almeno tre millimetri di profondità. È facile misurare questo parametro con una

moneta da un euro. Se la inserite nel battistrada, poiché il bordo dorato della moneta è largo esattamente 3 millimetri, non dovrebbe essere più visibile nulla del bordo. Controllate anche la pressione delle gomme. Se è troppo bassa, lo spazio di frenata può allungarsi e peggiora la stabilità in curva. Consumate anche più carburante. Il valore giusto è riportato nella tabella del produttore del veicolo.

Olio motore & AdBlue: per garantire che l'auto funzioni senza intoppi anche durante un lungo viaggio, è consigliabile tenere in bagagliaio un flacone di riserva di olio. Se avete un veicolo diesel moderno, tenete in macchina anche un flacone di AdBlue.

Fari e lampeggiatori: prima di partire, controllate che fari, indicatori di direzione e luci posteriori funzionino.

Equipaggiamento standard: ogni auto deve essere dotata di gilet di sicurezza, triangolo di emergenza e kit di pronto soccorso.

Norme di altri Paesi: nella maggior parte dei Paesi UE vigono le stesse norme. Esistono tuttavia alcune eccezioni:

Croazia: è obbligatorio avere lampadine di ricambio (eccetto che nei casi di luci xenon, neon o LED).

Serbia: bisogna avere una fune di traino. Il limite per la guida in stato di ebbrezza è dello 0,2 permille.

Slovacchia e Ungheria: in questi due Paesi, c'è tolleranza 0 riguardo al tasso alcolemico.

Gran Bretagna: sono meno severi riguardo il consumo di alcol. Il tasso alcolemico massimo è di 0,8 g/l.

Troverete ulteriori consigli sul sito web del TCS.



What if you could feel **fully charged** every day, all day?

Made for **recharge**.
Backed by **science**.
Developed to **perform**.

Trusted by



+Several 1,000 professional athletes

Stanchezza e funzioni cognitive Il folato, magnesio, niacina, l'acido pantotenico, riboflavina, vitamina B12, vitamina B6 e vitamina C contribuiscono alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento, l'acido pantotenico al normale rendimento mentale e lo zinco alla normale funzione cognitiva.

www.ka-ex.com

coop
pronto

Bon 1.-
in omaggio con l'acquisto di 3 bottiglie

Valido fino al 22. Luglio 2024. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo negli "Shop" più grandi).



Sostenibili e pratici fuori casa.



Ora disponibili
presso
Coop Pronto.

Per il superrapido
e freschissimo.

coop

Per me e per te. pronto

In palio per voi

Un pernottamento per due persone in camera deluxe all'Hotel Bristol di Ginevra. Sono inclusi prima colazione a buffet e accesso alla spa. Potete inoltre scegliere tra due Geneva City Pass oppure due Choco Pass.



Svizzera Turismo

Domanda del concorso

Come si chiama la specialità ginevrina che ha un sapore assomigliante al carciofo?
(vedi rubrica Turismo a pag. 10-13)

Estrazione di biglietti

Coop Pronto mette in palio **5 x 2 biglietti per il Lakelive Festival del 9 agosto a Bienne.** Risolvete il sudoku qui sotto.



Jonathan Vallat

Sudoku

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

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

©raetelch 182575

Città della Renania	Ne ha due il tenente	Legumi sferici Compendi			Curva di fiume		Cassette per le schede	Breve numero	Steso sul foglio Due a Madrid
			6		Pattuglie in perlustrazione				
Città dell'Arizona							Return On Debt		
Razza di gentaglia			1		Parcella esagerata				
Lungo Termine	Arti con le penne							Arte francese	Impegna gli attori
Consonanti in latino		Antiche note							
A Londra si beve alle cinque								A volte è confesso Opposto a trans	Il protagonista di Il re leone
								A te Prosciutto per gli inglesi	5
Moneta rumena	Ditte, imprese								
				Cre-spella francese	Edgar Allan scrittore	Fila-mento di funghi		Annerito Vicini al cuore	Matador nell' arena
Abiti di frati	Formano numeri	Distesa sul letto Crollo di terreno	4						
			2		Vizio dannoso Produce Williams				Il figlio di Afrodite
					Fermare la palla Parti per milione				
Togliersi la sete	Fiocchi a ciuffo		3			Trafila buro-cratca			
Quarto fiume europeo						Ha un suo poligono			
A fine linea		Ha un faro all'estremità						Poco ospitale	



SRF/Oscar Alessio

2 x 2 Meet and Greets
Potete aggiudicarvi un incontro per conoscere Annette Fetscherin e una visita dietro le quinte di SRF Sport.

1	2	3	4	5	6

Come partecipare all'estrazione

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

Su www.coop-pronto.ch/rivista-clienti potete partecipare gratuitamente all'estrazione dei premi.

Regolamento: l'ultimo termine di partecipazione è il **21 luglio 2024**. Non si tiene corrispondenza sul concorso. I premi non possono essere convertiti in denaro. Si esclude il ricorso alle vie legali. I vostri dati saranno inoltrati a terzi per la gestione del concorso. La soluzione del cruciverba sarà pubblicata a partire dal 30 luglio 2024 su www.coop-pronto.ch.

Le vincitrici e i vincitori dei concorsi saranno informati per iscritto. Il prossimo numero di Pronto uscirà il **23 luglio 2024!**

planted.

Accendi l'estate!

100% a base vegetale.
100% ingredienti naturali.

Approfittatene
subito!



20%
DI SCONTO

SU TUTTO L'ASSORTIMENTO
PLANTED.

Valido fino al 22 luglio 2024. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo negli "Shop" più grandi).



7 610813 814263

coop
pronto