

01/2023

pronto

Das Coop Pronto
Kundenmagazin

PERSÖNLICH

Sarah Spale

Schauspielerin im Höhenflug

Seite 4

Ihr Vorteil

In diesem Heft sind
attraktive Produkte-Bons
sowie ein 4-Rp.-Tankbon

coop
pronto

ORIGINAL ITALIENISCHER CAFFÈ-GENUSS



LAVAZZA

TORINO, ITALIA, 1895



Roger Oser
Vorsitzender der
Geschäftsleitung
Coop Mineraloel AG

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Schauspielerin Sarah Spale hat Hochbetrieb. Den Winter über steht sie auf der Theaterbühne und dreht gleichzeitig in Österreich. Soeben erscheint ihr Film «Die Nachbarn von oben». Nach ihren Auftritten als unkonventionelle Kommissarin in «Wilder» und drogensüchtige Mutter in «Platzspitzbaby» erlebt man sie hier in einer charmant-therapeutischen Rolle. Nachbarn sind in der Tat immer ein interessantes Thema. Wenn Sie das Kreuzworträtsel auf Seite 31 lösen, können Sie Eintritte für Sarah Spales Kinofilm gewinnen. Auch sonst lohnt es sich, an unseren Wettbewerben teilzunehmen. So verlosen wir in dieser Nummer einen Aufenthalt im wunderschönen Hotel Giessbach.

Die Zeit der Fasnacht nähert sich in Riesenschritten. Wie immer finden Sie in unseren Coop Pronto Shops die beliebten fasnächtlichen Spezialitäten wie Fastenwähe und Fasnachtskiechli. Natürlich finden Sie auch viele andere Artikel täglich von früh bis spät. Schauen Sie vorbei, denn bei uns heisst es stets: «Herzlich willkommen bei Coop Pronto – wir freuen uns auf Sie!»



4 | **Persönlich** Sarah Spale

Sie ist eine der gefragtesten Schauspielerinnen und ab Februar wieder im Kino zu sehen. Die Baslerin Sarah Spale hat sich immer neugierig in ihren Beruf gestürzt, obwohl sie keine klassische Schauspielausbildung hat. Doch um ihre berufliche Zukunft macht sich die 42-Jährige keine Sorgen.

10 | **Tourismus** Von Bern ins Ämmital

Wanderungen ins liebevolle Emmental haben auch in der kälteren Jahreszeit ihren Reiz. Wer Kultur, Kunst und Kino liebt, kommt in Bern auf seine Kosten.



14 | **Aktuell** Fasnacht

Ausgelassene Tage und besondere Spezialitäten: Die Fasnacht treibt es wieder bunt. Unser reich bedeckter Tisch lädt zum Geniessen ein.

Impressum

Herausgeber

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

Redaktion: Claudia Kocher, Eliane Stoller
Mitarbeit: Sabine Vulic, Henri-Charles Dahlem

Layout: Carla Barron

Druck
Vogt Schild Druck, Derendingen

Auflage
310 000

Titelbild
Sarah Spale, Foto: Markus Lamprecht

gedruckt in der
schweiz



Inhalt | Ausgabe 1/2023

9 | **Standort**

Coop Pronto Shop mit
Tankstelle Langnau

17 | **Suppe**

Weissweinsuppe mit
Wienerli

19 | **Vegetarisch**

Gefüllte Pilz-Mais-Krapfen

21 | **Süsses fritiert**

Striflates

23 | **Süsses gebacken**

Mini-Amerikaner

25 | **Mobil**

Richtig verhalten bei
Unfällen

27 | **Für Sie**

Valentinstag bei
Coop Pronto

29 | **Für Sie**

Kinolandschaft Schweiz

31 | **Wettbewerbe**

Mitmachen
und gewinnen!

Immer aktuell
www.coop-pronto.ch



**Für die Schauspielerin Sarah Spale
läuft derzeit rund.**

SARAH SPALE

Ein Star ohne Allüren

Sarah Spale hat sich mit «Platzspitzbaby» und «Wilder» endgültig in die erste Liga der Schweizer Darsteller gespielt. Nun gibt es in «Die Nachbarn von oben» ein Wiedersehen mit der vielseitigen Baslerin.

TEXT: SABINE VULIC

FOTOS: MARKUS LAMPRECHT

Sie hat gerade eine Reise im Nachtzug hinter sich. Aber nicht im berühmten «Nachtzug nach Lissabon», wie ihr erster internationaler Film geheissen hatte, in welchem sie 2013 an der Seite von Weltstar Jeremy Irons eine kleine, aber wichtige Rolle gespielt hatte. Sarah Spale ist heute mit dem Nachtzug von Österreich, wo sie an einer neuen Serie mitwirkt, nach Zürich gekommen, um einen Presse-Marathon für ihren neusten Kinofilm «Die Nachbarn von oben» zu absolvieren. Gleich nach dem letzten Interviewtermin geht es weiter nach Basel, wo sie an diesem Abend im Fauteuil-Theater in der Dialektkomödie «Die Niere» auf der Bühne stehen wird.

Es läuft derzeit rund für Sarah Spale. Aber wie es in wenigen Monaten weitergeht, wenn die aktuellen Engagements ausgelaufen sind, steht in den Sternen. Doch Sorgen macht sich die 42-jährige Schauspielerin deswegen nicht. «Ich bin offen für alles und sowieso ein wagemutiger, neugieriger Mensch.» Diesem Wagemut verdankt sie auch ihre Karriere: «Ich war kaum Anfang 20, da habe ich mich aus Neugier und jugendli-

chem Übermut einer Castinganfrage zugesagt – ohne genau zu wissen, was ein Casting überhaupt ist und was da von einem erwartet wird», erinnert sie sich.

Sie überzeugte. Ohne eine klassische Schauspielausbildung absolviert zu haben, ergatterte sie die Rolle der Tochter Mo im Fernsehfilm «Dilemma» und wurde dafür 2003 prompt für den Schweizer Filmpreis nominiert. «Von da an kannten mich die

Casting-Frauen Corinna Glaus und Susan Müller, die mir immer wieder Angebote vermittelten und mich für Rollen empfahlen.» 2008 spielte sie in der Schweizer Krankenhausserie «Tag und Nacht» die Psychologiestudentin Sophie Preisig. «Das war meine erste grössere Zusammenarbeit mit Regisseurin Sabine Boss», erzählt Sarah Spale. «Ich habe dabei sehr viel gelernt.»

So ging es mit ihrer Karriere langsam, aber stetig aufwärts. Für ihre Rolle als drogensüchtige Mutter in «Platzspitzbaby» hat Spale 2022 den Schweizer Filmpreis als beste Darstellerin erhalten. Seither überzeugte sie als Kommissarin Rosa Wilder in der gleichnamigen Fernsehserie und aktuell ist sie in «Die Nachbarn von oben» auf der grossen Leinwand zu sehen, wiederum unter der Regie von Sabine Boss.

In diesem intimen Film (im doppelten Sinne des Wortes) spielt sie wiederum eine Psychologin, die einen Ratgeber für Paare geschrieben hat, deren Beziehungen sich in einer Sackgasse befinden. Ein solches Paar sind Anna und Thomas (Ursina Lardi und Roland Wiesnekker). Sarah Spale und Filmpartner Max Simonischek verkörpern die ►►

Sarah Spale

Sarah Spale, geboren am 7. Dezember 1980 in Basel, begann ihre Schauspielaufbahn auf der Bühne des Jungen Theaters Basel – damals noch unter ihrem Mädchennamen Sarah Bühlmann. Ihr Leinwanddebüt absolvierte sie 2002 mit dem Fernsehfilm «Dilemma» und wirkte seither in zahlreichen in- und ausländischen Produktionen mit. Aktuell ist die Mutter zweier Buben in «Die Nachbarn von oben» wieder auf der grossen Leinwand zu sehen (ab 2. Februar 2023 in den Deutschschweizer Kinos).

Knackiger Genuss für dein



**Für das Schnelle
und Frische.**

coop

Für mich und dich. pronto



Sarah Spale spielt die offenherzige Psychologin in «Die Nachbarn von oben».

►► «Nachbarn von oben», welche mit einem delikaten Angebot mitten in eine Beziehungskrise hineinplatzen, als sie bei Anna und Thomas zum Apéro eingeladen sind.

Es geht nur vordergründig um Sex, und zu sehen bekommen die Zuschauer davon nichts, ausser die Bilder im eigenen Kopf. Um Bilder im Kopf, um Erwartungen, Enttäuschungen und Missverständnisse geht es in dem eineinhalbstündigen Film, der als Komödie daherkommt, sich aber zugleich als ein subtiles Kammerspiel mit hochkarätigen Darstellern entpuppt.

Es ist das unüberhörbare Liebesleben der «Nachbarn von oben», das der Auslöser ist für die Handlung, die sich an einem einzigen Abend und fast ausschliesslich an einem Ort, nämlich in der Wohnung von Anna und Tom abspielt. «Wir hatten

nur zwei Wochenenden zur gemeinsamen Vorbereitung», schildert Sarah Spale, «und nur 19 Drehtage». Dafür konnten die meisten Szenen in der chronologischen Abfolge der Handlung gedreht werden.

So konnten die Darsteller ihre Figuren quasi in Echtzeit entwickeln, fast wie in einem Theaterstück. «Ich liebe sperrige Rollen, in denen die Personen sich im Laufe der Geschichte weiterentwickeln», verrät Spale. Die Kommissarin Rosa Wilder war so eine Figur. Ebenso Lisa, die zunächst oberflächliche, aufdringliche Nachbarin «von oben». «Lisa könnte eingeschlappt und beleidigt sein, weil Tom nicht auf ihre Avancen reagiert. Aber sie lässt es zu, nimmt sich zunächst zurück, beobachtet. Im zweiten Teil der Handlung nimmt sie dann das Heft in die Hand.» Turbulente Verwicklungen und witzige Dialoge garantiert. ■



Das Coop-Pronto-Lieblingsprodukt von Sarah Spale

Dar-Vida



«Dar-Vida kann man immer brauchen, wenn man Kinder hat und viel unterwegs ist.»

PUR SCHMECKT BESSER



Ihr Gewürzexperte seit 1889

Frisch gemahlen, volles Aroma – mit unserer praktischen Pfeffermühle mit 3 Mahlgradstufen. Erhältlich in Ihrem Coop Pronto.

COOP PRONTO LANGNAU

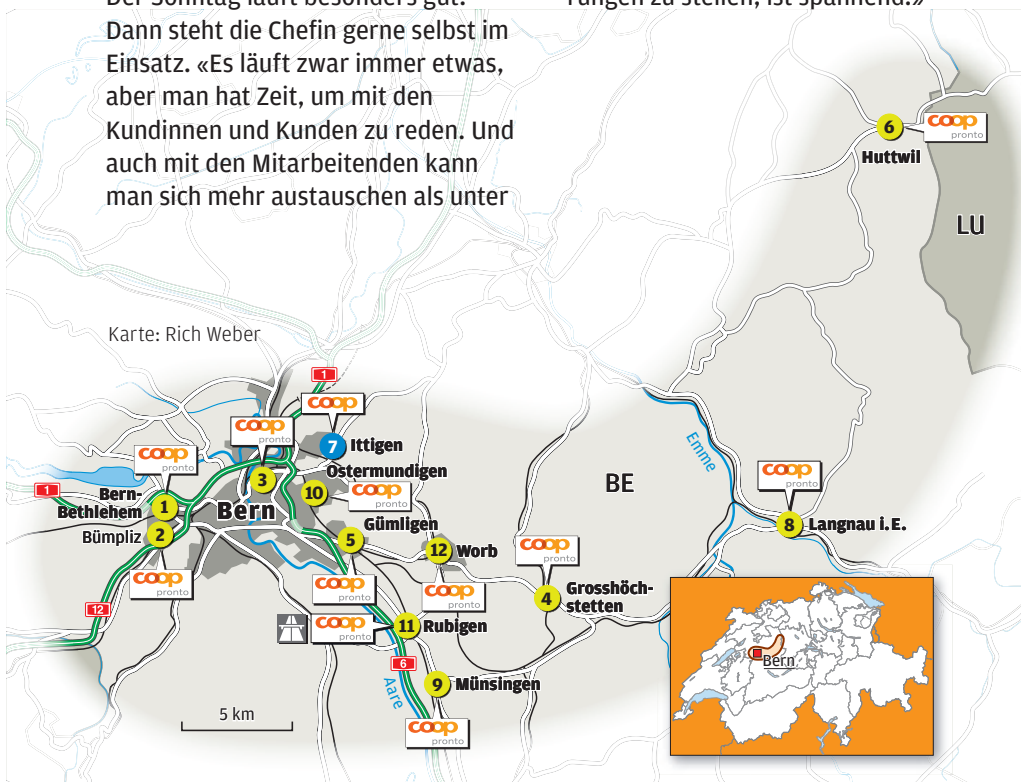


Peter Mosimann

Der Coop Pronto Shop mit Tankstelle von Shopunternehmerin Hedije Idrizi ist sieben Tage die Woche von 6 bis 22 Uhr geöffnet.

Hedije Idrizi hat den Coop Pronto Shop mit Tankstelle Anfang 2021 übernommen. Zusammen mit ihr arbeiten zwölf Mitarbeitende im mittelgrossen Shop. Jeweils um 7 Uhr wird es streng, zum Znüni, Mittagessen und ab 17 Uhr zum Feierabend ist viel los. «Die Arbeit ist sehr abwechslungsreich, man weiss nie, was am nächsten Tag geschieht», erzählt Hedije Idrizi, die die Ausbildung zur Shopunternehmerin an der Pronto Academy absolviert hat. Der Sonntag läuft besonders gut. Dann steht die Chefin gerne selbst im Einsatz. «Es läuft zwar immer etwas, aber man hat Zeit, um mit den Kundinnen und Kunden zu reden. Und auch mit den Mitarbeitenden kann man sich mehr austauschen als unter

der Woche.» Am Sonntag wird besonders viel Brot und Fleischwaren verkauft. Unter der Woche sind Sandwichs und warme Snacks sehr gefragt. In der touristischen Sommerzeit halten viele Motorradfahrer. Auch Militärangehörige kaufen hier ein. «Manchmal ist es wie ein grosser touristischer Rummelplatz vor dem Haus.» Seit diesem Jahr darf Hedije Idrizi sich Ausbilderin nennen. Dies kommt ihr entgegen. «Sich neuen Herausforderungen zu stellen, ist spannend.»



8



Standorte Bern & Emmental

- 1** Bern-Bethlehem
Eymattstrasse 15
 - 2** Bern
Morgenstrasse 89
 - 3** Bern
Standstrasse 42
 - 4** Grosshöchstetten
Bernstrasse 35
 - 5** Gümliigen
Worbstrasse 229
 - 6** Huttwil
Luzernstrasse 24B
 - 7** Ittigen
Talgut-Zentrum
 - 8** Langnau i. E.
Sägestrasse 36A
 - 9** Münsingen
Thunstrasse 22
 - 10** Ostermundigen
Bernstrasse 1
 - 11** Rubigen
Alte Belpstrasse 4
 - 12** Worb
Bollstrasse 30
- 🚗** Coop Pronto Shop mit Tankstelle
🛒 Coop Pronto Shop mit Tankstelle an Ein- und Ausfahrten von Autobahnen gelegen
⚙️ Coop Tankstelle mit Automat





Blick auf die Aare und die Hauptstadt oberhalb des Berner Bärenparks.

VON BERN BIS EMMENTAL

Höger und Chräche

Von der Hauptstadt der Schweiz aus Richtung Emmental ist es nicht weit, um in eine ganz andere, beschauliche Welt von Wiesen und Tälern einzutauchen.

Das Bernische Historische Museum ist eines der bedeutendsten kulturhistorischen Museen der Schweiz und beherbergt eine universalgeschichtliche Sammlung mit rund 500 000 Objekten. In seinen Dauer- ausstellungen zeigt das Museum auf abwechslungsreiche und multimediale Weise Highlights aus den Sparten Geschichte, Ur- und Frühgeschichte sowie Ethnografie. Das integrierte Einstein-Museum stellt das Leben und Werk des Physikers in packender Weise in den Kontext der Weltgeschichte. Animationsfil-

me und Experimente veranschaulichen die bahnbrechenden Theorien des Genies.

Der Trans Swiss Trail ist ein 488 Kilometer langer Fernwanderweg. Die 10. Etappe führt von der Bundesstadt Bern dem Aareufer entlang nach Worb. Die Wanderung beginnt beim Tierpark Bern, Bärenpark, von wo es direkt dem Aareufer weitergeht. Wir empfehlen vor der Wanderung einen Abstecher in die UNESCO-gekürte Berner Altstadt zu machen, wo sich Sehenswürdigkei-

ten wie der Zytglogge (Zeitglockenturm), das Berner Münster oder das Bundeshaus befinden. Bevor man der Stadt Bern den Rücken kehrt, lohnt es sich, von der Aare aus noch einmal einen Blick zurückzuwerfen – von hier ist das Bundeshaus in seiner vollen Pracht zu sehen. Auf dieser Route läuft man immer wieder renaturierten Buchten über den Weg. Weg von der Aare geht es zunächst bergauf. Das Schwitzen lohnt sich: Oben angekommen, wird man mit einer wunderbaren Sicht auf das Schloss von Worb belohnt.

zVg, Martin Mägli (Langnau)



Zu entdecken: Vom Berner Zytglogerturm bis ins ländliche Langnau.

Die erste Käseroute der Schweiz führt durch die Heimat des berühmten Käses. Die Emmentaler Käseroute stellt den König der Käse in den Mittelpunkt, erschliesst aber auch Kontakte zur Landwirtschaft, zu gemütlichen Landgasthöfen und zu attraktiven touristischen Angeboten. Die Besucherinnen und Besucher der Emmentaler Käseroute bewegen sich mitten durch das Emmental, zu Fuss, mit dem Pferdewagen, dem Fahrrad, dem Privatauto oder den öffentlichen Verkehrsmitteln, ganz nach den persönlichen Wünschen.

Saftige Wiesen, stille Wälder, atemberaubende Ausblicke zu den Gipfeln der Berner Alpen oder auf die Jurakette – das zeichnet die wunderschöne Hügellandschaft rund um Langnau im Emmental aus. Eine Landschaft aus «Höger» und «Chräche» (emmentalerisch: Hügel und Täler) geradezu geschaffen zum Verweilen und zur Erholung. Wandern, Biken, Reiten, Goldwaschen, Lama-trekking, Ballonfahren, Canyoning, Käsen, Plauschhornussen... fast endlos sind die Möglichkeiten, «Wellness in der Natur» zu erleben. Langnau im Emmental bietet auch kulturell Überraschendes. Hier treffen sich Jodler und Jazzer, Maler und Cartoonisten, Liebhaber klassischer Musik und Rockkonzertgänger, Anhänger von Gotthelf-Theatern und Fans der Comedy, Trachtengruppen und Modeschauveranstalter.

Das Regionalmuseum Chüechlihus ist heute eines der grössten und vielfältigsten Regionalmuseen der Schweiz. 1930 wurde das Museum auf dem Grundstock der historischen Sammlung der Sekundarschule Langnau und der Privatsammlung eines Oberlehrers gegründet. Dank privater Initiativen konnte das Sammelgut vermehrt und seine Bedeutung gesteigert werden. 1981 wurde das ganze Gebäude mit einem eigens ausgebauten Scheunenteil restauriert. Im Frühling 2009 wurde das Museum erweitert. Es umfasst nun 26 Räume mit Dauer- und Sonderausstellungen. Sie vermitteln Einblicke in das Kulturerbe des Oberemmentals von der Alpkäserei bis zum Eishockeyclub der SCL Tigers. ■

Diese und weitere Ausflugsangebote finden Sie unter:

www.MySwitzerland.com/



Grandhotel Giessbach

Eine prachtvolle Residenz an einmaliger Lage: Das legendäre Grandhotel verbindet den Charme der vorletzten Jahrhundertwende mit modernem Komfort. Die Küche im Parkrestaurant zur Wasserfallseite ist ebenso exklusiv wie die Aussicht. Stilvolle Bankettsäle und ruhige Konferenzräume, 22 Hektar Garten- und Parkanlagen und Naturschwimmbad runden das Angebot ab. www.giessbach.ch

WETTBEWERB

Lösen Sie die Wettbewerbsfrage auf Seite 31 und gewinnen Sie eine **Übernachtung im Hotel Giessbach** im De-luxe-Doppelzimmer mit Brienersee-Blick für zwei Personen.



Fotos zVg

Ein kleiner Laib mit Wiedererkennungswert!



Die Geschichte von Fol Epi beginnt in Frankreich, in der Region Pays de La Loire. Claude Meier, ein Schweizer Käser, versuchte einen neuen Hartkäse herzustellen. Basierend auf seinem Wissen und Know-how in der Käseherstellung stellte er einen kleinen Laib in **drei verschiedenen Formen her: eine Krone, einen Fladen und eine Halbkugel**. Letztere glich einem Laib Brot. Diese Form war am schwierigsten zu reproduzieren, gefiel aber sofort. **Der Fol Epi Laib war geboren!**

Aber warum « Fol Epi »?

Dieser kleine Laib unterschied sich von den Hartkäsen durch zwei starke Eigenschaften: seine Form, die der eines Brotlaibs ähnelt, und seine bemehlte Rinde. Aus diesen beiden Attributen ergaben sich zwei Namen: Grain d'été und Fol Epi. Nach einer Strassenumfrage gewann der letzte Name.





Weizenähren als starkes Markensymbol

Aufgrund seiner Form war es schwierig, den Käse mit einer Etikett zu versehen. Aber wie soll man die Marke auf diesen kleinen Laib übertragen?

DIE IDEE, WEIZENÄHREN AUF DEN LAIB ZU GRAVIEREN, WURDE VORGESCHLAGEN UND ANGENOMMEN. Diese wurden direkt in die Form integriert, die zur Herstellung der Form dieses kleinen Laibs dienen.

Heute sind diese Weizenähren immer noch ein Markenzeichen: Ausser auf dem Laib finden wir sie auch auf dem Logo, der Verpackung und sehr regelmässig in der Kommunikation.



Fol Epi, traditionelles Know-how

Fol Epi, das ist vor allem ein einzigartiges Know-how. Unser hübscher Laib verdankt alles den Reifungsfermenten, die seinem Rezept beigelegt und von unseren Maitres Fromagers ausgewählt werden. In der Tat ist es ihnen zu verdanken, dass sich Löcher im Käseteig entwickeln und die Laibe während der gesamten Reifung aufquellen. Es sind auch diese Fermente, die zur Entwicklung der so geschätzten **fruchtigen Note** von Fol Epi beitragen. **Natürlich braucht es auch das ganze Fachwissen des Käsemeisters, um die Herstellung und die Reifung in den Kellern zu pflegen, damit der Käse freigegeben werden kann, wenn er voll ausgereift ist.**

Scheiben von unvergleichlicher Finesse, erhältlich bei Coop Pronto

Fol Epi kam **vor über 30 Jahren** in die Käsetheke. Einige Jahre später, im Jahr **2002**, kamen die Scheiben auf den Markt. Es gibt zwei Sorten: **Fol Epi Classic & Fol Epi Légère**. Diese Scheiben sind dünner und cremiger als die auf dem Markt und haben den fruchtigen und subtilen **Haselnussgeschmack**, der so einzigartig für Fol Epi ist. Die zartschmelzende Textur der Scheiben fand in der Schweiz schnell Anklang.

2015 kommen die extrafeinen Scheiben auf den Markt: Noch feinere Scheiben, in einer Chiffonade, wodurch die fruchtigen Noten von Fol Epi noch ausgeprägter zur Geltung kommen.

Die extrafeinen Scheiben können in einem **Sandwich**, auf **Bruschetta** oder bei einem **Aperitif** genossen werden. Kombiniert mit **saisonalen Früchten** wie **Äpfeln** oder **Birnen** sind diese Scheiben für alle ein Genuss.



Diese extrafeinen Scheiben finden Sie ganz in Ihrer Nähe bei Coop Pronto.



Getrommelt und gepfiffen

Die erste Zeit im neuen Jahr bringt wieder die beliebten Fastenwähen, Fasnachtsküchli, Schenkeli & Co. Decken Sie sich in unseren Coop Pronto Shops damit ein.



Mit **Fastenwähen**, **Fasnachtsküchli** und **Schenkeli** in den Regalen wissen wir: Frau Fasnacht kündigt ihr Kommen an. Im wunderschönen Heubärgkeller in der Basler Altstadt, zwischen Stadtmauern aus dem 11. und 12. Jahrhundert, präsentieren wir die

beliebten Fasnachtsspezialitäten. Auch Sie sind herzlich willkommen! Eine selbst gemachte **Zwiebelwähe** oder heisse **Mehlsuppe** mit viel **Gruyère**, eine **Bratwurst** mit **Senf** und **Weggli** oder **Käsküchli** – da kann man sich wieder aufwärmen und neue

Kräfte tanken. Klassisch dazu passt: ein **Waggis**, also ein Mischgetränk aus Weisswein und Tonicwater. Aber natürlich trinkt man auch gerne ein kühles **Bier**, bevor auf der Gasse wieder mit voller Begeisterung marschiert und musiziert wird.



DAS GEHEIMNIS VON PIZZA WIE SELBST GEMACHT



Im Tiefkühlregal erhältlich

CHF 1.50 Rabatt

beim Kauf einer Dr. Oetker Casa di Mama Pizza.

Gültig bis 3.4.2023. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

CHF 1.50 Rabatt

beim Kauf einer Dr. Oetker Casa di Mama Pizza.

Gültig bis 3.4.2023. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

coop
pronto



7 61 0813 808316



coop
pronto



7 61 0813 808316





Mit Rezepten von

FOOBY
WE LOVE FOOD

Suppe

Weissweinsuppe mit Wienerli

Aktive Zeit: 30 Min.

Gesamtzeit: 30 Min.

Nährwert: 510 kcal pro Person

Das brauchts für 4 Personen

- 1 EL Butter
- 2 Zwiebeln, in Streifen
- 1 ½ EL Weissmehl
- 2 Rüebli, geschält, in Würfel
- ¼ TL Rosenpaprika
- 3 dl Weisswein
- 6 dl Gemüsebouillon
- 2 dl Vollrahm
- 4 Wienerli, halbiert
- 2 Dosen Kichererbsen (ca. 120 g), ab gespült, abgetropft
- Salz, nach Bedarf

Und so wirds gemacht

- 1 Suppe:** Butter in einer Pfanne erwärmen. Zwiebeln begeben, ca. 2 Min. andämpfen, mit Mehl bestäuben. Rüebli und Paprika begeben, ca. 3 Min. mitdämpfen. Wein dazugießen, auf die Hälfte einkochen. Bouillon dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 10 Min. weich köcheln. Rahm dazugießen, Wienerli und Kichererbsen begeben, ca. 5 Min. fertig köcheln, salzen.

Tipp: 1 Zweiglein Rosmarin, fein geschnitten, über die Suppe streuen.

Dazu passt: Brot, in Scheiben, geröstet.

Einkaufshilfe

Diese Zutaten finden Sie in den Coop Pronto Shops:





NULL FLEISCH. ÄCHT VIELFALT.



PROBIER
DICH
DURCH!



THEGREENMOUNTAIN.CH





Vegetarisch

Gefüllte Pilz-Mais-Krapfen

Aktive Zeit: 30 Min.

Gesamtzeit: 1 Std.

Nährwert: 310 kcal pro Stück



Das brauchts für 6 Stücke

- 1 EL Olivenöl
- 200 g weisse Champignons, in Scheibchen
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ¾ TL milder Curry
- ½ TL Salz
- wenig Pfeffer
- 1 Dose Süssmaiskörner (ca. 140 g), ab gespült, abgetropft
- 80 g Tilsiter, grob gerieben
- 1 rund ausgewallter Blätterteig (ca. 32 cm Ø)
- 1 Ei, verklopft

Und so wirds gemacht

- 1 Füllung:** Öl in einer beschichteten Bratpfanne erwärmen. Pilze, Knoblauch und Curry beigegeben, ca. 10 Min. rührbraten, würzen. Herausnehmen, etwas abkühlen. Mais und Käse daruntermischen.
- 2 Formen:** Teig entrollen, in 6 gleich grosse Dreiecke schneiden. Teigländer mit wenig Ei bestreichen. Die Füllung in die Mitte der Teigstücke verteilen. Von der Aussenseite die Ecken über die Füllung legen, Teigspitze darüber klappen, leicht andrücken. Teigtaschen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit dem restlichen Ei bestreichen.
- 3 Backen:** Ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter etwas abkühlen, lauwarm servieren.

Tipp: 1 TL Chiliflocken unter die Füllung mischen. Krapfen vor dem Backen mit 1 EL Sesam bestreuen.

Dazu passt: Nüsslisalat

Einkaufshilfe

Diese Zutaten finden Sie in den Coop Pronto Shops:



→
Coop-Pronto-Weintipp
Castilla y Leon
DO Verdejo
Nebla, 75 cl



SNICKERS

creamy PEANUT BUTTER



Jetzt
bei Coop Pronto



Süßes frittiert Striflates

Aktive Zeit: 45 Min.

Gesamtzeit: 45 Min.

Nährwert: 100 kcal pro Stück



Das braucht's für 16 Stücke

- 150 g Weissmehl
- ¼ TL Backpulver
- 2 EL Zucker
- 1½ dl Milch
- 20 g Butter, flüssig
- 2 Eigelbe
- 2 EL Grappa
- 2 Eiweisse
- 1 Prise Salz

• Öl zum Frittieren

• 2 EL Puderzucker

Und so wirds gemacht

- 1 Teig:** Mehl, Backpulver und Zucker in einer Schüssel mischen, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Milch, Butter und Eigelbe begeben, mit einem Schwingbesen verrühren, bis der Teig glatt ist, Grappa begeben, mischen. Eiweisse mit dem Salz steif schlagen, mit dem Gummischaber sorgfältig darunterziehen.
- 2 Frittieren:** Bratpfanne bis ⅓ Höhe mit Öl füllen, auf ca. 170 °C erhitzen. Teig in einen Einweg-Spritzsack füllen, kleine Spitze abschneiden. Teig über das heiße Öl halten. Teig spiralförmig in das heiße Öl fließen lassen. Gebäck ca. 1 Min. frittieren, mit einer Schaumkelle wenden, ca. 1 Min. goldgelb fertig frittieren. Mit der Schaumkelle herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen, warm halten. Mit dem restlichen Teig gleich verfahren.
- 3 Servieren:** Striflates mit Puderzucker bestäuben, lauwarm servieren.

Dazu passt: Vanillesauce

Einkaufshilfe
Diese Zutaten
finden Sie in
den Coop
Pronto Shops:



Cailler®

Echte Cailler®
Schokolade
trifft feinste
Schweizer Milch.



**JETZT
PROBIEREN!**

R A B A T T C O U P O N

30% BON

30% Rabatt auf alle gekühlten Cailler® Produkte. Gültig bis 03.04.2023. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.



7 610813 809535



R A B A T T C O U P O N

30% BON

30% Rabatt auf alle gekühlten Cailler® Produkte. Gültig bis 03.04.2023. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.



7 610813 809535





Alle Rezepte gibts auf **fooby.ch** und in der **FOOBY App**.

Süsses gebacken Mini-Amerikaner

Aktive Zeit: 30 Min.
Gesamtzeit: 40 Min.
Nährwert: 64 kcal pro Stück



Das braucht's für 40 Stücke

- 100 g Butter, weich
- 80 g Puderzucker
- 1 Zitrone, heiss abgospült, trocken getupft, abgeriebene Schale und 1 EL Saft
- 1 Prise Salz
- 2 Eier
- 250 g Weissmehl
- 1 TL Backpulver
- 2 EL Milch
- 100 g Puderzucker
- 1½ EL Milch
- einige Smarties

Und so wirds gemacht

- 1 Teig:** Butter und alle Zutaten bis und mit Salz in eine Schüssel geben, mischen. Eier begeben, mit den Schwingbesen des Mixers rühren, bis die Masse heller ist. Mehl und Backpulver mischen, mit der Milch begeben, daruntermischen.
- 2 Formen:** Teig in einen Spritzsack mit glatter Tülle (ca. 14 mm Ø) geben, ca. 40 Häufchen (je ca. 3 cm Ø) auf zwei mit Backpapier belegte Bleche spritzen.
- 3 Backen:** Pro Blech je ca. 10 Min. in der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, mit dem Backpapier auf ein Gitter ziehen, auskühlen.
- 4 Glasur:** Puderzucker und Milch verrühren, Guetzliböden damit bestreichen, mit Smarties verzieren, trocknen lassen.

Tip: Zusätzlich noch einige Zuckerdekor-Streusel über die Mini-Amerikaner streuen.

Einkaufshilfe Diese Zutaten finden Sie in den Coop Pronto Shops:



Sterillium® Protect & Care



Entfernt 99,99 % der Keime

Wirkt gegen Bakterien,
Hefepilze und behüllte Viren



Pflegend zu Haut und Hand

Mit Hautpflegekomponenten



Kurze Einwirkzeit (ab 15 Sek.)

Hygienische Hände-
desinfektion ab 15 Sekunden



Dermatologisch getestet

Sehr gute Hautverträglichkeit

IVF HARTMANN AG, CH-8212 Neuhausen, www.ivf.hartmann.info



Helps. Cares. Protects.

20% RABATT

auf Sterillium® Protect & Care Gel

20% Rabatt auf Sterillium® Protect & Care Gel

Gültig bis 3. April 2023. Bon nicht kumulierbar und nur
einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

coop
pronto



7 610813 809573





Nicht immer ist die Sanität schon vor Ort. Daher sollte man wissen, wie man sich bei einem Unfall richtig verhält.

STRASSENVERKEHR

Verhalten bei Unfällen

Wer einen Unfall in nächster Nähe erlebt, weiss oft nicht, wie sich richtig verhalten. In unserem Beitrag finden Sie ein paar Hilfestellungen für solche Fälle.

Wer viel mit dem Auto unterwegs ist, gerät immer wieder mal an eine Unfallstelle und denkt bei sich: Gott sei Dank ist die Sanität oder die Polizei schon da. Doch was, wenn man die erste Person ist, die an einen Unfallort gerät, ja sogar den Unfall aus nächster Nähe miterlebt? Einfach weiterfahren und hoffen, dass sich jemand anders darum kümmert, geht nicht: Anhalten und Sichern der Unfallstelle gehört zur Pflicht, wenn niemand anders vor Ort ist. Dies gilt, wenn man selbst einen Unfall verursacht, aber es gilt auch bei einem Unfall mit Drittbeteiligten.

Entscheidend ist, dass man selbst keine zusätzliche Gefahr für den darauffolgenden Verkehr darstellt. Wenn immer möglich, sollte das eigene Fahrzeug auf den Pannestreifen gestellt und auf der verkehrsgewandten Seite ausgestiegen wer-

den. Zur Sicherung der Unfallstelle gehört als Erstes, die Warnblinker einzuschalten, die Warnweste anzuziehen, das Pannensignal aufzustellen und die Verkehrsregelung durch Handzeichen sicherzustellen. Das Pannendreieck sollte stets griffbereit sein, zum Beispiel unter dem Sitz. Der Kofferraum ist also die falsche Ablage.

Wenn feststeht, dass Personen verletzt sind, muss die Polizei respektive bei schweren Verletzungen die Sanität gerufen werden. Bis zum Eintreffen professioneller Hilfe müssen verletzte Personen aus dem Gefahrenbereich gebracht werden (aufgrund nachfolgenden Verkehrs und Brandgefahr) und Erste Hilfe geleistet werden. Wichtig zu wissen: Für die Hilfeleistungspflicht kommt es nicht auf die Schwere der Verletzung an; sie kommt auch bei kleine-

ren Blessuren wie Prellungen oder Schürfungen zum Tragen.

Das Warndreieck muss auf der Autobahn mindestens 100 Meter vom Unfallort entfernt aufgestellt werden, innerorts genügen 50 Meter. Die allgemein europäische Notrufnummer lautet 112. Unter dieser Nummer sind Feuerwehr, Polizei und Rettungsdienst erreichbar. Ansonsten kann man in der Schweiz auch die 117 für die Polizei, die 118 für die Feuerwehr und die 144 für die Sanität wählen. Der genaue Standort ist anzugeben (inkl. Autobahnnummer, Fahrtrichtung, Kilometer, letzte Ein- oder Ausfahrt). Verletzte Personen sollte man keinesfalls alleine lassen. Es gilt, sie zu beobachten und sich mit ihnen zu unterhalten, bis Hilfe eintrifft.

www.samariter.ch

PRONTO WIN

EIN GESCHENK
IN JEDEM LOS



500x
ATTRAKTIVE
WOCHENPREISE

1x

**TOYOTA COROLLA
CROSS**

im Wert von CHF 48'900



GEWINNLOSE GRATIS

IN ALLEN COOP PRONTO SHOPS SOLANGE VORRAT

coop

Für mich und dich. **pronto**



Khalid Benjelloum freut sich auf den Valentinstag, einen der besten Tage für das Geschäft mit Blumen.

VALENTINSTAG

Sags einfach mit Blumen

Der Coop Pronto Shop im Lausanner Bahnhof ist äusserst erfolgreich, was das Geschäft mit den Blumen anbelangt. Die jahrelange Erfahrung ist von Vorteil.

Coop Pronto: Was ist das Geheimnis eines erfolgreichen Valentinstags?

Khalid Benjelloum: Der Tag beginnt mit einer guten Planung. Für den Valentinstag bestelle ich das komplette Sortiment, reserviere den Lagerraum und den Platz in und vor dem Geschäft und bereite mein Team darauf vor.

Brauchen Sie eine Sondergenehmigung, um vor dem Coop Pronto Shop zu expandieren?

Ja, das braucht es natürlich. Im Moment sind wir die Einzigen, die am Bahnhof Blumen anbieten. Da wir in den vergangenen Jahren gute Erfolge vorweisen konnten, erlauben es uns die SBB sogar, während der Bauarbeiten zu erweitern.

Wie wichtig ist der Valentinstag?

Für Blumen ist der Muttertag immer noch der stärkste Tag, aber der Va-

lentinstag kommt gleich danach. Im Vergleich zu einem normalen Tag kann sich der Umsatz verzehnfachen oder sogar verzehnfachen.

Welche Blumensträuße verkaufen sich am besten?

Ein besonderer Tag erfordert besondere Massnahmen. Am beliebtesten sind natürlich Sträuße, die speziell für diesen Anlass zusammengestellt werden, aber auch unsere Spitzenreiter verkaufen sich immer sehr gut. Auch Rosen sind am Tag der Liebenden sehr gefragt.

Haben Sie selbst einen Lieblingsstrauß?

Ich mag den Megastrauß sehr. Er kostet 20 Franken und hat wahrscheinlich das beste Preis-Leistungs-Verhältnis. Zudem ist er sehr ausgewogen in seiner Zusammensetzung und auch sehr farbenfroh.

Was machen Sie mit unverkauften Blumen?

Dies versuchen wir so gut wie möglich zu vermeiden, indem wir unsere Bestellungen möglichst präzise machen. Deshalb ist eine gute Prognose unerlässlich, was auch mit der Erfahrung der letzten Jahre zu tun hat. Wenn aber doch etwas übrig bleibt, entsorgen wir die Blumen im Grünabfall. Die Haltbarkeitsdauer eines Blumenstraußes ist leider kurz.

Ist der Valentinstag auch eine Generalprobe für den Muttertag, Ihren erfolgreichsten Tag?

Ja, das kann man so sehen. Nach zwei Jahren Pandemie freue ich mich schon auf den 14. Mai dieses Jahres. Auch dann werden wir einen eigenen Bereich im Bahnhof haben, um unsere schönen Sträuße anzubieten.

KEEP IT FRESH

ICE *Smirnoff*

Bitte trinken Sie verantwortungsvoll. | DRINKIQ.com



JOHNNIE WALKER

KEEP WALKING

BLENDED SCOTCH WHISKY

JOHNNIE WALKER
RED LABEL

70cl/40%



JOHNNIE MULE

4 cl Johnnie Walker
Red Label

16 cl Ginger beer

Limette und Eis

Ein Cocktail enthält 12,8 g Alkohol.

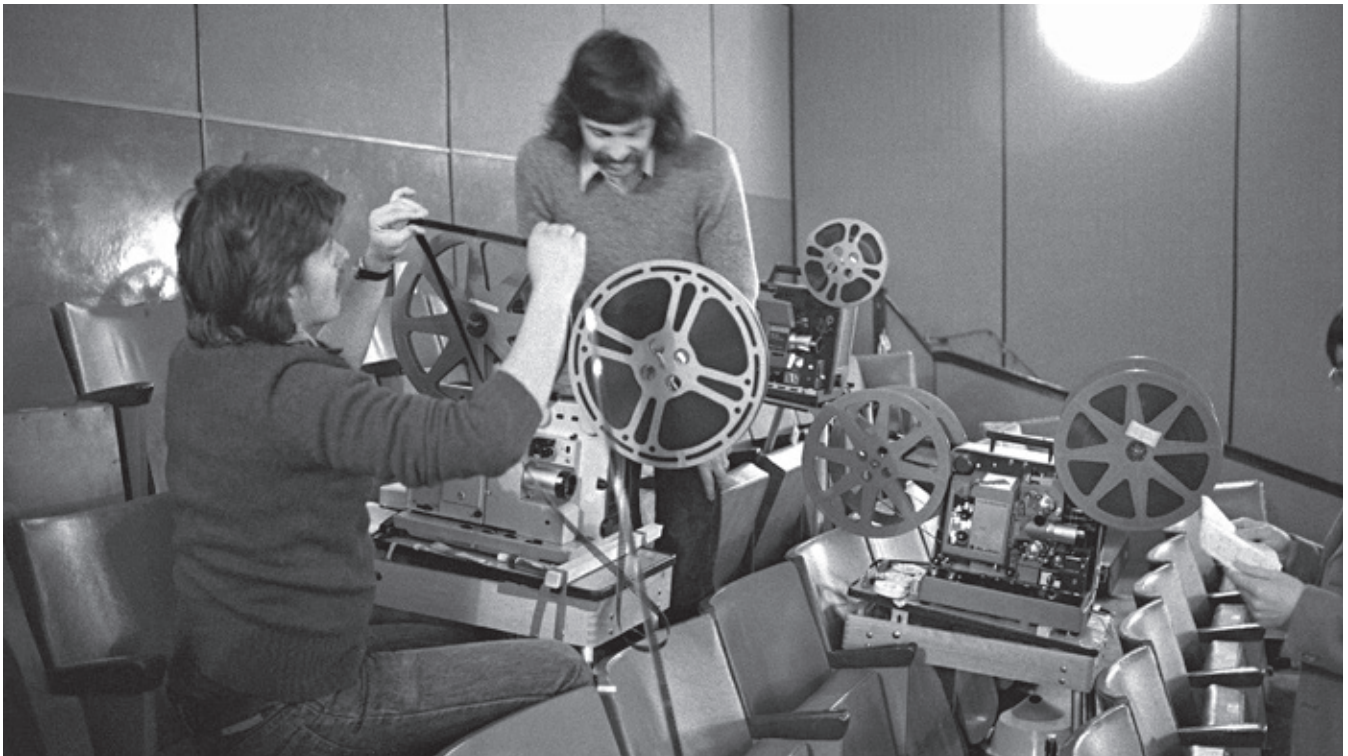
Bitte trinken Sie verantwortungsvoll. | DRINKIQ.com

CINEMA

Kino Schweiz: Auf Herz und Nieren geprüft

Die Kinolandschaft Schweiz hat sich in den letzten Jahren stark verändert. Dies hängt mit dem Streaming wie auch mit der Pandemie zusammen.

Keystone



Als das Kino noch «Handarbeit» war: Filmoperateure bereiten 1976 einen Film für die Projektion vor.

Wurden in der Schweiz 2010 noch 14,8 Millionen Kinoeintritte verkauft, waren es 2021 nur noch 5,4 Millionen. Die durchschnittliche Anzahl verkaufter Eintritte pro Einwohner ist damit von 1,9 auf 0,6 im Jahr gesunken, wie eine Umfrage des Bundesamts für Statistik ergab. Daran Anteil hatte auch die Coronapandemie, die die Zahl der Kinobesuche 2020 auf nur noch ein Drittel des Vorjahresniveaus drückte. Doch das Kinosterben fing schon früher an.

Das goldene Zeitalter der Schweizer Kinos war in den 60er-Jahren, wo die 646 Säle und 234 000 Sitzplätze den Rekord markierten. Danach stellte man einen kontinuierlichen Rückgang der Kinoinfrastruktur fest, was mit dem Einfluss des Fernsehens

und später der Videos zu tun hatte. Erzielten die Kinos 1980 noch über 20 Millionen Eintritte, waren es 1992 nur noch 15 Millionen. Mit dem Aufkommen der Kinokomplexe ab 1992 nahmen die Anzahl Sitzplätze und Kinosäle wieder stark zu, jedoch verschwanden immer mehr Kinos aus den Stadtzentren. Die Streamingdienste waren für weitere Einbussen verantwortlich.

Am 15. Mai 2022 hat das Schweizer Volk die Einführung einer Investitionspflicht in das Schweizer Filmschaffen für nationale und internationale Streaminganbieter angenommen. Das revidierte Filmgesetz legt zudem neu eine 30%-Quote von europäischen Filmen auf Streamingplattformen fest und regelt den öf-

fentlichen Zugang zu Filmen, die vom Bund unterstützt worden sind. 2021 wurden 256 Schweizer Kinofilme produziert. In den Kinos vorgeführt waren es im selben Jahr 292 Schweizer Filme. Der erfolgreichste Schweizer Film war 2021 das Drama «Wanda, mein Wunder» von Regisseurin Bettina Oberli. Der erfolgreichste inländische Film jemals war «Die Schweizermacher», eine Komödie aus dem Jahr 1978.

Schlüsselt man die Besucherzahlen der Schweizer Kinos nach Regionen auf (1998–2003), stammen die fleisigsten Kinobesucher aus der Romandie, gefolgt von der Deutschschweiz und dem Tessin.

Quellen: www.bfs.admin.ch, Internet

**GET
THE ENERGY**



**Für das Schnelle
und Frische.**

coop

Für mich und dich. **pronto**

Zu gewinnen

Eine Übernachtung im Hotel Giessbach im De-luxe-Doppelzimmer mit Brienersee-Blick für zwei Personen.



Wettbewerbsfrage

Welchem Physiker ist im Historischen Museum Bern ein eigenes Museum gewidmet? Mehr auf den Tourismus-Seiten 10 und 11.

Zu gewinnen

Coop Pronto verlost zwei Coop-Pronto-Geschenkkarten im Wert von je Fr. 100.-. Lösen Sie dazu das unten stehende Sudoku.



Sudoku

Schlüssel zum Gewinn ist die richtige Zahlenfolge im Sudoku (farbig markierte Felder von links nach rechts).

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

feiner Spott	Osteuropäer Mz.		schweiz. Architekt (Mario)	lat.: Zorn		frz.: allein	Rinderwahn-sinn	ital. Name des Ätna	zu nichts zu gebrauchen	
						Körperglied span. Artikel				
	2		Gemüse putzen							
un-modern Kanton (2 W.)					1				Jasskartenfarbe (CH-Blatt)	
					5					
europ. Welt-raumorg.		med.: Zahn						german. Gottheit		
plus dt. Adels-prädikat	ver-dächtig, merk-würdig							Mass-einheit der Fre-quenz	Kämpfer f. Stil-reinheit	
Halb-kanton (Abk.)								schweiz. Partei		
schweiz. Konsu-menten-stiftung		Vor-nehmer Mz.						frz.: du	männl. Fürwort	
			Pflanze mit Haft-samen		Anti-transpi-rant Mz.	Vorn. v. Sampras	Chrono-meter einfarbig			
Feuer-kröte		6			Ausruf schweiz. Maler †			histor. Städt-chen im Kt. VD		
						7		Hinweis Zahlwort		
Facharzt	Eigen-tum süd-am. Kuckuck							Natur-geist, Elf	engl.: zehn	
starker Zweig				risiko-reich					4	
unbest. Artikel	heisses Getränk					altes Längen-mass				
				rubbeln, scheuern						

5 x 2 Kinoeintritte zu gewinnen

Mit der richtigen Lösung des Kreuzwort-rätsels gewinnen Sie mit etwas Glück zwei Kinoeintritte für Sarah Spales Film «Die Nachbarn von oben».

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

So sind Sie dabei

Wettbewerbsfrage, Sudoku oder Kreuzworträtsel gelöst? Einfach eine SMS mit dem Kennwort PRONTO, Ihrer Lösung, Ihrem Namen und Ihrer Adresse an die Nummer 919 senden (Fr. 0.20/SMS). Beispiel: PRONTO LÖSUNG, Hans Muster, Musterstrasse 1, Musterstadt. Online: Unter www.coop-pronto.ch/kundenmagazin können Sie gratis teilnehmen.

Wettbewerbsbedingungen: Teilnahmeschluss: 2. April 2023. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Keine Barauszahlung. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Daten werden zwecks Wettbewerbsabwicklung an Dritte weitergeleitet. Die Lösung des Rätsels ist ab 11. April 2023 auf www.coop-pronto.ch zu sehen.

Die Gewinner der Wettbewerbe werden schriftlich benachrichtigt. Das nächste Pronto erscheint am **4. April 2023!**



SEL +
DES
ALPES

SEL DES ALPES in Ihrem Coop Pronto !

SEL DES ALPES ist der Schatz des Salzbergwerks von Bex. Seit 200 Millionen Jahren vom Gestein geschützt und umweltschonend hergestellt, ist es die wichtigste Zutat für dieses einzigartige Salz.



Ein reines
Produkt der
Schweizer Alpen



Geschützt im
Berg seit 200
Millionen Jahren



Produziert mit
eigener erneuer-
barer Energie



www.seldesalpes.ch

