

04/2023

pronto

Das Coop Pronto
Kundenmagazin

PERSÖNLICH

Inka Grings

Die Fussball-Nationaltrainerin der
Frauen will mit der Schweiz noch hinaus

Seite 4

Ihr Vorteil

In diesem Heft sind
15 Rabatt-Bons
sowie ein 4-Rp.-Tankbon

coop
pronto

B
Brunos⁺

Einfach fein.
brunos.ch



Welche Sauce darf es heute sein? →



Französisch

Das Original,
die beliebteste Salat-
sauce der Schweiz –
fein auch einfach nur
mit Brot.



Italienisch

Der mediterrane
Genuss mit
Olivenöl – perfekt
zu Tomaten-
Mozzarella-Salat.

**BON 20%
RABATT**

20% Rabatt auf alle Brunos Salatsaucen.

Gültig bis 2. Oktober 2023. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar
in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

coop
pronto



DIGITALER BON
In der Supercard App aktivieren



7 610813 810494



Roger Oser
Vorsitzender der
Geschäftsleitung
Coop Mineraloel AG

Liebe Leserin, lieber Leser

Sportlich stehen der Schweiz aufregende Tage bevor. Das Schweizer Fussballnationalteam der Frauen hat sich für die Weltmeisterschaft vom 20. Juli bis 20. August qualifiziert – und alle schauen hin. Der Frauenfussball erfährt nämlich je länger, je mehr die Anerkennung, die er verdient. Die Arbeit der Trainerin Inka Grings zu verfolgen, dürfte spannend werden. Dies besonders im Hinblick auf die Europameisterschaft im Jahr 2025, die in der Schweiz stattfinden wird. Das sind tolle fussballerische Aussichten. Inka Grings prophezeit jetzt schon im Gespräch mit dem Pronto Magazin, dass die EM 2025 ein Riesenfest wird. Bevor es so weit ist, blicken wir gespannt zur Weltmeisterschaft in Übersee.

Genuss und Spass stehen sowieso vor der Tür. Es ist Zeit, den Grill herauszuholen und anzuwerfen. Wir zeigen Ihnen auf unserer Aktuell-Seite ein tolles Barbecue, das Sie gerne eins zu eins kopieren dürfen. Unsere Tourismus-Tipps führen Sie in den Kanton Jura und ins Drei-Seen-Land. Geniessen Sie den Sommer und schauen Sie doch ab und zu bei uns vorbei, denn wir sind stets für Sie da mit einem: «Herzlich willkommen bei Coop Pronto – wir freuen uns auf Sie!»



4 | **Persönlich** Inka Grings

Sie war die erfolgreichste deutsche Spielerin im Frauenfussball. Jahre später trainiert sie das Schweizer Fussballnationalteam der Frauen, das sich für die WM in Australien und Neuseeland qualifiziert hat. Inka Grings wollte immer hoch hinaus. Doch eigentlich hätte sie lieber eine Tenniskarriere gestartet.

11 | **Tourismus** Jura & Drei-Seen-Land

Im Jura und dem Drei-Seen-Land lässt sich gut wandern, reiten oder Ausflüge mit dem Schiff erleben. La Chaux-de-Fonds bietet Museen und Urbanität.



14 | **Aktuell** Zeit für Barbecue

Den Grill anwerfen und Salate anrichten. Und schon kann sich die Gesellschaft setzen und den warmen Sommerabend geniessen.

Impressum

Herausgeber

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

Redaktion: Claudia Kocher,
Aisha Gschwind, Eliane Stoller,
Henri Dahlem

Layout: Carla Barron

Druck
Vogt Schild Druck, Derendingen

Auflage
310 000

Titelbild
Inka Grings, Foto: Joel Hunn

gedruckt in der
schweiz



Inhalt | Ausgabe 4/2023

9 | Standort
Coop Pronto Shop
Porrentruy

17 | Vorspeise
Grillierte Gemüse-
Bruschette

19 | Vegetarisch
Grillierter Maissalat

21 | Fleisch
Grilliertes Entrecôte mit
Nektarinen-Chutney

23 | Dessert
Grillierte Früchte

25 | Für Sie
Das Musical «Lion King»
wird in Zürich aufgeführt

27 | Mobil
Mit Eco-Drive-Tipps
einfach CO₂ sparen

29 | Mobil
Das Autosortiment der
Coop Pronto Shops mit
Tankstelle

31 | Wettbewerbe
Mitmachen
und gewinnen!

Immer aktuell www.coop-pronto.ch



**An ihrem Lieblingsort am
Zürichsee, dem «Fischer's Fritz»,
kann Inka Grings gut abschalten.**

INKA GRINGS

«Es wird grossartig!»

Die neue Trainerin und ehemalige Rekordstürmerin Inka Grings reist mit der Frauenfussball-Nati an die WM nach Australien und Neuseeland. Im Vorfeld ist sie entspannt und konzentriert zugleich.

TEXT: CLAUDIA KOCHER

FOTOS: JOEL HUNN

Was für ein Ort, das Restaurant Fischer's Fritz beim gleichnamigen Campingplatz an Zürichs Stadtrand. Es ist einer von Inka Grings Lieblingsplätzen. «Die Möglichkeit, nah am Wasser zu sitzen, das Grün und die Ruhe zu geniessen – das finde ich sehr beruhigend.» Inka Grings nutzt ihre Freizeit, um zu spazieren und abzuschalten, besonders im Vorfeld der Weltmeisterschaft. Zusammen mit dem Frauennationalteam steht eine äusserst aufregende Zeit bevor. Die Schweizer Fussballerinnen haben im Oktober 2022 knapp gegen Wales gewonnen und reisen nun nach Australien und Neuseeland, um bei den ersten drei Spielen gegen Neuseeland, Norwegen und Philippinen ihr Können zu zeigen.

Inka Grings lebte bereits 2011–2013 in der Schweiz, als sie beim FC Zürich spielte. Heute ist sie jedoch in einer anderen Position. Dass sie hier einmal als Trainerin arbeiten würde, hätte sie sich damals nicht vorstellen können. «Aber es war für mich immer klar, dass ich im Bereich Fussball weiterarbeiten möchte. Was man relativ gut kann, kann man auch am besten vermitteln.» Um ihre Karriere auf ein anderes Level zu hieven, schloss sie 2016 den Lehrgang zur Fussballlehrerin ab.

«Dass ich jetzt hier bin: Ja, das ist Fussball, das ist verrückt! Umso schöner ist es und ich bin sehr glücklich darüber.»

Dass Frauen sich besser eignen, um Frauen zu trainieren: Daran glaubt sie nicht. Sie selbst hat in ihrer Karriere fast nur männliche Trainer erlebt. Entscheidend sei der Mensch und nicht das Geschlecht. «Das gilt für alle Lebensbereiche.» Sie selbst hat mit den U-17-Jungs in Deutschland auch schon eine Männermannschaft trainiert. Eine Herausforderung, die sie

bewusst gesucht hat. «Männerfussball ist ein Tick anders, athletischer, schneller.» Doch jetzt mit den Schweizer Spielerinnen die WM in Australien/Neuseeland zu bestreiten, ist ihr beruflicher Höhepunkt.

Überhaupt findet Inka Grings es grossartig, dass der Frauenfussball eine Aufbruchstimmung erlebt. In den letzten Qualifikations- und Testspielen kamen 5000–10 000 Zuschauer. «In den letzten Jahren wurde da ein Rekord nach dem anderen geknackt.» In den Stadien, aber auch medial. Frauenfussball schauen sollte selbstverständlich sein, findet sie. «Das ist es, was wir wollen. Wir wollen nicht mit Männerfussball verglichen werden. Wir wollen akzeptiert werden und schönen Fussball zum Geniessen bieten. Was wir nicht wollen, ist, über das Geschlecht zu debattieren.»

Inka Grings war als Kind schon sehr sportlich und musste sich zwischen Tennis und Fussball entscheiden. Es war die Zeit der grossen deutschen Stars: Steffi Graf und Boris Becker. «Ich wollte unbedingt in diese Welt rein.» Ihre Eltern waren skeptisch, Tennis war damals ein sehr teures Hobby. «Aber sie hätten es mir schon irgendwie ermöglicht, wenn es hätte sein müssen.» Doch ein wichtiges Training, das hätte stattfinden sollen, fand nicht statt. Das stellte die ►►

Kurzbiografie

Inka Grings wurde 1978 in Düsseldorf (D) geboren. Von 1995 bis 2011 spielte sie beim FCR 2001 Duisburg und erzielte dort 353 Tore. Mit dem deutschen Team gewann sie zwei Europameistertitel. Von 2011 bis 2013 war sie beim FC Zürich sowie 2013 in Chicago. Ein weiteres Jahr spielte sie beim 1. FC Köln, um danach die MSV Duisburg Frauen zu trainieren. Nach weiteren Erfahrungen als Trainerin übernahm sie die Frauen des FC Zürich. Seit 2023 ist Inka Grings Nationaltrainerin im Schweizer Frauenfussball.



So geniesst die Schweiz.
Seit 1869.



Tradition im Becher – 150 Jahre Genuss aus der Schweiz.

Frische, Vielfalt, Qualität – dafür steht HIRZ seit 1869. HIRZ-Frischmilchprodukte haben Tradition und sind aus keinem Familien-Kühlschrank wegzudenken. Wo HIRZ drauf steht, sind nur beste Zutaten drin. Schweizer Milch, auserlesene Zutaten, grosszügige Fruchtstücke – und weder künstliche Farb- noch Aroma- oder Konservierungsstoffe. Das sieht und schmeckt man. Zum Beispiel im fei-

nen Stracciatella-Joghurt mit knackigen Schokosplittern, im fruchtigen Waldbeer- oder im cremigen Mocca-Joghurt. Für leichten Genuss sorgt ein kleiner oder grosser Becher frischer und feiner Hüttenkäse. Sowohl pur als auch mit Schnittlauch, zaubert er Abwechslung in jeden Ernährungsplan. Mach deinen Tag besser mit einem HIRZ-Genussmoment!

R A B A T T C O U P O N
30% BON

Bei Abgabe dieses Bons erhalten Sie **30% Rabatt beim Kauf ab zwei HIRZ Joghurt und Hüttenkäse nach Wahl. Gültig vom 25.7.2023 bis 2.10.2023.** Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops. Solange Vorrat reicht.



R A B A T T C O U P O N
30% BON

Bei Abgabe dieses Bons erhalten Sie **30% Rabatt beim Kauf ab zwei HIRZ Joghurt und Hüttenkäse nach Wahl. Gültig vom 25.7.2023 bis 2.10.2023.** Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops. Solange Vorrat reicht.





Inka Grings tröstet Spielerin Nadine Riesen nach dem Match FC Zürich gegen Arsenal WFC im Dezember 2022.

►► Weichen. «Ich hätte sonst ganz auf Tennis gesetzt. Aber jetzt bin ich hier und das ist auch nicht schlecht.»

Schon relativ bald konnte sie vom Fussball leben. Mit 16 Jahren begann sie in der Bundesliga, absolvierte daneben aber eine normale Berufsausbildung zur Kauffrau. Danach besuchte sie die Sportfördergruppe. Ab diesem Zeitpunkt war sie Profi. 16 Jahre spielte sie im selben Verein. «Der Wohlfühlfaktor war mir immer wichtig wie auch die Nähe zu meiner Familie.» Natürlich hätte sie mehr Geld verdienen und mehr Titel holen können. «Aber ich habe das nie so gesehen.» Und so vermisst sie keine andere Destination in ihrem Lebenslauf.

Nur ihre vielen Verletzungen über all die Jahre hätte sie nicht gebraucht. «Glücklicherweise geht es mir jetzt gut und ich weiss es zu schätzen.» Man lerne viel, wenn man sich aus dem Loch kämpfen müsse. Es gab Zeiten, da habe sie aufhören wollen. Aber ihr Umfeld und tolle Menschen aus dem

Reha-Zentrum hätten ihr immer wieder auf die Beine geholfen. «Es war nicht einfach. Es prägt. Aber es macht auch stärker.» Zurück möchte sie jedoch nicht. «Es hat mich viel Kraft gekostet, als Fussballerin an die Spitze zu gelangen. Doch was ich erreicht habe, auf das kann ich stolz sein.»

In der Zeit vom 20. Juli bis zum 20. August wird Inka Grings besonders gefordert sein – in ihrer neuen Rolle als Trainerin. Auf das erste Spiel gegen Philippinen am 21. Juli freut sie sich besonders. «Das erste Spiel ist immer die grösste Herausforderung. Das weiss ich noch als Spielerin. Man muss reinkommen und ein Gefühl dafür kriegen, egal wer der Gegner ist.» Die schwierigste Hürde sei für sie aber der Flug nach Neuseeland, lacht sie. «Ich fliege nicht gerne und auch nicht gerne lange, weil ich um Flugzeug kaum schlafe.» Aber sie sei ja nicht so wichtig und müsse auch keine körperliche Leistung absolvieren. «Nein, Spass beiseite, ich glaube, es wird einfach grossartig.» ■

Das Coop-Pronto-Lieblingsprodukt von Inka Grings
Griess-Töpfli



«Wenn ich in einen Coop Pronto Shop gehe, komme ich mit dem Griess-Töpfli von Emmi heraus.»

Für wenig Franken Früchte tanken

Gleich hier bei Coop Pronto



coop
pronto

-20 %
auf einen innocent
Smoothie (250 ml)



Gültig von 25.07. bis 02.10.2023.
Bon nicht kumulierbar und nur
einmal einlösbar in allen (ggf.
grösseren) Coop Pronto Shops.



innocent
Kleine
Drinks
Grosse
Träume

**JETZT PROBIEREN:
LOTUS BISCOFF
BROTAUFSTRICH**



**AUCH IDEAL FÜR
BACKREZEPTE.**



Rezeptinspiration unter
www.lotusbiscoff.com

**20%
RABATT**

coop
pronto



20% Rabatt auf Lotus Biscoff Brotaufstrich
"Crunchy" 380g. Gültig bis 02. Oktober 2023.
Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar
in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.



COOP PRONTO PORRENTRUUY

Karte: Rich Weber, Fotos: Heiner H. Schmitt



5



Shopunternehmer Stéphane Guénat hat seinen Coop Pronto Shop mit Tankstelle sieben Tage die Woche von jeweils 6 bis 22 Uhr geöffnet.

Mit der Eröffnung des Coop Pronto Shops mit Tankstelle an der Route de Courgenay in Porrentruy im Oktober 2017 startete Stéphane Guénat seine Karriere als Shopunternehmer. Nachdem er rund zehn Jahre als Metzger in den Coop-Supermärkten in Bassecourt und Delémont gearbeitet hatte, entschied er sich, selbstständig zu werden. Diese Wahl hat Stéphane Guénat nie bereut. Er konnte sogar,

nur zwei Jahre später, einen zweiten Coop Pronto Shop am Bahnhof in Porrentruy eröffnen. Da seine Schwester die Stellvertretung des 8-köpfigen Teams an der Route de Courgenay übernimmt, kann er sich mit seinem 15-köpfigen Team auf den Coop Pronto Shop am Bahnhof konzentrieren und einen Teil seiner Zeit der Ausbildung neuer Shopunternehmer widmen.

Standorte Kanton Jura

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

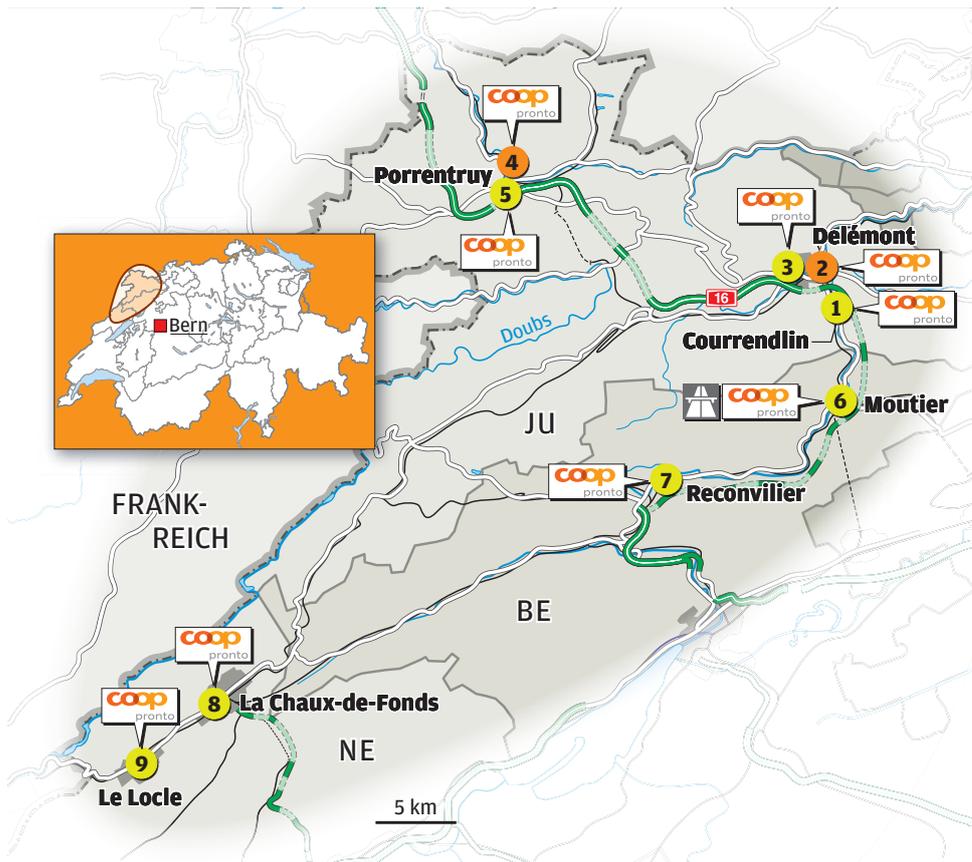
Kanton Bern

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

Kanton Neuenburg

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

- Coop Pronto Shop mit Tankstelle
- Coop Pronto Shop
- Coop Pronto Shop mit Tankstelle an Ein- und Ausfahrten von Autobahnen gelegen



Nachhaltig und praktisch unterwegs.

Jetzt bei
Coop Pronto
erhältlich.



**Für das Schnelle
und Frische.**

coop

Für mich und dich. pronto



MUZOO, der Tierpark kombiniert mit Museum, begeistert Gross und Klein.

JURA & DREI-SEEN-LAND

Land, Stadt, Fluss

Das touristische Angebot in der Region Jura & Drei-Seen-Land ist sehr vielseitig. Besonders mit Kindern gibt es hier viel zu erleben – ideal für prima Sommerferien.

Wir beginnen unseren Aufenthalt in der Region Jura & Drei-Seen-Land im MUZOO. Der kleine Zoo in La Chaux-de-Fonds vereint Tierpark und naturhistorisches Museum in einem. Auf spielerische Weise lässt sich die Tierwelt entdecken, vorwiegend europäische Tierarten wie Steinbock, Rothirsch, Wildschwein, Fischotter oder Rentier. Ein Schwerpunkt liegt beim Vivarium, das wirbellose Tiere, Fische, Reptilien und Amphibien zeigt. Mit einem touristischen Zug kann man nach dem Zoo-Besuch weiterfahren, um die Schätze der Uhrenstadt La

Chaux-de-Fonds zu entdecken.

Von La Chaux-de-Fonds-Bahnhof aus kann man weiterfahren bis nach Les Brenets. Nach 10 Minuten Fussmarsch geht es mit dem Panoramaschiff weiter auf den Lac de Brenets, der zum erstaunlichen Wasserfall Saut du Doubs führt. Die Landschaft ist spektakulär, mit schönen Tannen- und Laubwäldern, steilen Klippen und blauem Wasser – bis zum Ziel, dem 27 Meter hohen Wasserfall. Ein Steg führt auf die französische Seite, wo sich eine andere Perspektive auf den wunder-

schönen Saut du Doubs und sein sprudelndes Wasser geniessen lässt. Die meisten dieser Aktivitäten sind in der Neuenburg Tourist Card enthalten (siehe Kasten).

Ein weiteres, beliebtes Ziel ist ein Ausritt durch die «Franches-Montagnes». Im jurassischen Pferdeparadies, in dem die Pferde halbwegs frei herumlaufen, kann man erste Erfahrungen mit dem Reiten sammeln oder, wenn schon geübt, im Galopp losreiten. Reitaktivitäten gibt es für alle. So sind Besuche auf dem Hof, Ausflüge ►►

Knackiger Genuss für dein



**Für das Schnelle
und Frische.**

coop

Für mich und dich. pronto



Schweiz Tourismus / Giglio Pasqua

WETTBEWERB

Beantworten Sie die Wettbewerbsfrage auf Seite 31 und gewinnen Sie einen Gutschein im Wert von Fr. 250.-, den Sie für Eintrittskarten in den MUZOO, für die Bootsfahrt auf dem Lac des Brenets oder für Reitaktivitäten verwenden können.

Ein Natururlaub mit einer unglaublichen Vielfalt an Aktivitäten – das bietet die Region Jura & Drei-Seen-Land.

►► mit dem Pferdewagen oder der Pferdekutsche möglich. Es gibt sogar schauspielerische Einlagen, zum Beispiel einen simulierten Angriff von Cowboys auf einen Belle-Époque-Zug oder auf eine fahrende Kutsche.

Ein nächstes Highlight in der Region ist der Étang de la Gruère. Dieses Naturschutzgebiet lässt sich auf einem angelegten Pfad erkunden, um die reiche Flora und Fauna zu bewundern, die auf einer Fläche von über 120 Hektar erhalten geblieben ist. Das Naturzentrum Les Cerlatez bietet nach vor-



Schweiz Tourismus / Lorenz Richard

heriger Anmeldung geführte Besichtigungen an.

Der Natururlaub lässt sich zu Fuss und auf sanfte Weise beenden. Von Le Soliat aus können Sie auf einem kleinen Rundweg nicht nur den Creux du Van entdecken, sondern auch die Aussicht auf den Neuenburgersee und die Alpen geniessen. Unterwegs bieten mehrere Métairies, typische Bergwirtschaften und Restaurants kulinarische Erlebnisse an. ■

www.j3l.ch/booking

Gästekarten

Die Neuenburg Tourist Card und der Jura-Pass sind Gästekarten, die jeder Person, die mindestens eine Nacht in einem Hotel oder einer hotelähnlichen Einrichtung (Campingplatz, Gästezimmer, Ferienwohnung und Gemeinschaftsunterkunft) der Kantone Neuenburg und Jura verbringt, ausgehändigt werden. Sie ermöglichen während der gesamten Dauer des Aufenthalts kostenlose Fahrt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln und verschiedene Gratis- oder Rabattangebote.

www.j3l.ch/vorteile



Hinsetzen und geniessen

Wie freuen wir uns auf einen Sommer, in dem wieder grilliert wird. Und das geht ganz unkompliziert. Besuchen Sie uns einfach in einem Coop Pronto Shop.



Einen unvergesslichen Sommerabend zu geniessen, ist keine Hexerei, wenn die Glut im Grill schön brennt. Dann holt man sich im Coop Pronto Shop um die Ecke etwas zum Grillieren. Unsere **Fleischauswahl** ist gross und auch Vegetarierinnen und Vegetarier kommen

nicht zu kurz, beispielsweise mit einem **Delicorn-Schnitzel**. **Gemüespiesse** mit unserem **Sommergemüse** sind im Nu vorbereitet. Auch die **Salate** dazu sind schnell angerichtet. Frisches **Brot**, ein paar **Oliven**, **Chips** und Co. – und schon steht das Essen bereit.

Zum Durstlöschen eignet sich **Eis-** oder **Früchtetee**, **Wasser** mit Kohlensäure oder eine Auswahl unserer vielen **Biersorten**, auch vom lokalen Bierbrauer. Der süsse Abschluss gestaltet sich einfach: Ein paar **Glaces** – und alle sind satt und zufrieden.



Für den
kleinen Hunger
mit Finesse



**30 %
RABATT**

auf Fol Epi Extra fines Classic

30% Rabatt auf Fol Epi Extra fines Classic 100g.

Gültig bis 2.10.2023. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar
in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

coop
pronto



7 610813 810432





In Zusammenarbeit mit

Betty Bossi

Vorspeise

Grillierte Gemüse-Bruschette

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Grillieren: ca. 10 Min.

Nährwert: 158 kcal (F 7 g, Kh 16 g, E 6 g)

Für 16 Stück

- 2 Zucchini (ca. 400 g)
- 350 g Peperoni
- 1 EL Olivenöl
- 1 Pagnolbrot (ca. 370 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Sambal Oelek
- 1 Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g Kapern
- 0.25 TL Salz
- Wenig Pfeffer
- 300 g Mozzarella
- 1 EL Olivenöl
- 3 EL Wasser
- 0.25 TL Salz
- Wenig Pfeffer
- 4 EL Crema di Balsamico

Und so wirds gemacht:

- 1** Zucchini längs in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, Peperoni halbieren, entkernen, in Streifen schneiden, beides mit dem Öl mischen.
- 2** Brot in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
- 3** **Holzkohle-/Gas-/Elektrogrill:** Gemüse mit geschlossenem Deckel über mittelstarker Glut oder auf mittlerer Stufe (ca. 200 Grad) ca. 10 Min. grillieren, dabei das Gemüse ab und zu wenden. Broteischnen beidseitig je ca. 2 Min. mitgrillieren.
- 4** Öl und Sambal Oelek verrühren. Die Zitrone heiss abspülen, trocken tupfen, Schale dazureiben, 1 EL Saft dazupressen. Knoblauch dazupressen, Kapern abtropfen, begeben, würzen.
- 5** Mozzarella mit dem Öl und Wasser in einen Messbecher geben, pürieren, würzen, auf den Broteischnen verteilen. Grillgemüse mit der Kapernmischung darauf anrichten. Crema di Balsamico darüberträufeln.

Tipp: Von 4 Zweiglein Basilikum die Blätter abzupfen, auf den Bruschette verteilen.

Einkaufshilfe

Diese Zutaten finden Sie in den Coop Pronto Shops:





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 2.10.2023. 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 2.10.2023. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.





Vegetarisch Maissalat

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Grillieren: ca. 10 Min.

Nährwert Portion (1/4): 448 kcal
(F 32 g, Kh 21 g, E 15 g)

Für 4 Personen

- 450 g Zuckermais
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- 0,5 TL Salz
- Wenig Pfeffer
- 1 Avocado
- 1 Bundzwiebel mit dem Grün
- 1 Dose schwarze Bohnen (Karma, ca. 210 g)
- 200 g Feta

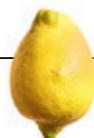
Und so wirds gemacht:

- 1** **Holzkohle-/Gas-/Elektrogrill:** Maiskolben mit Öl bestreichen, über mittelstarker Glut oder auf mittlerer Stufe (ca. 200 Grad) rundum ca. 10 Min. grillieren. Maiskörner mit einem spitzen Messer von den Kolben schneiden.
- 2** Zitrone heiss abspülen, trocken tupfen, die Schale in eine Schüssel reiben, ganzer Saft dazupressen. Öl beigegeben, würzen, Mais daruntermischen.
- 3** Avocado in Würfel schneiden, Bundzwiebel in feine Ringe schneiden, Bohnen abspülen, abtropfen und alles mit dem Mais mischen. Feta zerbröckeln, darüberstreuen.

Tipp: ½ Bund Koriander zerzupfen, daruntermischen.

Dazu passt: Brot.

Einkaufshilfe
Diese Zutaten
finden Sie in
den Coop
Pronto Shops:



TRADITIONENLL GENIESSEN



bell.ch



Das ist gut. Seit 1869.

**CHF 1.50 RABATT AUF PROSCIUTTO CRUDO
ODER JAMÓN SERRANO**

Gültig bis 02.10.2023

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

coop
pronto





Fleisch

Grilliertes Entrecôte mit Nektarinen-Chutney

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Marinieren: ca. 30 Min.

Grillieren: ca. 10 Min.

Nährwert Portion(1/4): 427 kcal
(F 11 g, Kh 24 g, E 55 g)

Und so wirds gemacht:

- 1** Bier, Ketchup, Senf, Honig und Öl verrühren. Entrecôtes damit bestreichen, ca. 30 Min. marinieren.
- 2** Nektarinen in Schnitze schneiden, Zwiebel schälen, fein hacken, beides mit dem Wasser und allen Zutaten bis und mit Pfeffer in einer Pfanne mischen, aufkochen. Hitze reduzieren, offen unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Min. einkochen.
- 3** **Holzkohle-/Gas-/Elektrogrill:** Entrecôtes salzen, über mittelstarker Glut oder auf mittlerer Stufe (ca. 200 Grad) beidseitig je ca. 3 Min. grillieren. Entrecôtes vom Grill nehmen, zugedeckt ca. 5 Min. ruhen lassen. Fleisch tranchieren, mit dem Nektarinen-Chutney anrichten.

Für 4 Personen

- 0.5 dl helles Bier (z.B. Feldschlösschen)
- 2 EL Ketchup
- 1.5 EL scharfer Senf (Dijon)
- 1 EL flüssiger Honig
- 1 EL Olivenöl
- 4 Entrecôtes (je ca. 230 g)
- 4 Nektarinen
- 1 Zwiebel
- 0.5 dl Wasser
- 0.5 dl helles Bier (z.B. Feldschlösschen)
- 0.5 dl Kräuteressig
- 1 EL Zucker
- 0.5 TL Salz
- wenig Pfeffer
- 0.25 TL Salz

Dazu passt: Couscous.

Einkaufshilfe

Diese Zutaten finden Sie in den Coop Pronto Shops:





LIVE LIKE AN ICELANDER



ICELAND'S SECRET TO HEALTHY LIVING



20% BON



Auf das ganze Ísey SKYR Sortiment.
Gültig bis 2.10.2023. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.



Wasserfall Seljalandsfoss im Süden Islands



In Zusammenarbeit mit

Betty Bossi

Dessert

Grillierte Früchte

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Grillieren: ca. 12 Min.

Nährwert Portion (1/4): 140 kcal
(F 4 g, Kh 21 g, E 3 g)

Für 4 Personen

- 1 Zitrone
- 1 EL flüssiger Honig
- 250 g Erdbeeren
- 4 Nektarinen
- 1 EL Mandeln
- 1 Teebeutel Zitronen-Ingwertee
- 100 g Joghurt nature
- 2 TL Vanillin-Zucker

Und so wirds gemacht:

- 1** Zitrone heiss abspülen, trocken tupfen, die Schale abreiben, beiseite stellen. 1 EL Saft auspressen, mit dem Honig in einer Schüssel verrühren. Erdbeeren halbieren, Nektarinen in Schnitze schneiden, beides begeben, mischen.
- 2** **Holzkohle-/Gas-/Elektrogrill:** Früchte über mittelstarker Glut oder auf mittlerer Stufe (ca. 200 Grad) beidseitig je ca. 6 Min grillieren, auf einer Platte anrichten.
- 3** Mandeln fein hacken, Teebeutel aufschneiden, Tee mit den Mandeln und der beiseite gestellten Zitronenschale mischen, über die Früchte streuen.
- 4** Joghurt und Vanillin-Zucker in einem Schälchen mischen, dazu servieren.

Tipp: Früchte an Holzspießchen stecken und als Spießli grillieren.

Einkaufshilfe

Diese Zutaten
finden Sie in
den Coop
Pronto Shops:





THE EASY MIXER®



Trojka Mule

- VIEL EIS
- 4 CL TROJKA VODKA
- 2 CL LIMETTENSAFT
- GINGER BEER
- LIMETTE UND PFEFFERMINZE

drinkresponsibly
responsibledrinking.org



TROJKAVODKA.COM

PRODUCED AND DISTRIBUTED BY

DiWISA



DRINK RESPONSIBLY
@JAGERMEISTERSCHWEIZ

Jägermeister



DRINK IT ICE KÜHL

-18°C TO BE PRÄZIS

Seit 1878
WOLFENBÜTTEL
GERMANY

EXCLUSIVELY DISTRIBUTED IN SWITZERLAND BY

DiWISA



Die Kostüme, Masken und Puppen im Disney-Musical «The Lion King» sind aufsehenerregend und imposant.

THE LION KING

Simba, der König der Löwen

Der Musical-Welterfolg spielt ab November erstmals in Zürich. Die preisgekrönte Produktion gastiert in der englischsprachigen Originalversion im Theater 11.

«The Lion King» ist mit einem Umsatzrekord das erfolgreichste Musical aller Zeiten und hat mehr Ticketeinnahmen als jede andere Musical- oder Filmproduktion in der Geschichte eingebracht. Die eindrucksvolle Show voller Zauber und Faszination begeisterte seit der Uraufführung vor 25 Jahren über 110 Millionen Menschen in mehr als 100 Städten in 20 Ländern rund um den Erdball. In neun Sprachen wurde die Erfolgsgeschichte übersetzt. «The Lion King» wurde von Disney Theatrical Productions unter der Federführung von Thomas Schumacher produziert.

Hunderte Masken und Puppen, eine gigantische Lichtanlage, beeindruckende Bühnenbilder und über 700 kunstvoll von Hand genähte Kostüme zeigen die Grösse der Produktion. Julie Taymor schuf damit aus dem erfolgreichen, mit einem Oscar prämierten

Disney-Trickfilm ein vor Kreativität und Emotionalität sprühendes, neues Kunstwerk mit besonderen Stilmitteln wie Masken- und Schattenspielen. Ihre Inszenierung lässt die farbenfrohe Welt der Tiere der Serengeti und die Geschichte des Löwenkönigs Simba – seinen fesselnden, abenteuerlichen Weg vom naiven Löwenjungen zum stolzen König der Löwen – auf eigene Weise lebendig werden.

Durch grösste Einfachheit entstehen in ihrer Inszenierung diejenigen Momente, welche die fesselnde Magie authentischen Theaters ausmachen. Faszinierend ist die so noch nie erreichte Symbiose aus Schauspielern, Masken und Puppen, die nicht nur den Figuren, sondern auch den Darstellern volle Entfaltungsmöglichkeit gibt. So macht Julie Taymor die Geschichte vom ewigen Kreislauf des Lebens, um Liebe und Verantwortung, um das Er-

wachsenwerden und die Suche nach dem eigenen Weg zu einem einzigartigen Theatererlebnis. Mit «The Lion King» gewann Julie Taymor als erste Frau den Tony Award für die Regie eines Musicals. Coop ist als Presenting Sponsor mit dabei.

Mit der Supercard gibt es für gewisse Vorstellungen 20 % Rabatt. Mehr Informationen: www.coop.ch/lionking

**TICKETS
ZU GEWINNEN**

Lösen Sie das Sudoku
auf **Seite 31** und gewinnen
Sie **5 × 4 Tickets** für eine
Vorführung Ihrer Wahl.
www.thelionking.ch

20% AUF DAS GESAMTE KELLOGG'S® SORTIMENT



TM. © 2023 KELLOGG Company. All rights reserved.

coop
pronto

Sichern Sie sich jetzt 20% auf das
gesamte Kellogg's® Sortiment.

Gültig bis 02.10.2023. Bon nicht kumulierbar und nur
einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.





Wer die Eco-Drive-Tipps anwendet, schont die Umwelt.



ECO-DRIVE

Nachhaltig fahren

Mit wenig Aufwand kann jede und jeder den CO₂-Ausstoss beim Autofahren senken. Die Tipps von Eco-Drive sind daher sehr einfach und – äusserst nützlich.

Um mit sofortigem Effekt einen Beitrag zu einer nachhaltigeren Mobilität zu leisten, muss man nicht das ganze Leben auf den Kopf stellen. Im Gegenteil. Alle können mit wenig Aufwand ökologischer unterwegs sein, erklärt Reiner Langendorf, Geschäftsführer der Quality Alliance Eco-Drive. Natürlich ist es am besten, das Auto so wenig wie möglich zu benutzen. Doch bereits durch wenige Fahrstiländerungen liessen sich 10 bis 15 Prozent des Verbrauchs einsparen. Die Tipps von Eco-Drive basieren auf Physik und Motortechnik. «Das Gewinnbringendste ist, vorausschauend zu fahren und zu antizipieren», sagt Langendorf. «Beispielsweise erkennt man rote Ampeln auf diese Weise frühzeitig und kann das Auto ganz ohne Gas rollen oder, mit neueren Fahrzeugen, segeln lassen. Es lohnt sich, gleichmässig und mit genügend Abstand unterwegs zu sein und sich so Handlungsspielraum zu schaf-

fen und den Schwung zu nutzen.» Bei geschalteten Autos sei es wichtig, niedertourig zu fahren. «Bei Automaten hilft die Eco-Einstellung zu sparen.»

Auch der Reifendruck spielt eine grosse Rolle. Zu wenig Luft in den Reifen sorgt für mehr Widerstand, wodurch mehr Energie benötigt wird. Pro 0,2 Bar weniger Druck im Reifen steigt der Treibstoffverbrauch um 1,5 Prozent. Bei der Klimaanlage und dem allgemeinen Gewicht sind noch höhere Einsparungen möglich. Dachboxen- und träger (auch wenn sie leer sind) sollten nach Gebrauch direkt abmontiert werden, so lässt sich auf der Autobahn über 15 Prozent Treibstoff einsparen. «Grundsätzlich lautet die Devise: nur das nutzen, was notwendig ist – von der Zusatzheizung für Sitze, Spiegel und Scheiben bis hin zu montierbaren Vorrichtungen.»

Die Anzahl der E-Autos wächst zwar, dennoch reicht dies nicht, um die Nachhaltigkeitsziele zu erreichen. «Wir sollten sofort handeln, um die Emissionen herunterzufahren. Die Eco-Drive-Tipps sind einfach umzusetzen und entfalten grosse Wirkung, unabhängig von Fahrzeugmodellen und -antrieben», so Langendorf. Die Ratschläge gelten daher auch für E-Autos. «Im Besitz eines Hybrid-Autos sollte man ausserdem wirklich elektrisch fahren.»

Alle Tipps zur nachhaltigen Fahrweise mit wenig Aufwand unter ecodrive.ch



Jetzt mitmachen:
jeder-liter-zaehlt.ch

**GET
THE ENERGY**



**Für das Schnelle
und Frische.**

coop

Für mich und dich. **pronto**

**CONOWER
SNACKS**

MY NATURE!



Natural
100%

**JETZT
PROBIEREN!**

**PREMIUM QUALITY MEAT
HIGH PROTEIN**

FOLLOW US ON:  
WWW.CONOWER-SNACKS.COM

coop
pronto

**CONOWER
SNACKS**
MY NATURE!

Gültig bis 02. Oktober 2023. Bon nicht kumulierbar
und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren)
Coop Pronto Shops.

RABATT-BON

-20%

RABATT AUF CONOWER BEEF
JERKY CLASSIC, 60g



7 610813 810555



Bei Fragen zu einem Produkt im Autobereich steht Ihnen das Personal der Coop Pronto Shops gerne zur Verfügung.

PRONTO SORTIMENT

Alles fürs Auto

In den Coop Pronto Shops mit Tankstelle ist ein grosses Autosortiment zu finden. Damit pflegen Sie ihr Auto oder sind gerüstet für Notfälle. Im Aussenbereich führen wir auch verschiedene Motorenöle.

Unterwegs und verschmutzte Scheiben? Haben Sie vergessen, die Bremsflüssigkeit aufzufüllen? Oder waren Sie bei Jumbo und wollten doch noch einen Handschuh, um das Autorad zu wechseln? Halten Sie einfach bei einem Coop Pronto Shop mit Tankstel-

le. Da finden Sie ein grosses Autosortiment. In kleineren Coop Pronto Shops sowie auch in einigen Stand-alone finden Sie ebenso eine beachtliche Auswahl. So können Sie auch unterwegs praktisches Zubehör fürs Auto kaufen.

Im Innern des Shops führen wir Felgen- und Fensterreiniger oder Starthilfekabel. Diese sind ganz klare Verkaufsschlager. Wie auch die Scheibenwasser-Reiniger sowie verschiedenste Pflegeprodukte rund ums Auto. Sehr hoher Nachfrage erfreuen sich die Autoduft-Wunderbäume, die es in verschiedenen Düften gibt. Vanille und der New-Car-Duft, der das Auto wie neu riechen lässt, sind gerade sehr im Trend.

Mit Leder- und weiteren Wischtüchern lässt sich das Cockpit sanft reinigen. Fürs Äussere nützen gerade bei viel Pollen Pflegeprodukte und ein Schwamm. Wer unterwegs ist und Verbandszeug braucht, findet dieses im Notfallset. Auch Warnwesten sind unerlässlich sowie die CH-Kleber. An der Grenze zu Österreich beispielsweise führen zehn Coop Pronto Shops auch den Kleber mit dem A, dem Kennzeichen Österreichs. Und natürlich verkaufen die Coop Pronto Shops das ganze Jahr über die Vignetten für die Schweizer Autobahnen.

Wer auf einen Roadtrip geht, sollte das Motorenöl prüfen und stets auch den richtigen Ersatz dabei haben. Damit ist man auf der sicheren Seite, falls im Ausland ein anderes Sortiment zur Verfügung steht. Fragen Sie einfach unser Personal im Coop Pronto Shop, wenn Sie unsicher sind, welches Öl ihr Auto benötigt. Wir beraten Sie kompetent und helfen bei Fragen.

Übrigens: Natürlich führen wir auch für Velofahrerinnen und Velofahrer ein Sortiment an erster Hilfe wie zum Beispiel Flickzeug bei Pannen. Machen Sie einen Halt und schauen Sie bei uns vorbei. Wir sind für Sie da!

PURINA

PROMO FESTIVAL



20%
auf alle PURINA®
Produkte nach Wahl

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



PURINA

Your Pet, Our Passion.®

20% RABATT



DIGITALER BON
In der Supercard App aktivieren

auf alle PURINA® Produkte nach Wahl

Gültig vom 25.07.2023 bis 02.10.2023.
Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.



20% RABATT



DIGITALER BON
In der Supercard App aktivieren

auf alle PURINA® Produkte nach Wahl

Gültig vom 25.07.2023 bis 02.10.2023.
Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.



coop
pronto



PURINA
Your Pet, Our Passion.®

coop
pronto



PURINA
Your Pet, Our Passion.®

Zu gewinnen

Gutschein im Wert von Fr. 250.-, verwendbar für Eintrittskarten in den MUZOO, für die Bootsfahrt auf dem Lac des Brenets oder für Reitaktivitäten im Jura und dem Drei-Seen-Land.



Wettbewerbsfrage

Wie heisst der grosse Wasserfall beim Lac de Brenets? Mehr dazu auf den Tourismuseiten 11 und 13.

Zu gewinnen

Coop Pronto verlost 5 x 4 Tickets für das Musical Lion King. Lösen Sie dazu das unten stehende Sudoku. Die Gewinner erhalten einen Code, mit welchem sie Tickets der Kategorie 1 bei verfügbaren Vorstellungen beziehen können. Die Shows laufen von 23.11.23 bis 14.1.24.



Fotos: zvg, Pino Covino

Sudoku

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

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

Wortteil f. Knochen	Clown, Komiker	Hauptstadt v. Albanien	allein Lehrer Samuels		ital. Name des Ätna		Stemmwerkzeug		kochsalzhaltige Quelle	Vorn. v. Böcklin †
					Grenzfluss im Tessin	1				
Pass im Kt. VD							Halbmetall			7
Vorn. v. Cologna					zum Ritter schlagen					
amerik. Staat									Papstname Pfauen-schwanz	Opern-solo-gesang
Zch. f. Zinn										2
									ein-schliesslich, samt	heisse Getränke
Grossmutter		Prophe-zieung								
röm. 105										
Ausruf										
				5						
ital. Kloster-bruder									Segel-kom-mando: Wendet!	Compu-tertaste z. Progr.-abbruch
			sächl. Fürwort	US-Filmstar (de ...)		schweiz. Tennis-spieler (Roger)		Zirkus-arena		
Kartenspieler	Vorn. v. Maurer					Fluss zur Nordsee				Fremd-wortteil: Wasser
	Sammel-bücher	3			engl.: mieten	Gebäu-detel Schiffshaltetau				4
			Jasskar-tenfarbe	Riesenschlange					Autokz. Nicara-gua	
wenn, zu der Zeit	Film-ferkel				Mode-richtung, Tendenz				6	
Vorn. v. Schiele †					Meer-riese der nord. Sage					
Eisen-bahn-alpen-transit					frz. Sän-gerin † (Juliette)					

Verbandtaschen zu gewinnen
Mit der richtigen Lösung des Kreuzworträtsels gewinnen Sie mit etwas Glück eine Verbandtasche aus unserem Coop Pronto Sortiment.

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

So sind Sie dabei

Wettbewerbsfrage, Sudoku oder Kreuzworträtsel gelöst?

Unter www.coop-pronto.ch/kundenmagazin können Sie gratis teilnehmen.

Wettbewerbsbedingungen: Teilnahmeschluss: 1. Oktober 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 10. Oktober 2023 auf www.coop-pronto.ch zu sehen.

Die Gewinner der Wettbewerbe werden schriftlich benachrichtigt. Das nächste Pronto erscheint am **3. Oktober 2023!**

sluups COLD
PRESSED

FD 100475/23



BOOST YOUR DAY!

ABSOLUT FRISCH
TOTAL NATÜRLICH
NIE ERHITZT



**JETZT
PROBIEREN!**

sluups.ch

coop
pronto

**20%
BON**
CURCUMA SHOT



sluups COLD
PRESSED

Gültig bis **02.10.2023**. Bon nicht
kumulierbar und nur einmal
einlösbar in allen (ggf. grösseren)
Coop Pronto Shops.

