

03/2024

pronto

Das Coop Pronto
Kundenmagazin

PERSÖNLICH

Annette Fetscherin

Die Moderatorin bringt während der Fussball-Euro
Authentizität und Kompetenz in Ihre Stube.

Seite 4

Ihr Vorteil

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

coop
pronto

OREO® DONUT

OREO® ist eine Marke der Mondelez International Unternehmensgruppe und wird in Lizenz genutzt.

Einfach
unwider-
stehlich



OREO
DONUT



Crèmefüllung
mit Vanillegeschmack



Kakao Teig



OREO® Keks-
stückchen



coop
pronto

20% Rabatt
beim Kauf eines Oreo® Donuts

Gültig bis 22. Juli 2024.
Bon nicht kumulierbar und nur
einmal einlösbar in allen
(ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.



7 610813 814201



Roger Oser
Vorsitzender der
Geschäftsleitung
Coop Mineraloel AG

Liebe Leserin, lieber Leser

Wo schauen Sie sich die Spiele der Fussball-Europameisterschaft an? Annette Fetscherin schaut die Spiele am liebsten zu Hause auf dem Sofa, weil sie sich dort richtig darauf konzentrieren kann. Das verrät die ansonsten gesellige Sportmoderatorin im Gespräch mit dem Pronto Magazin.

Geht es Ihnen wie Annette Fetscherin oder ist die EM für Sie ein sozialer Anlass? So oder so, ein Fussballabend ohne Essen und Getränke ist wie ein Match ohne Tore. Unkompliziert und schnell sollten die Gerichte sein, da nach dem Anpfiff niemand mehr in der Küche stehen möchte. Aus diesem Grund haben die Kochprofis von Betty Bossi vier einfache, aber dennoch raffinierte Rezepte für Sie kreiert. Noch mehr Inspiration für einen Grillabend finden Sie in der Mitte des Heftes. Alle Produkte sind in den Coop Pronto Shops erhältlich. Und sollten Freunde spontan zum Essen bleiben oder das kühle Bier während eines Matches ausgehen, sind unsere Shops für Sie geöffnet.

Herzlich willkommen bei Coop Pronto – wir freuen uns auf Sie!



4 | **Persönlich** Annette Fetscherin

Ab Mitte Juni berichtet die Sportmoderatorin über die Fussball-Europameisterschaft. Sie zählt zu den wenigen Frauen im Land, die sich professionell mit Fussball auseinandersetzen. Und das äusserst erfolgreich: 2023 liess sie alle Kollegen und Kolleginnen hinter sich und wurde als beste Sportjournalistin der Schweiz ausgezeichnet.

10 | **Tourismus** Kanton Genf

Nur New York beheimatet mehr internationale Organisationen als Genf. Doch die kleine Metropole hat noch viel mehr zu bieten. Unsere 11 Tipps verraten was.



16 | **Aktuell** Barbecue

Unsere schnellen Grillgerichte und Fingerfood-Ideen sind die perfekte Begleitung für einen gelungenen Fussballabend.

Impressum

Herausgeber

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

Redaktion: Aisha Gschwind,
Barbara Lienhard, Eliane Stoller

Layout: Carla Barron

Druck: Vogt Schild Druck,
Derendingen

Auflage: 295 000

Titelbild: Annette Fetscherin, Sportmoderatorin
beim SRF

Foto: Heiner H.Schmitt



gedruckt in der
schweiz

Inhalt | Ausgabe 3/2024

9 | Standort
Coop Pronto Shop in Perly

19 | Apéro
Grillierte Melonenschnitze

21 | Vorspeise
Tomme-Päckli vom Grill

23 | Hauptgang
Gefüllte Peperoni vom Grill

25 | Dessert
Grillierte Bananen

27 | Für Sie
Lakelive Festival

29 | Mobil
Tipps für sorgenfreie Ferien mit dem Auto

31 | Wettbewerbe
Mitmachen und gewinnen!

Immer aktuell
www.coop-pronto.ch

ANNETTE FETSCHERIN

Die Authentische

Die Moderatorin hat sich im Schweizer Sportjournalismus durchgesetzt. Ihr nächstes Highlight: die Fussball-Euro in Deutschland.

TEXT: BARBARA LIENHARD
FOTOS: HEINER H. SCHMITT

Der Ball rollt über den Kunstrasen und zielt knapp am Goal vorbei. Der Schütze schimpft, seine Kollegen lachen. Als Annette Fetscherin das angrenzende Spielfeld betritt, unterbrechen die Jugendlichen ihren Match und schauen neugierig herüber. Frauen sind auf diesem Fussballplatz nur selten anzutreffen.

Annette Fetscherin ist es gewohnt, aufzufallen. Die Moderatorin zählt zu den Pionierinnen im Land. Sport war lange Zeit eine Männerdomäne – vor und hinter der Kamera. Wenn Mitte Juni die Europameisterschaft startet, wird sie eine von wenigen Frauen sein, die den Zuschauern Fussball erklären. «Ich habe wegen meines Geschlechts nie schlechte Erfahrungen gemacht», sagt die Thurgauerin. Mit 41 Jahren zählt sie zu den erfolgreichsten und beliebtesten Sportstimmen des Landes. 2023 wurde sie von einer Fachjury zur Sportjournalistin des Jahres gewählt.

Dabei war eine Fernsehkarriere ursprünglich gar nicht geplant. «Ich wollte in den Printjournalismus, weil ich immer gerne geschrieben habe. Doch heute liebe ich meinen Job,

denn er ist so vielseitig. Kein Tag gleicht dem anderen. Mal bin ich im Studio, mal im Ausseneinsatz. Mal Moderatorin, dann wieder Journalistin im Hintergrund. Aber egal in welcher Funktion ich unterwegs bin, Sport ist immer mit grossen Gefühlen verbunden. Es gibt Gewinner und Verlierer, diese Emotionalität gefällt mir.» Von diesen Gefühlen lässt sie sich auch mal anstecken und

«An meinem Job liebe ich, dass kein Tag dem anderen gleicht.»

strahlt eine Nahbarkeit und Authentizität aus, die beim Publikum gut ankommt.

Sie selbst erlebt Authentizität am unmittelbarsten, wenn sie Zeit mit ihren Pferden verbringt: «Ich mag, dass Tiere immer wahrhaftig sind. Ich kann sie lesen und weiss jederzeit, woran ich bin.» Mit dem Reiten fing sie schon als 5-Jährige an, als Erwachsene entdeckte sie Polo. Eine Sportart, die ihr schon nach der ersten Probelektion komplett den Ärmel reingezogen habe, wie sie erklärt. Während der Saison, die von April bis September

dauert, trainiert sie fünfmal die Woche. Jeden Frühling besucht sie ein Trainingscamp in Argentinien. «Polo ist die perfekte Kombination aus Reiten, Team- und Adrenalinsport. Trifft man den Ball und er fliegt schön, löst das einen richtigen Kick aus.»

Nach dem Training sitzt sie oft mit ihren Polo-Kolleginnen und -Kollegen zusammen. Aber nicht etwa, um chic mit Champagner anzustossen, wie es das Klischee vermuten liesse, sondern um in dreckigen Kleidern Bier auf klapprigen Campingstühlen zu trinken. Für Annette Fetscherin ist es auch selbstverständlich, dass sie sich selbst um ihre Pferde kümmert. Sie besitzt zwei Polo-Ponys, kleine argentinische Pferde, die sehr wendig und gleichzeitig gutmütig sind. «Vom Umgang mit ihnen habe ich gelernt, auch in schwierigen Situationen ruhig zu bleiben. Die Tiere sollten meine Nervosität nie spüren. Das Gleiche gilt auch für das Publikum während meiner Sendungen. Beim Reiten trainiere ich deshalb auch für meinen Beruf.» In keinem anderen Ressort wird mehr live moderiert als im Sport. Im Gegensatz zu vielen ihrer Berufskollegen und -kolleginnen können Sportmoderierende fast nie vom Teleprompter ablesen, müssen spontan gut ►►



**Annette Fetscherin
mag die grossen
Emotionen, die Sport
auslösen kann.**



**Neben Fussball sind Hockey
und Ski alpin Annette
Fetscherins Spezialgebiete.**



Annette Fetscherin analysiert mit dem ehemaligen Nati-Torhüter Diego Benaglio ein WM-Spiel.

Annette Fetscherin

1983 wurde die Thurgauerin geboren. Während ihres Studiums der Publizistikwissenschaft fing sie an, beim Ostschweizer TV-Sender Tele Top zu arbeiten, es folgten elf Jahre auf der Sportredaktion des Pay-TV-Senders Teleclub (heute blue Sport), ab 2012 war sie stellvertretende Chefredaktorin des Sportsenders. Seit 2019 arbeitet Fetscherin beim SRF. Von 2009 bis 2019 war sie mit dem früheren EHC-Arosa-Geschäftsführer Adrian Fetscherin verheiratet, heute ist sie mit dem ehemaligen Fechter Benjamin Steffen liiert.

2 X 2 MEET AND GREET ZU GEWINNEN

Treffen Sie die Sportmoderatorin Annette Fetscherin persönlich und werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen von SRF Sport. Um dieses exklusive Meet and Greet zu gewinnen, lösen Sie einfach unser Kreuzworträtsel auf **Seite 31** dieser Ausgabe. Viel Glück!

►► formulieren und reagieren. Und das auch an Tagen, an denen man sich am liebsten unter der Bettdecke verkriechen würde. Für Annette Fetscherin liegt darin die grösste Herausforderung ihres Jobs.

Weil sie den Druck von Liveaufnahmen bestens kennt, hat sie auch Verständnis für Interviewpartner, die auf die Schnelle nicht eloquent antworten können. «Sportprofis müssen sich so konzentrieren, um ihre Leistung zu erbringen, dass sie direkt nach einem Match oder einem Rennen oft in einem ganz anderen Film sind.» An der Fussball-Euro wird sie keine Interviews vor Ort führen, sondern vom Fernsehstudio in Zürich aus berichten. In ihrer Freizeit schaut

sie die Matches am liebsten zu Hause auf dem Sofa mit ihrem Vater oder ihrem Freund. «Public Viewings besuche ich eher selten. Es stört mich,

«Als Sportmoderatorin muss man live gut formulieren und reagieren können. Auch an Tagen, an denen man sich nicht gut fühlt.»

dass so viel geredet wird und ich mich dann nicht auf das Spiel konzentrieren kann», sagt sie lachend. Ihren Profiblick kann die Moderatorin auch ausserhalb der Arbeitszeiten nie ganz abschalten. ■

**THE COOL WAY
TO DRIVE**
FRISCH GEBRÜHTER KAFFEE
100% NATÜRLICHE ZUTATEN



LATTESSEO® - ZUBEREITET MIT LEIDENSCHAFT VON cremo®



coop
pronto **30% BON**

Lösen Sie diesen Bon beim Kauf von LATTESSEO (alle Sorten) an Ihrer Coop Pronto Kasse ein und Sie erhalten 30% Rabatt. Gültig bis 22.7.2024. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.



Balsam für deine Stimme

Naturreine, sonnengereifte Beeren und Blüten geben den Grether's Weichpastillen ihren unvergleichlichen Geschmack. Dank pflanzlichem Glycerin verleihen sie strapazierten Stimmbändern einen wohltuenden Schutzfilm. grethers.ch

SWISS  MADE

coop
pronto

20% Rabatt



20% Rabatt auf Grether's Weichpastillen, Blackcurrant, 60 g, zuckerfrei. Gültig bis 22.07.2024. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.



COOP PRONTO SHOP IN PERLY GE

Karte: Rich Weber, Fotos: Valentin Flauraud



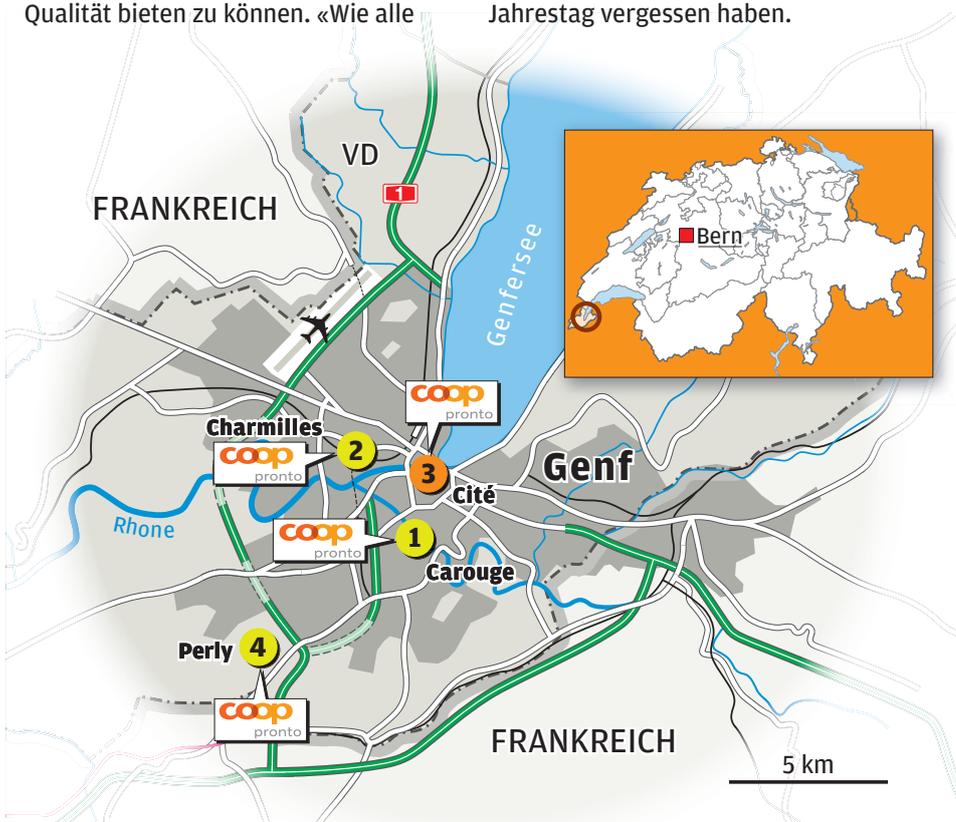
4



Abetare Bektashi hat den Coop Pronto Shop in Perly vor elf Jahren eröffnet.

Bereits seit elf Jahren führt Abetare Bektashi den Coop Pronto Shop in Perly. Die Unternehmerin schätzt die Kombination aus Freiheit und Unterstützung, die sie als Franchise-Partnerin der Coop Mineraloel AG bekommt. «Als Geschäftsführerin braucht man fachliche und soziale Kompetenzen», sagt Bektashi, die an der Haute Ecole de Gestion in Genf Betriebswirtschaft studiert hat. Ihre Ambitionen sind hoch, sie fordert sich und ihr siebenköpfiges Team, um der Kundschaft den bestmöglichen Service und Produkte von hoher Qualität bieten zu können. «Wie alle

Genferinnen und Genfer sind wir stolz auf unsere lokalen Produkte, deshalb verkaufen wir beispielsweise einen Tomme Jean-Louis, der in unserer Nachbargemeinde hergestellt wird. Wenn es die Saison erlaubt, stammt auch unser Obst und Gemüse von Bauern aus der Umgebung.» Zu den Verkaufsschlagern zählen auch frische Blumen, die an 365 Tagen im Jahr von morgens um sechs bis nachts um 22 Uhr gekauft werden können. Die Sträusse haben schon manchen Kunden oder manche Kundin gerettet, die einen Geburtstag oder einen Jahrestag vergessen haben.



Standorte Kanton Genf

- 1 Genève-Carouge
Centre commercial Carouge
- 2 Genève-Charmilles
Rue de Lyon 100
- 3 Genève Cité
Rue de la Cité 3
- 4 Perly
Chemin de Champ-Budin 1A

-  Coop Pronto Shop mit Tankstelle
-  Coop Pronto Shop



PUNKTEN. SAMMELN. PROFITIEREN.
supercard.ch





Das futuristische Science-Gateway wurde von Renzo Piano entworfen.

Hoch hinaus

In einer neuen Stadt verschafft man sich zu Beginn am besten einen Überblick. Den idealen Aussichtspunkt bietet der 900 Meter hohe Genfer Hausberg Mont Salève. Von dort aus sieht man nicht nur die ganze Stadt mit ihrem Wahrzeichen, dem Jet d'Eau, sondern bei guten Bedingungen sogar den Montblanc. Die neue Bergstation bietet ausserdem Attraktionen für die ganze Familie: eine 20 Meter hohe Kletterwand, ein Museum, einen botanischen Sinnesgarten und ab diesem Sommer ein Panorama-Restaurant.

Reise in die Vergangenheit

In der kopfsteingepflasterten Altstadt erzählen zahlreiche historische Gebäude, geheime kleine Gassen und Gänge von der bewegten Geschichte Genfs. Nicht fehlen darf ein Besuch in der Kathedrale St. Peter, einer Hochburg der Reformation. Wer gern viel erfährt, bucht am besten eine der kurzweiligen Führun-

gen, die zu verschiedenen Themen angeboten werden.

Wissenschaft für Gross und Klein

Seit letztem Oktober lockt das CERN nicht mehr nur Kernforscher nach Genf, sondern auch Architekturbegeisterte und ganze Familien. Der italienische Stararchitekt Renzo Piano hat das «Science Gateway» entworfen. Die fünf Gebäude beherbergen eindruckliche, interaktive Ausstellungen, Lern-Labore, ein grosses Auditorium etc. Spannende Shows nehmen die Gäste mit auf eine Reise zurück zu den Anfängen der Zeit.

Nicht nur bei Regen

Genf ist eine Museumsstadt und hat auch bei schlechtem Wetter viel zu bieten. Im Internationalen Rotkreuz- und Halbmondmuseum können Besucher und Besucherinnen die bewegende 150-jährige Geschichte des Hilfswerks erkunden. Einen Einblick in die Uhrmacherkunst gewährt das Patek-Philippe-Museum. Wer mehr



Der berühmte Jet d'Eau ist nur eines der vielen Highlights von Genf.

GENÈVE

Ein unvergessliches Wochenende

Schon einmal einen Cardon gegessen? Auf einer Etappe des Jakobsweges gewandert? Mit einem Tuk-Tuk von Weingut zu Weingut gefahren? In der kleinen Metropole Genf lässt sich viel Neues entdecken.



über Calvin und den Protestantismus erfahren möchte, besucht das MIR. Das neu eröffnete Internationale Museum der Reformation ist überraschend spannend und interaktiv. Es bietet Audio-Führungen in acht Sprachen an. Im Herzen der Stadt liegt das Musée Rath, das erste Kunstmuseum der Schweiz.

Am Stadtstrand baden

Zu den Highlights von Genf gehört der halbmondförmige Lac Léman, der bis nach Frankreich reicht. Bei warmem Wetter gehören Badesachen deshalb unbedingt ins Gepäck. Die älteste Badeanstalt ist das über 150 Jahre alte «Les Bains de Pâquis». Nicht nur Genfer und Genferinnen treffen sich dort, um zu schwimmen, mit den Füßen im Wasser einen Apéro zu trinken oder bei einem der verschiedenen Wellness-Angebote zu entspannen.

Für die Follower

Wer seinen Citytrip mit einem «very instagramable»-Sujet auf Social ►►

glo



NEW
HYPER
pro

Hast du als erwachsener Raucher genug vom Zigarettergeruch an deinen Händen, deiner Kleidung, deinen Haaren, in deiner Wohnung oder deinem Auto*? Mit glo™ gehört das der Vergangenheit an. Das HYPER Pro-Gerät erhitzt den Tabak, anstatt ihn zu verbrennen. Das bedeutet, dass es weder Rauchgeruch noch Asche gibt. Tabak, so wie du ihn magst, mit weniger negativen Effekten*.

Bei glo™ HYPER Pro kommt erstmals die neue HeatBoost™ Technologie zum Einsatz, die den Tabak schneller und

*glo™ erhitzt Tabak anstatt ihn zu verbrennen. Dabei entstehen ein Tabakaerosol, weniger Geruch und keine Asche im Vergleich zu einer gerauchten Zigarette. Dieses Produkt ist nicht risikofrei und enthält Nikotin, eine abhängig machende Substanz. Vergleich des Rauchs einer wissenschaftlichen Standardreferenzzigarette (ca. 9 mg Teer) und der Emissionen von glo™ hinsichtlich des Durchschnitts der 9 schädlichen Komponenten, die die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, im Zigarettenrauch zu reduzieren.

**Im Vergleich zum glo™ HYPER X2 [Standard-Modus].

glo™ HYPER Pro, der verbesserte Tabakgenuss. Eine bessere Alternative zum Rauchen*.

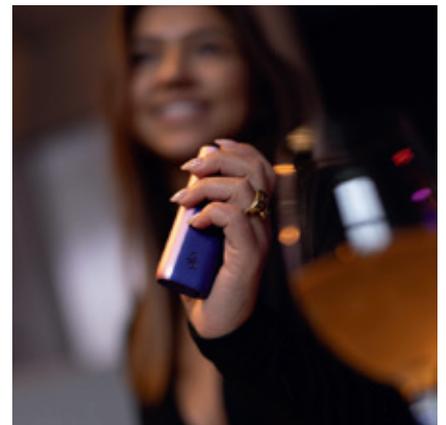
glo™ HYPER Pro wurde entwickelt, um die Bedürfnisse erwachsener Raucher zu erfüllen, die nach einer besseren Alternative zur Zigarette* suchen. Die Bedienung des Tabakerhitzers ist dank des innovativen EasyView™-Displays, das den Benutzer durch jeden Schritt führt, so einfach wie nie zuvor. glo™ HYPER Pro vereint Technologie mit einem besseren Tabakerlebnis und das vom ersten Zug an**.

bei höheren Temperaturen von bis zu 300°C erhitzt. Das sorgt für einen besseren Tabakgenuss mit glo™ als je zuvor und vollen Geschmack direkt ab dem ersten Zug**. Ein weiterer Vorteil ist der längere Standard-Modus, der dir mit viereinhalb Minuten im Vergleich zum glo™ HYPER X2 und HYPER AIR (Standard-Modus) einen um eine halbe Minute längeren, gleichbleibenden Genuss bietet. Wenn du noch mehr Intensität willst, kannst du ganz einfach den Boost-Modus auswählen. Wenn dir eine Session zu kurz ist, kannst du bis zu drei Sticks nacheinander genießen. Du hast die Wahl und machst, was du willst.

Wir wissen, wie schwierig es sein kann, seine Rauchgewohnheiten zu ändern. Auch um die Nutzung des Tabakerhitzers zu erleichtern, haben wir den HYPER Pro entwickelt. Dank des AMOLED-Displays kannst du jederzeit den Batteriestatus überprüfen und verfolgen, wann dein Tabakstick bereit ist, wann deine Session zu Ende geht und wie viele Sessions dir noch zur Verfügung stehen, bevor du den HYPER Pro wieder aufladen musst.

HYPER Pro liegt perfekt in der Hand und ermöglicht 20 Sessions mit einer einzigen Ladung. Und wenn der Akku einmal leer ist, ist er in 90min per USB-C Kabel wieder voll aufgeladen.

Mit der Marke neo™ bieten wir dir ein breites Portfolio an authentischen Tabakprodukten für die glo™ Tabakerhitzer an. Du findest verschiedene Intensitäten von Tabakgeschmack mit den neo™ Sticks wie „Classic“, „Copper“ und „Terracotta“ und „Gold Tobacco“, sowie ein Produkt mit Mentholgeschmack „Green Click“



und zwei Produkte mit fruchtigem Geschmack, wie „Scarlet Click“ und „Violet Click“. Green Click, Violet Click und Scarlet Click zeichnen sich durch ihre Kapseln aus, mit denen du verschiedene Aromen freisetzen kannst.

Und wenn Du eine lokale Marke bevorzugst, die du von den Zigaretten kennst, kannst du eine Erfahrung à la Parisienne mit den neuen „Parisienne à chauffer Jaune“ und „Parisienne à chauffer Bleue“ genießen.

Der Geschmack von Parisienne trifft auf die Welt von glo™!

Möchtest du es ausprobieren?

Lass dich von dieser neuen, innovativen Alternative* überzeugen, jetzt erhältlich bei 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.



Der Zusammenfluss der klaren Rhône und der milchigen Arve ist ein beliebtes Fotosujet.

►► Media festhalten möchte, schießt am besten ein Foto vom Eisenbahn-Viadukt «La Jonction» aus. Unter der 25 Meter hohen Brücke fließen die klare, tiefgrüne Rhône und die milchig weisse und trübe Arve zu einem sehr fotogenen Naturspektakel zusammen.

Essen wie die Genfer

Ein typisches Genfer Gericht ist Cardon de Genève. Das distelartige Gemüse erinnert geschmacklich an Artischocken und ist ausserhalb der Kantons Grenzen fast nicht bekannt. Als Gratin mit Béchamelsauce ist der Cardon eine Delikatesse, die unbedingt probiert werden sollte. Fleischliebhaber essen eine würzige Longeole-Wurst dazu.

Zu Fuss, mit zwei oder drei Rädern

Der kleine Stadtkanton hat beeindruckende 348 km Wanderwege zu bieten. Die Etappen 19 und 20 des Jakobswegs führen durch Genf bis an die französische Grenze und sind nicht nur für Pilger attraktiv. Auf der «Sentier du Rhône» wandert man entlang kleiner Wasseradern und Bäche, entdeckt Naturschutzgebiete und erreicht zur Belohnung charmante Weindörfer wie Avully und Cartigny. Wer lieber

fährt, kann die Gegend auch auf dem E-Bike entdecken oder eine Tuk-Tuk-Tour buchen.

Degustieren bei einer neuen Generation von Winzern

Die zahlreichen Weindörfer mit ihren innovativen und kreativen Winzern sind nicht nur für Wandervögel ein lohnendes Ziel. Mit rund 1500 Hektaren ist Genf flächenmässig der drittgrösste Weinbaukanton der Schweiz und produziert jährlich mehr als 13,5 Millionen Liter Wein. Darunter lokale Sorten wie Casselas oder Gamay.

Die Erfüllung süsser Träume

Mit dem Choco-Pass können während 24 Stunden die besten Schokoladengeschäfte der Stadt besucht und die jeweiligen Spezialitäten wie Amandes Princess, Avelines oder Truffles mit Greyerzer Doppelrahm probiert werden. Für die Kleinen gibt es den Choco-Pass Kids, der eine kindgerechte Auswahl an Schokoladen bietet.

Ein Pass, viele Möglichkeiten

Der Geneva-City-Pass bietet Gratis- oder ermässigten Zugang zu 60 Aktivitäten wie Museen, oder Rafting-Trips. Inbegriffen ist der gesamte ÖV des Genfer Netzes. ■

WETTBEWERB



Hotel Bristol Genf

Das Hotel gehört zu den prestigeträchtigsten Gebäuden am Square du Mont-Blanc, nur wenige Schritte vom See entfernt. In den letzten Jahren wurden alle Zimmer in einem modernisierten Art-déco-Stil renoviert und präsentieren sich in üppigen Farben, abgestimmten Stoffen und erlesenen Möbeln. Der neu gestaltete Wellnessbereich lädt zum Entspannen ein. Die Küche von Christophe Pagnot im Restaurant Côte Square ist kreativ, frisch und subtil.

www.bristol.ch

Beantworten Sie die Wettbewerbsfrage auf **Seite 31** und gewinnen Sie **eine Übernachtung inkl. Frühstück und Spa-Benutzung**. Wählen Sie ausserdem zwischen **zwei Geneva-City- oder zwei Choco-Pässen**.



LEERDAMMER® FEIERT 50. GEBURTSTAG!

Wir feiern 2024 das goldene Jubiläum von Leerdammer®. Mit ein bisschen Stolz blicken wir auf die letzten 50 Jahren zurück – denn seit dem Beginn steht Leerdammer® für Qualität, Innovation und unwiderstehlichen Geschmack. Im Jubiläumsjahr sind viele Aktionen und Kampagnen geplant – stay tuned und feiere mit uns!

Es war einmal im Jahr 1974...

Alles begann im kleinen niederländischen Dorf, Schoonrewoerd, in der Nähe von Leerdam. Ein kreativer Käseunternehmer, Cees Baars, 3. Generation von bekannten Käseherstellern, hatte einen Traum: "Ich möchte die Welt mit einem neuen Käse erobern!" Wie? Durch die Kombination vom milden Geschmack eines holländischen Goudas und die grossen Löcher anderer beliebter Halbhartkäse. So entstand der heutige Leerdammer®, ein einzigartiges Geschmackserlebnis: mild, nussig und mit seinen unverkennbar typischen Löchern.



Leerdammer ist der Hammer!

Seit 1974 steht die Marke für volle Unwiderstehlichkeit und Humor. Seit 50 Jahren bringt sein unverwechselbares Logo und die gelbe Farbe das Regal zum Leuchten. Seit 50 Jahren bietet sie feine und praktische Produkte für den Alltag, die Gross und Klein schmecken. Kein Wunder, dass Leerdammer® die meist verkauften Käsescheiben in der Schweiz sind! (Quelle: Nielsen)

Initiative für Weidehaltung

Kühe lieben die freie Natur. Und wir lieben Kühe. Aus diesem Grund unterstützen und fördern wir die Weidehaltung von Kühen. Die Milch unserer Leerdammer® Initiative für Weidehaltung stammt von Kühen, die zwischen Frühling und Herbst ein Minimum von 6 Stunden am Tag an mindestens 120 Tagen pro Jahr auf niederländischen Weiden grasen. Mehr Informationen unter www.leerdammer.ch

Laktosefrei

Menschen mit Milchzuckerunverträglichkeit können unbesorgt in unseren Käse hineinbeissen! In unserem Leerdammer® Käse ist von Natur aus nur < 0,1 g/100 g Laktose, da bei der Reifung des Käses der Milchzucker in Milchsäure umgewandelt wird.



Für Lakto-Vegetarier geeignet

Da wir bei der Käseherstellung kein tierisches Lab, sondern mikrobielles Lab verwenden, können auch Vegetarier Leerdammer® mit gutem Gewissen geniessen.

Wertvolle Nährstoffe

Natürlich reich an Kalzium: Eine Scheibe Leerdammer® liefert über 20 % des täglichen Kalziumbedarfs eines Erwachsenen. Natürlich reich an Proteinen und somit perfekt, wenn sich der Hunger meldet.



Publireportage



LEERDAMMER® REZEPTE für den kleinen oder grossen Hunger!

Egal ob leichte Käsebröte, leckere Sandwiches oder herzhaftes Burger – mit Leerdammer findest du immer das passende Rezept.



coop
pronto



30%

Rabatt

Gültig bis 09.06.2024. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.





1:0 für den Genuss

Auf dem Rasen lässt sich nicht nur Fußball spielen, sondern auch grillieren, essen und der Lieblingsmannschaft zujubeln.



Wenn im Fernsehen zwei Nationen um den Ball kämpfen, will niemand im Abseits stehen und viel Zeit in der Küche verbringen. Viel mehr Spass macht es, sich draussen zu treffen und gemeinsam zu grillieren. **Baguette, Käse** und **Trauben** schmecken nicht nur bei ei-

nem Frankreich-Spiel. Genauso die italienische Trikolore als Spieß aus **Basilikum, Mozzarella** und **Tomaten**. Neben Klassikern wie **Bratwürsten, Pouletspiesen** und **Steaks** machen sich auch **Maiskolben, Peperoni** oder **Zucchetti** gut auf dem Grill. Ein **grüner**

Salat, Melonen und **Rohschinken** schmecken und sind gesund. Mitfeiern macht Durst, dagegen hilft ein erfrischendes **Mineralwasser** oder eine **Apfelschorle**. Eine kühle Flasche **Rosé Listel Grain de Gris** rundet das sommerliche Essen perfekt ab.

Fresh Healthy & To Go

Betty Bossi Caprese 280g



Unverbindliches Bild.

coop
pronto

BON
20%
R A B A T T



Gültig bis zum 22. Juli 2024.
Bon nicht kumulierbar und nur einmal
einlösbar in allen (ggf. grösseren)
Coop Pronto Shops.



eisberg



Apéro Grillierte Melonenschnitze

Vor- und Zubereiten: ca. 10 Min.

Grillieren: ca. 5 Min.

Nährwert Portion (1/4):

292 kcal / 14 F / 17 KH / 24 EW

Ohne Laktose, ohne Gluten

In Zusammenarbeit mit

Betty Bossi

Für 4 Personen

- 1 Melone (z. B. Galia)
- 16 Tranchen Parmaschinken

Und so wirds gemacht:

- 1 Melone:** Melone schälen, halbieren, entkernen, in 8 Schnitze schneiden, mit je 2 Tranchen Schinken umwickeln.
- 2 Grillieren:** Melonen offen auf mittlerer Stufe (ca. 200 Grad) rundum ca. 5 Min. grillieren.

Tipp: Stecke je ein Zweiglein Rosmarin in die Melonenschnitze oder schneide 2 Zweiglein Rosmarin fein und streu sie nach dem Grillieren darüber. Statt auf dem Grill Melonen in wenig heißem Öl in einer beschichteten Bratpfanne rundum je ca. 3 Min. braten.

Einkaufshilfe
Diese Zutaten
finden Sie in
den Coop
Pronto Shops.





REIN-MILD-KLAR

WODKA GORBATSCHOW

GEGRÜNDET 1921 IN BERLIN

Coop Pronto verkauft keinen Alkohol an Jugendliche unter 18 Jahren.



So fein wie
in deiner Pizzeria.



Im Tiefkühlregal erhältlich

CHF 1.50 RABATT

BEIM KAUF EINER DR. OETKER RISTORANTE.

Gültig bis 22.7.2024. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

coop
pronto





Vorspeise

Tomme-Päckli vom Grill

Vor- und Zubereiten: ca. 20 Min.

Grillieren: ca. 6 Min.

Nährwert Stück (1/4):

450 kcal / 30 F / 19 KH / 25 EW
vegetarisch

Ergibt 4 Stück

- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zitrone
- 1 Aubergine (ca. 300 g)
- 4 Tommes (je ca. 100 g)
- 2 Brötli (z.B. Bürli)

Und so wirts gemacht:

- 1 Marinade:** Knoblauch schälen, fein hacken, mit dem Öl in eine Schüssel geben. Zitrone heiss abspülen, trocken tupfen, die Hälfte der Schale dazureiben, 1 EL Saft dazupressen. Aubergine in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden, mit der Marinade bestreichen.
- 2 Päckli:** 2 Auberginenscheiben leicht überlappend auf ein Brett legen, 1 Tomme daraufsetzen, mit je 2 Auberginenscheiben belegen, mit Küchenschnur zu Päckli binden. Mit den restlichen Auberginenscheiben und Tommes gleich verfahren.
- 3 Grillieren:** Auberginenpäckli mit geschlossenem Deckel über mittelstarker Glut oder auf mittlerer Stufe (ca. 200 Grad) beidseitig je ca. 3 Min. grillieren. Brot in Scheiben schneiden, beidseitig je ca. 2 Min. mitgrillieren, mit den Päckli anrichten.

Tipp: 2 EL fein geschnittenen Salbei zur Marinade geben. Statt auf dem Grill Tomme-Päckli in wenig heissem Öl in einer beschichteten Bratpfanne beidseitig je ca. 3 Min. braten.

Einkaufshilfe

**Diese Zutaten
finden Sie in
den Coop
Pronto Shops.**





Hauptgang

Gefüllte Peperoni vom Grill

Vor- und Zubereiten: ca. 20 Min.

Grillieren: ca. 20 Min.

Nährwert Portion (1/4):

191 kcal / 14 F / 6 KH / 8 EW

Vegetarisch, ohne Laktose, ohne Gluten

Für 4 Personen

Für zwei gelochte Grillschalen

- 1 Zwiebel
- 1 Zucchini
- 1 Tomate
- 30 g entsteinte schwarze Oliven
- 80 g geriebener Parmesan
- ½ TL Salz
- wenig Pfeffer
- 3 farbige Peperoni
- 2 EL Olivenöl
- ¼ TL Salz

Und so wirts gemacht:

- 1 Füllung:** Zwiebel schälen, fein hacken. Zucchini und Tomate in Würfeli schneiden. Oliven in Scheiben schneiden, alles mit dem Käse in einer Schüssel mischen, würzen.
- 2 Peperoni:** Peperoni längs halbieren, entkernen, mit Öl bestreichen, salzen. Füllung darin verteilen, etwas andrücken, in zwei gelochte Grillschalen stellen.
- 3 Gas- /Elektrogrill:** Peperoni mit geschlossenem Deckel auf mittlerer Stufe (ca. 200 Grad) ca. 20 Min. grillieren.

Tip: 1 Bund Basilikum fein schneiden, unter die Füllung mischen.

Dazu passt: Reis.

Einkaufshilfe
Diese Zutaten
finden Sie in
den Coop
Pronto Shops.



LILLET®

Blanc



LILLET TONIC

5 cl Lillet Blanc
10 cl Indian Tonic Water
Eiswürfel
Gurke
Erdbeere
Minze

PLEASE DRINK LILLET RESPONSIBLY

Coop Pronto verkauft keinen Alkohol
an Jugendliche unter 18 Jahren.



Es ist so gut, sich gut zu fühlen.



Jetzt
probieren!

LC1 enthält Vitamin D und unterstützt deine natürlichen Abwehrkräfte und Vitalität.
* Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

coop
pronto

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

30% BON

30% Rabatt beim Kauf ab zwei
LC1 Joghurts nach Wahl.

Gültig vom 04.06. bis 22.07.2024. Bon nicht
kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen
(ggf. grösseren) Coop Pronto Shops. Solange
Vorrat reicht.





Dessert Grillierte Bananen

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.

Grillieren: ca. 10 Min.

Nährwert Portion (1/4):

358 kcal / 24 F / 31 KH / 3 EW

Vegetarisch, ohne Gluten

In Zusammenarbeit mit

Betty Bossi

Für 4 Personen

- 4 Bananen
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 Zitrone
- 200 g Crème fraîche
- 1½ EL Zucker

Und so wirds gemacht:

- 1 Grillieren:** Bananen längs halbieren, Schnittflächen mit dem Öl bestreichen, mit geschlossenem Deckel auf mittlerer Stufe (ca. 200 Grad) mit den Schnittflächen nach unten ca. 5 Min. grillieren.
- 2 Anrichten:** Zitrone heiss abspülen, trocken tupfen, wenig Schale abreiben, ½ EL Saft auspressen, beides mit Crème fraîche und Zucker in einem Schälchen verrühren, mit den Bananen anrichten.

Tipp: Statt Bananen 8 Baby-Bananen verwenden.

Statt auf dem Grill Bananen in wenig heissem Öl in einer beschichteten Bratpfanne mit den Schnittflächen nach unten ca. 3 Min. braten.

Einkaufshilfe
Diese Zutaten
finden Sie in
den Coop
Pronto Shops.



ENTSPANNT VIEL PUNKTEN.

Exklusiv vom 1. bis 30. Juni 2024

AUF IHREN
SHOP-EINKAUF*
AB CHF 12
EXKL. TREIBSTOFF

6X
SUPERPUNKTE



PUNKTEN. SAMMELN. PROFITIEREN.
supercard.ch

* Bei einem Einkauf ab CHF 12 in allen Coop Pronto Shops mit oder ohne Tankstelle vom 1. bis 30.06.2024. Ohne Treibstoffe, Spirituosen/Aperitifs, Raucherwaren, Depotgebühren, Gasfüllungen, Geschenkkarten, Vignetten, gebührenpflichtige Kehrachtsäcke/Gebührenmarken, Tragtaschen, Telefonkarten und Gesprächsguthaben, Lose, Lotto/Toto, Zeitungen/Zeitschriften und bereits reduzierte Artikel. Nicht mit anderen Rabatten und Bons kumulierbar.

coop

Für mich und dich. pronto



Musikalisches Feuerwerk: 36 Bands aus dem In- und Ausland sorgen an 11 Tagen für grossartige Stimmung.

LAKELIVE FESTIVAL

Unvergessliche Momente

Das Lakelive Festival bietet nicht nur Konzerte nationaler und internationaler Acts in einer einmaligen Kulisse, sondern auch ein vielseitiges kulturelles und sportliches Programm für die ganze Familie.

Unter dem Motto «Summer, Water & Love» findet vom 31.7. bis 10.08.24 das fünfte Lakelive Festival statt. Das ehemalige Expo-Gelände in Biel steht in dieser Zeit ganz im Zeichen von Kultur, Musik und Sport.

Alleine der Austragungsort direkt am Bielersee mit Blick auf die St. Petersinsel und die Jurakette wäre eine Reise wert. Doch bei dem abwechslungsreichen Programm tritt selbst diese spektakuläre Kulisse in den Hintergrund. Das Festivalgelände bietet verschiedene Erlebniszonen, die von Gastronomie über einen Kul-

turmarkt bis hin zu Sport- und Erholungsbereichen am Seeufer reichen. Hier kann das Publikum lokale Produkte probieren, an Workshops teilnehmen oder sportliche Abenteuer erleben.

Abgerundet wird das Festival durch Konzerte nationaler und internationaler Stars. Am 9. August tritt die legendäre Hip-Hop-Crew Die Fantastischen Vier, der deutsche Reggae-Musiker Gentleman und die Berner Mundart-Band Troubas Kater auf.

Infos unter: www.coop.ch/lakelive

**5 × 2 TICKETS
ZU GEWINNEN**

Lösen Sie unser Sudoku auf
Seite 31 und
gewinnen Sie Tickets
für das Lakelive Festival
am 9. August.

IHRE BEAUTY ROUTINEN

FÜR IHR HAAR
& IHR GESICHT



Haar & Gesicht

SCHRITT 1

L'Oréal Paris
Elseve Color Vive
Pflegeshampoo

1

+ SCHRITT 2

L'Oréal Paris
Elseve Color Vive
Pflegespülung

2

+ SCHRITT 2

Maybelline New York
Lash Sensational
Sky High Very Black

1

SCHRITT 1

Maybelline New York
Instant Anti-Age
Concealer

2

+ SCHRITT 3

Maybelline New York
Super Stay Matte Ink
Lippenstift

3

4

+ SCHRITT 4

Garnier Mizellen
Reinigungswasser
All-in-1



L'ORÉAL
PARIS

MAYBELLINE
NEW YORK

GARNIER

coop
pronto

20% RABATT

Auf alle L'Oréal Paris, Maybelline New York & Garnier Produkte
Gültig bis 22.7.2024. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen
(ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.



7 610813 814317

Wer mit dem Auto verreist,
hat Platz für viel Gepäck.

Getty images

CHECKLISTE

Ferien, wir kommen

Mit dem eigenen Auto in die Ferien zu reisen, ist unkompliziert und schont das Budget. Doch ganz ohne Vorbereitung loszufahren, empfiehlt sich nicht. Wir haben die wichtigsten Punkte für Sie zusammengetragen.

Fahrausweis: Besitzen Sie noch einen zerknitterten blauen Fahrausweis, tauschen Sie ihn vor den Ferien am besten gegen einen im Kreditkartenformat um. So vermeiden Sie potenzielle Schwierigkeiten mit ausländischen Behörden, die den Alten nicht mehr anerkennen. Ab Ende Oktober ist der Papierene auch in der Schweiz ungültig.

Dieselmotoren: In verschiedenen europäischen Ländern dürfen Autos mit Dieselmotoren nicht mehr ohne Umweltplakette in die Innenstädte fahren. Da die Vorgaben unter anderem von den aktuellen Feinstaubbelastungen abhängig sind, lohnt sich eine Online-Recherche vor der Abfahrt.

Reifen: Das Profil Ihrer Sommerreifen sollte mindestens drei Millimeter tief sein. Mit einer Münze aus Ihrem Euro-Portemonnaie können Sie die Tiefe

schnell messen, indem Sie das Geldstück ins Reifenprofil stecken. Da der Goldrand der Ein-Euro-Münze genau 3 Millimeter breit ist, sollte von ihm nichts mehr sichtbar sein. Prüfen Sie ausserdem den Reifendruck. Ist er zu tief, kann sich der Bremsweg verlängern und die Kurvenlage verschlechtern. Ausserdem verbrauchen Sie mehr Sprit. Den richtigen Wert können Sie der Reifendrucktabelle des Autoherstellers entnehmen.

Motoröl & AdBlue: Damit auch bei einer langen Fahrt alles wie geschmiert läuft, sollten Sie ein Reserveöl im Gepäck haben. Wer ein modernes Dieselfahrzeug fährt, packt zusätzlich noch eine Flasche AdBlue ein.

Scheinwerfer und Blinker: Überprüfen Sie vor der Abfahrt, ob Scheinwerfer, Blinker und Rücklichter funktionieren.

Standard-Equipment: Warnweste, Pannendreieck und ein Erste-Hilfe-Koffer gehören in jedes Auto.

Länderspezifische Regeln: In den meisten EU-Ländern gelten dieselben Regeln. Einige Ausnahmen gibt es dennoch:

Kroatien: Hier sind Reservebirnen Pflicht (ausser bei Xenon-, Neon- oder LED-Licht).

Serbien: Ein Schlepptau gehört zwingend ins Gepäck. Die Promillegrenze liegt bei 0,2.

Slowakei und Ungarn: In diesen beiden Staaten liegt die Promillegrenze bei 0.

Grossbritannien: Die Briten sind weniger streng, was den Konsum von Alkohol betrifft. Auf den Inseln beträgt die Promillegrenze 0,8 Prozent.

Weitere Tipps finden Sie auf der Seite des 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

Müdigkeit und kognitive Funktion Folat, Magnesium, Niacin, Pantothensäure, Riboflavin, Vitamin B12, Vitamin B6, Vitamin C tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung, Pantothensäure zu einer normalen geistigen Leistung und Zink zu einer normalen kognitiven Funktion bei.

www.ka-ex.com

coop
pronto

Bon 1.-
geschenkt beim Kauf von 3 Flaschen

Gültig bis 22. Juli 2024. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.



Nachhaltig und praktisch unterwegs.

Jetzt bei
Coop Pronto
erhältlich.



Für das Schnelle
und Frische.

coop

Für mich und dich. pronto

Zu gewinnen

Eine Übernachtung in einem De-luxe-Zimmer des Genfer Hotels Bristol für zwei Personen. Inbegriffen sind das Frühstücksbuffet und die Nutzung des Spa. Zusätzlich kann zwischen zwei Geneva-City- oder zwei Choco-Pässen ausgewählt werden.



Schweiz Tourismus

Wettbewerbsfrage

Wie heisst die Genfer Spezialität, die geschmacklich an Artischocken erinnert? (Siehe Tourismus-Seiten 10-13)

Zu gewinnen

Coop Pronto verlost 5 x 2 Tickets für das Lakelive Festival am 9. August in Biel. Lösen Sie dazu das unten stehende Sudoku.



Jonathan Vallat

Sudoku

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

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

© Raetsel.ch 182575

Gamsleder			nach unten	arab. Fürstentitel		Männerkurzname	engl.: Meer	Frisiermittel malediv. Hptst.		gleich klingende Endsilben
kurzer engl. Gruss			7	Doppelkonsonant	Kirchen-diener					
					erstrebenswerte Ziele		9			
öffentl. Versteigerung							2		Rufname d. Pulver	
Baustoff										
aufgewiegeltelte Volksmenge		gefrorenes Wasser						Wintersportort im Kt. GL bejährt		Starrsinn, Reinitenz
german. Gottheit	Nachbarstaat v. Kuwait									
Halbton über A			5					Portal, Eingang	Jazzfestivalchef † 2013	
Geländevertiefung		Täuschung								
								Vorsilbe israel. Autor †		
Abk.: künstliche Intelligenz			6	schweiz. Sachbuchautorin			frz. Artikel dt. Sängerin †		Stadt in Texas (2 W.)	Sonnenschutz
Jetztzustand	Alpkäser Ferienort im Kt. SZ						schott. See Gehabe, Ziererei			4
				geometr. Körper						Wort des Einwandes
				Stopp!			1			
Prosa-werk		Gärstoff						Ausruf Börsenansturm		
		frz.: mir, ich								
						Auto der eh. DDR (Kw.)				8
			3	schweiz. Traubenmost						
Bassin Platz im Parlament						ausserordentlich				



SRF/Oscar Alessio
2 x 2 Meet and Greets
Gewinnen Sie ein Treffen mit Annette Fetscherin und einen exklusiven Blick hinter die Kulissen von SRF Sport.

1	2	3	4	5	6	7	8	9

So sind Sie dabei

Wettbewerbsfrage, Sudoku oder Kreuzworträtsel gelöst?

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

Wettbewerbsbedingungen: Teilnahmeschluss: **21.7.2024**. 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 30. Juli 2024 auf www.coop-pronto.ch zu sehen.

Die Gewinner der Wettbewerbe werden schriftlich benachrichtigt.

Das nächste Pronto erscheint am **23.7.2024!**

planted.

Mach mal Sommer.

100% pflanzlich. 100% natürliche Zutaten.

Jetzt profitieren!



coop
pronto

20%
RABATT

AUF DAS GESAMTE
PLANTED SORTIMENT.

Gültig bis 22. Juli 2024.
Bon nicht kumulierbar und nur
einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren)
Coop Pronto Shops.

