

05/2024

# pronto

Das Coop Pronto  
Kundenmagazin



**PERSÖNLICH**

## Julian Koechlin

Wie der Basler TV und Kino erobert

Seite 4

### Ihr Vorteil

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

**coop**  
pronto

# FRISCH, FRISCHER, FRÜCHTE-JOGHURT-BRÖTLI

Frische Äpfel

Naturjoghurt

Weizenkeime

Schweizer  
Alpensalz

Baumnüsse

Getrocknete  
Aprikosen

*fredy's*

**coop**  
pronto

**15%  
BON**



15 % Rabatt auf ein  
Früchte-Joghurt-Brötli

Gültig bis **25.11.2024**. Bon nicht  
kumulierbar und nur einmal einlös-  
bar in allen (ggf. grösseren) Coop  
Pronto Shops.





**Roger Oser**  
Vorsitzender der  
Geschäftsleitung  
Coop Mineraloel AG

## Liebe Leserin, lieber Leser

Was machen Sie, um nach einem anstrengenden Arbeitstag abzuschalten? Entspannen Sie sich auf dem Sofa und schauen eine spannende TV-Serie? Oder werden Sie aktiv und gehen joggen? Schauspieler Julian Koechlin gehört zur zweiten Kategorie. Er verkörpert in der Erfolgsserie Neumatt den schwierigen Hauptdarsteller Michi Wyss. Um seine Nervosität abschütteln zu können, musste er nach Drehschluss jeweils zum Sport. Im Interview verrät der Basler ausserdem, wo er die Inspiration für seine Filmfiguren findet und welcher deutsche Komödiant überraschenderweise sein Vorbild ist.

Auch eine gute Möglichkeit, den Kopf zu lüften, ist Velo fahren. In unserer Reise-geschichte finden Sie Tipps für herbstliche Velotouren durch die beiden Mittel-landkantone Aargau und Solothurn.

Der Herbst mit seiner ganzen Fülle hält auch in der Küche Einzug. Lassen Sie sich von unseren Betty-Bossi-Rezepten und unserer saisonal gedeckten Tafel mit Produkten aus den Coop Pronto Shops inspirieren.

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



## 4 | **Persönlich** Julian Koechlin

Der Basler Schauspieler hat diesen Herbst gleich zwei grosse Auftritte: den ersten im Fernsehen, wo er in der finalen Staffel der Dramaserie Neumatt die Hauptrolle spielt. Den zweiten im Kinofilm «Münter und Kandinsky», für den er in die Rolle des Schweizer Malers Paul Klee schlüpft.

## 10 | **Tourismus** Ferienregion Mittelland

Die Kantone Aargau und Solothurn bieten viel Natur, Geschichte und Kultur. Am besten entdecken Sie die vielfältigen Sehenswürdigkeiten mit dem Velo.



## 16 | **Aktuell** Herbstliche Tafel

Kürbisse, Pilze und Trauben – farbenfrohe Herbstspezialitäten erfreuen Auge und Gaumen.

## Impressum

### Herausgeber

Coop Mineraloel AG  
Hegenheimermattweg 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:** 310 000

**Titelbild:** Julian Koechlin, Schauspieler  
Foto: Claudia Link



gedruckt in der  
**schweiz**

## Inhalt | Ausgabe 5/2024

### 9 | **Standort**

Coop Pronto Shop in Menziken AG

### 19 | **Apéro**

Kürbis-Bruschette

### 21 | **Vorspeise**

Herbstsalat mit Hüttenkäse

### 23 | **Hauptgang**

Spaghetti mit Kürbis

### 25 | **Dessert**

Birnen-Zitronenquark

### 27 | **Für Sie**

Winterfestival Zauberwald Lenzerheide

### 29 | **Mobil**

Mit der Coop Pronto Card in allen Soft-Car-Wash-Anlagen zahlen

### 31 | **Wettbewerbe**

Mitmachen und gewinnen!

**Immer aktuell**  
[www.coop-pronto.ch](http://www.coop-pronto.ch)

JULIAN KOECHLIN

# Für Hauptrollen gemacht

Diesen Herbst ist der Schweizer Schauspieler in der dritten Staffel des Familiendramas «Neumatt» im TV und im Kino als Paul Klee zu sehen.

**TEXT: BARBARA LIENHARD**  
**FOTOS: CLAUDIA LINK**

**Julian Koechlin** sitzt im Basler Café «Zum Kuss», dem ehemaligen «Tootehüsli» der Stadt, und liest in einem Roman, in dem es um eine verlorene Liebe geht. Eine Szene, so stimmig, als wäre sie Teil eines Filmdrehs. Doch an diesem Abend führt bloss das Leben Regie und der Alltag zeigt sich von seiner poetischen Seite.

**Der Schauspieler klappt** den Roman des japanischen Autors Haruki Murakami zu und sagt: «Ich lese in jeder freien Minute. Ich versuche nachzuholen, was ich als Kind und Jugendlicher verpasst habe, als ich meine Zeit lieber draussen und im Skatepark verbrachte.» Julian Koechlin spricht ruhig und wirkt entspannt, ganz anders als die Filmfigur Michi Wyss, die ihn schweizweit bekannt gemacht hat. In der Serie «Neumatt» spielt er den erfolgreichen Unternehmensberater, der in der Stadt seine ländliche Herkunft und im Dorf seine Homosexualität verschweigt. Als sich sein Vater umbringt, muss er nach Hause, um den Hof und die Zukunft seiner Familie zu retten. Eine herausfordernde Aufgabe für den zerrissenen Michi Wyss, der in der Stadt wie auch auf dem Land zum Verräter zu werden droht. Am 13. Oktober startet die dritte

und letzte Staffel der Schweizer Produktion auf SRF. Die ersten zwei sind auf Netflix zu sehen, für die dritte laufen die Verhandlungen noch. Vor allem in Südamerika, aber auch in europäischen Ländern wie Frankreich ist die Serie sehr erfolgreich. «Ich bekomme ganz viel Fanpost, darunter auch einige Heiratsanträge. Wenn ich wollte, könnte ich morgen in den Flieger steigen und den Rest meines Lebens mit einem brasilianischen Zahnarzt verbringen», erzählt Julian Koechlin lachend. Dabei ist Michi Wyss kein einfacher und nicht immer liebenswerter Charakter, der seinem Schauspieler manchmal richtig auf die Nerven geht. «Der Typ ist so nervös und immer auf

«Ich bin ein sehr intuitiver Schauspieler. Bei mir entsteht vieles einfach unterbewusst.»

Zack, das hat sich während der Dreharbeiten auf mich übertragen. Ich musste mich jeweils zusammenreissen, um die Menschen um mich herum nicht anzuschmauzen, wie Michi das tut, wenn ihm etwas zu lange dauert.» Inspiration für die Filmfigur fand Koechlin im Alltag, zum Beispiel im

Hauptbahnhof Zürich. Dort beobachtete er die Michi-Wyss-Typen und fragte sich: Wie läuft er? Wie hält er seine Tasche? Wie oft schaut er aufs Handy? Für die zweite Staffel der Dramaserie begleitete er ausserdem einen Food-Consultant und den CEO einer Consultingfirma einen Tag lang. «Einer realen Person über die Schultern schauen zu können, ist hilfreich, um einen Charakter zu entwickeln. Grundsätzlich bin ich aber ein sehr intuitiver Schauspieler. Das hat meine Kolleginnen und Kollegen an der Schauspielerschule immer genervt, weil sie dachten, dass ich alles aus dem Ärmel schüttele. Doch bei mir passiert vieles einfach unterbewusst.» ▶▶

Das Coop-  
Pronto-Liebungs-  
produkt von  
Julian Koechlin

Ramseier  
Apfelschorle







## Julian Koechlin

Ist 1992 in Basel-Stadt geboren. Nach Abschluss der Fachmaturitätsschule studierte er Theater in Bern. Es folgten verschiedene Fernsehrollen, z. B. beim «Tatort» oder «Wilder» und Theater-Engagements. Diesen Herbst wird er in der 3. Staffel «Neumatt» und im Kinofilm «Münster und Kandinsky», in dem er Paul Klee spielt, zu sehen sein. Julian Koechlin ist nicht nur auf der Bühne und vor der Kamera aktiv, sondern auch als Schreiber. Für eine Mockumentary im Stil von Stromberg hat er ein Drehbuch verfasst. Julian Koechlin ist zurzeit Single und lebt mit seinen beiden Katzen in Basel.

►► **Julian Koechlin** sagte Dinge, die andere als arrogant entlarven und das Klischee eines selbstverliebten Schauspielers bedienen würden. Doch der 32-Jährige ist beides nicht. Dafür nimmt er sich und seine Gilde zu wenig wichtig. Er schafft den Spagat zwischen Hoch- und Popkultur ganz unangestrengt. In einem Satz erzählt er von seiner Rolle in Georg

«Ich liebe es, beim Spielen alles zu vergessen, mich komplett in eine Rolle hineinzugeben.»

Büchners «Lenz», im nächsten sagte er, eines seiner Vorbilder sei Bully Herbig, der durch TV-Shows und Filme wie die «Bullyparade» und «Der Schuh des Manitu» berühmt wurde. «Mir gefällt seine Vielseitigkeit. Bully ist Komiker, Schauspieler, Unternehmer, Synchronsprecher, Drehbuchautor und Regisseur. Ich sehe mich in Zukunft auch in verschiedenen Rollen vor und hinter der Kamera.»

**Dass in Julian Koechlin** ein Entertainer steckt, war für seine Familie schon von klein auf klar. Bereits als Teenager baute er im Keller ein Fernsehstudio auf, filmte, moderierte und schnitt zusammen mit Freunden Beiträge für ihren eigenen TV-Sender «Tele Schwafel». Was sich als Kind wie ein Hobby anfühlte, tut es heute noch. «Beim Drehen habe ich nie das Gefühl zu arbeiten. Ich liebe es, beim Spielen alles zu vergessen, mich komplett in eine Rolle hineinzugeben. Dass Ende Monat Geld auf meinem



Konto ist, fühlt sich wie ein angenehmer Bonus an.» So sehr Julian Koechlin die Schauspielerei liebt, vom Theater brauchte er nach sechs Jahren Festengagement in Aachen eine Pause. «Wir haben pro Jahr sechs neue Stücke auf die Bühne gebracht. Da lernst du am Morgen die Texte für eine zukünftige Inszenierung, am Abend stehst du für die aktuelle auf der Bühne. Die Schauspielerei im Festengagement wird oft zur Fließbandarbeit.» Er verließ Deutschland und kehrte mit seinen Katzen nach Basel zurück. Mittlerweile könnte er sich aber gut wieder vorstellen, an einem Theater zu spielen.

**Wann Julian das nächste Mal** vor der Kamera stehen wird, ist aktuell noch unklar. «Diese Ungewissheit finde ich den schwierigsten Teil meiner Arbeit. Aber im Moment genieße ich es, viel Zeit zu haben. Ich bin gut darin, meine Tage zu füllen.» Er malt, spielt Gitarre, baut für das Baby seiner Schwester einen Wickeltisch, liest im Café «Zum Kuss» Murakamis Buch weiter – und besetzt für einmal die Hauptrolle nur in seinem eigenen Leben. ■



SRF (2)

**Szenen aus den ersten zwei Staffeln. Das Serienfinale von «Neumatt» startet am 13. Oktober und wird jeweils in Doppelfolgen auf SRF 1 ausgestrahlt.**

**3 x die Staffeln 1-3  
von Neumatt zu gewinnen**

Um eines der drei DVD-Sets zu gewinnen, lösen Sie einfach unser Kreuzworträtsel auf Seite 31 dieser Ausgabe. Viel Glück!

# Das ist unsere Erfolgsgeschichte!



**Carlos Da Silva**  
Coop Pronto Shop Bursins  
Aire Jura



**Yvonne Gwerder**  
Coop Pronto Shop mit Tankstelle  
Zweismilen



**Agim Zeka**  
Coop Pronto Shop mit Tankstelle  
Langenthal



**Burim Sulejmani**  
Coop Pronto Shop mit Tankstelle  
Bellinzona



**Lidija Simic**  
Coop Pronto Shop Gunzgen



**Leunorë Ramadani**  
Coop Pronto Shop mit Tankstelle  
Wettingen Landstrasse



**IHR START IN DIE  
SELBSTÄNDIGKEIT**

Hier mehr erfahren

**coop**

Für mich und dich. **pronto**



## TIGER BALM® NACKEN & SCHULTER BALSAM SCHON AUSPROBIERT?



**NEU**

**ENTSPANNEN.  
REGENERIEREN.  
DURCHATMEN.**

Zur Anwendung bei Verspannungen im  
Nacken- und Schulterbereich:

- Lockert und belebt verspannte Muskeln
- Zieht schnell ein, klebt nicht
- Ideal für daheim, im Büro oder unterwegs

tigerbalm.ch



**coop**  
pronto

### 20% Rabatt

20% Rabatt auf TIGER BALM® Nacken & Schulter Balsam. Gültig bis 25.11.2024.  
Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.



7 610813 814270

## COOP PRONTO SHOP IN MENZIKEN AG

Karte: Rich Weber; Fotos: Mischä Christen



**Valon Rami liebt die Vielseitigkeit seines Jobs als Shopunternehmer.**

«Unser Coop Pronto Shop liegt etwas abgelegen, deshalb kaufen bei uns fast 90 Prozent Stammkunden und -kundinnen ein», erzählt Geschäftsführer Valon Rami und fügt lachend an: «Wir kennen uns gut und viele fühlen sich fast wie ein Teil des Teams.» Am Wochenende kaufen sie vor allem Lebensmittel wie Gemüse, Früchte, Milch und Brot ein. «Backwaren sind für uns sehr wichtig. Wir haben sogar Restaurants, die am Samstag und Sonntag ihre Gifeli bei

uns beziehen.» Für Valon Rami und sein 11-köpfiges Team bedeutet das «backen, backen, backen». Der 24-Jährige führt den Shop im Kanton Aargau seit knapp einem Jahr. «Ich habe viel Verantwortung, das ist manchmal herausfordernd, aber es macht mich auch stolz. Mein Alltag ist sehr abwechslungsreich, mal bin ich im Büro, dann an der Kasse oder ich helfe bei einer anderen Tätigkeit im Laden. Langweilig wird es in meinem Beruf garantiert nie.»

### Standorte Aargau

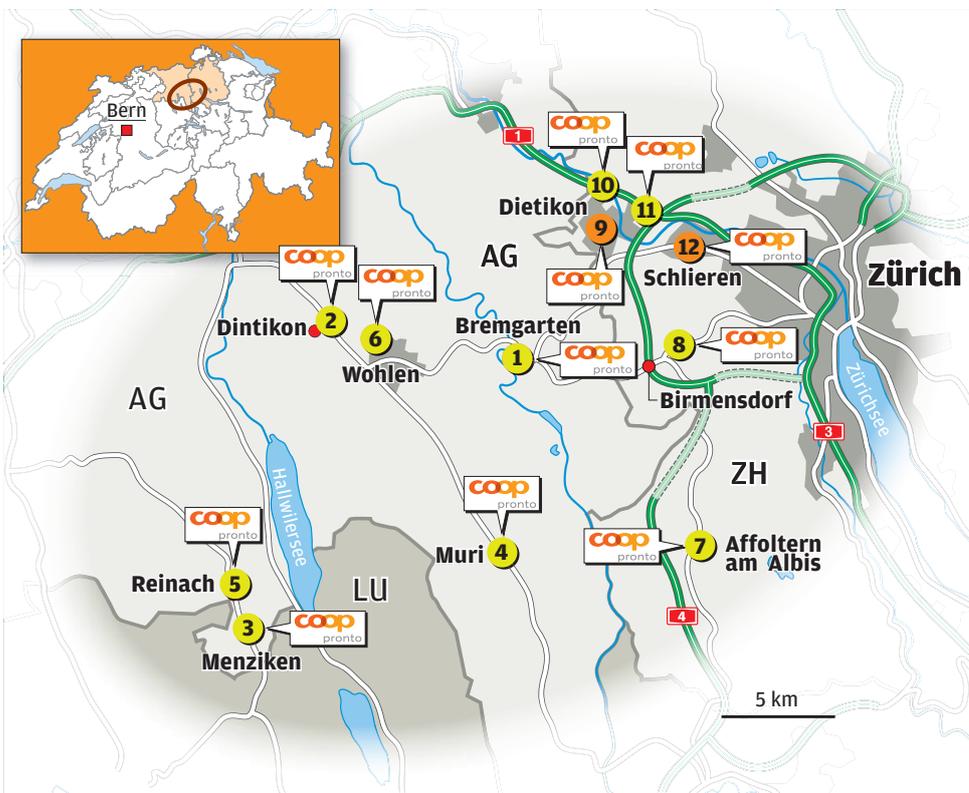
- 1 Bremgarten, Badenerstrasse 2
- 2 Dintikon, Gartenweg 6
- 3 Menziken, Hauptstrasse 14
- 4 Muri, Luzernerstrasse 33
- 5 Reinach, Aarauerstrasse 68
- 6 Wohlen, Raimattstrasse 125

### Standorte Zürich

- 7 Affoltern am Albis  
Zürichstrasse, Im Wängli 6
- 8 Birmensdorf  
Zürcherstrasse 110-112
- 9 Dietikon, Bahnhofplatz 11
- 10 Dietikon, Zürcherstrasse 229
- 11 Dietikon Silbern, Silberstrasse 8a
- 12 Schlieren, Bahnhofstrasse 2

● Coop Pronto Shop mit Tankstelle

● Coop Pronto Shop



**PUNKTEN. SAMMELN. PROFITIEREN.**  
supercard.ch



FERIENREGION AARGAU SOLOTHURN

# Mit dem Velo am Wasser entlang

Die beiden Mittellandkantone Aargau und Solothurn sind ein touristisches Überraschungspaket, das sich das ganze Jahr mit dem Fahrrad erkunden lässt.

**Wer die Kantone** Aargau und Solothurn besser kennenlernen möchte, schwingt sich am besten aufs Fahrrad. Entlang der Mittelland-Route mit ihren zumeist motorfahrzeugfreien Wegen fahren Sie an Seen und Flüssen vorbei, durch weite Ebenen und stille Täler. Entdecken Sie historische Altstädte mit viel Kunst und Kultur. Für kulinarische Erlebnisse sorgen zahlreiche Restaurants.

## **Wasserschloss**

Im Dreieck von Brugg, Gebenstorf und Turgi präsentiert sich ein imposantes Wasserschloss. Hier vereinen sich drei der grössten Flüsse des Landes: Aare, Reuss und Limmat. Umgeben ist das Wasserschloss von einer zauberhaften Natur, die Sie gut mit dem Velo erkunden können.

## **Vindonissa**

Auf römische Legionslager trifft man heutzutage nur noch im Lateinunterricht, bei der Lektüre von Asterix und Obelix - oder aber in Windisch. Am Zusammenfluss von Aare und Reuss





Michel Jaussi, Schweiz Tourismus (2)



**Grosses Bild oben: Das imposante Wasserschloss bei Brugg.**

**Bild links: Ein Grossteil der Mittelland-Velo-Route folgt der Aare.**

schlugen die Römer im 1. Jahrhundert nach Christus ein Legionslager auf und gaben ihm den Namen Vindonissa. Heute gehört die Gemeinde zum Kanton Aargau und würdigt ihre spannende Vergangenheit mit einem lehrreichen Erlebnispark für Gross und Klein.

### **Auenschutzpark zwischen Wildeggen und Aarau**

Ein weiterer Stopp, den Naturliebhaber auf der Mittelland-Route unbedingt einplanen sollten, ist der Auenschutzpark zwischen Wildeggen und Aarau. Das Gebiet erstreckt sich über 270 Hektare, die renaturiert wurden und heute wieder alle auentypischen Elemente und Lebensräume bietet. Einmalig für das Aaretal ist das weitläufige System grundwassergespeister Bäche, auch Giessen genannt.

### **Aarau**

Die Kantonshauptstadt überrascht mit viel Kunst. In keiner anderen Schweizer Stadt gibt es so viele schön bemalte Dachgiebel wie in Aarau. Diese «Dachhimmel» stammen ►►



**Die Aarauer Altstadt mit ihren kunstvoll bemalten Dachhimmeln.**

►► grösstenteils aus dem 16. Jahrhundert. Auch das moderne Aarau beweist Kunstbewusstsein: Das bekannte Basler Architektur-Duo Herzog & de Meuron entwarf den Anbau des Kunsthauses, das jährlich rund zehn grössere und kleinere Ausstellungen präsentiert.

### Solothurn

Die schönste Barockstadt der Schweiz verbindet italienische Grandezza mit französischem Charme und Deutschschweizer Bodenständigkeit. Viele der prunkvollen Bauten entstanden zwischen dem 16. und 18. Jahrhundert, als Gesandte des französischen Königs, sogenannte «Ambassadoren», im katholischen Solothurn residierten. Unbedingt ein Besuch wert ist die St.-Ursen-Kathedrale mit ihrem 66 Meter hohen Zwiebelturm. Wenn Sie genug von schönen Baudenkmalern, Patriziersitzen und trutzigen Wehrbauten haben, können Sie durch die verkehrsfreie Altstadt flanieren und dabei zahlreiche Boutiquen

Schweiz Tourismus (2)



**Die gesamte Mittelland-Route umfasst sieben Etappen und führt vom Boden- bis zum Genfersee. Drei davon gehen durch die Kantone Aargau und Solothurn.**



**Der Bettlachstock gehört seit 2021 zum Unesco-Weltnaturerbe.**

André Meier



**Grosses Bild links: Die Mittelland-Route führt auch am Städtchen Aarburg vorbei.**



Solothurn Tourismus/Tino Zurbrüttig

## WETTBEWERB

Michel Jaussi



### Kurhotel Im Park

Inmitten der gepflegten Parklandschaft vom Bad Schinznach befindet sich das 4-Sterne-Kurhotel Im Park. Hotelgäste entspannen in den Thermalbädern Aquarena fun und Thermi Spa im gesunden Wasser der stärksten Schwefelquelle der Schweiz. 1400 Quadratmeter Thermalwasserfläche, 9 Saunen und Dampfbädern bieten für Gäste jeden Alters ein passendes Angebot.

Mehr Informationen unter:  
[bad-schinznach.ch/aquarena-fun/informationen](http://bad-schinznach.ch/aquarena-fun/informationen)

Beantworten Sie die Wettbewerbsfrage auf **Seite 31** und **gewinnen Sie 1 × Übernachtung im 4-Sterne-Kurhotel Im Park für 2 Personen, inkl. Willkommensdrink, Halbpension, Eintritt in die Thermalbäder und kostenfreiem Veloverleih im Wert von Fr. 495.-.**

und Restaurants entdecken. Für Familien empfiehlt sich ein Besuch im lehrreichen Naturmuseum mit seinen 150 Millionen Jahre alten versteinerten Schildkröten.

### Naturschutzgebiet Grenchner Witi

Zwischen der Aare und der ersten Jurakette liegt die Landwirtschafts- und Naturzone Witi. In der weitgehend unverbauten Landschaft können Sie mit etwas Glück Wildtiere beobachten. Die Witi ist ein bedeutender Lebensraum für Zug- und Brutvögel, Feldhasen und Amphibien sowie ein regional bedeutendes Wildwechselgebiet.

### Unesco-Weltnaturerbe Bettlachstock

Ein Abstecher führt zu einem weiteren Naturjuwel der Jurasonnenseite, auf den Bettlachstock. Mit seiner unberührten Natur und den jahrhundertealten Buchenwäldern bietet er einen idealen Lebensraum für eine Vielfalt an Tier- und Pflanzenarten. ■

# 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\*.

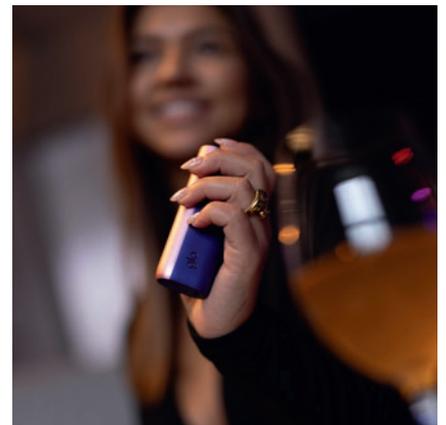
glo™ HYPER Pro wurde entwickelt, um die Bedürfnisse erwachsener Raucher zu erfüllen, die nach einer besseren Alternative zur Zigarette\* suchen. Die Bedienung des Tabakerhitzers ist dank des innovativen EasyView™-Displays, das den Benutzer durch jeden Schritt führt, so einfach wie nie zuvor. glo™ HYPER 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 chauffeur Jaune“ und „Parisienne à chauffeur Bleu“ 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 Tabakprodukt schädigt Ihre Gesundheit und macht stark abhängig.**  
**Ce produit du tabac nuit à votre santé et crée une forte dépendance.**  
**Questo prodotto del tabacco nuoce alla tua salute e provoca un'elevata dipendenza.**

glo

Publireportage



**WOOOW!**  
Tabak geniessen, ohne Rauchgeruch.\*  
Einfach wie nie.

\*glo™ erhitzt Tabak anstatt ihn zu verbrennen. Dabei entsteht 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.

**NEW** HYPER **pro**

**Dieses Tabakprodukt schädigt Ihre Gesundheit und macht stark abhängig.  
Ce produit du tabac nuit à votre santé et crée une forte dépendance.  
Questo prodotto del tabacco nuoce alla tua salute e provoca un'elevata dipendenza.**



Foto Heiner H. Schmitt; styling Doris Moser

# Herbstliche Fülle

Die Natur präsentiert sich im Herbst bunt und üppig. Davon lassen wir uns gerne für eine reich gedeckte Tafel inspirieren.



Wenn die Tage kürzer werden, ist endlich wieder Zeit für ausgiebige Abendessen. Laden Sie Freunde oder Familie zu einer Tavolata ein. Der Auftakt macht ein **Salatteller**, verfeinert mit **Granatäpfeln, Kürbis** und **Kernen**. Im Brot serviert, wird der Klassiker

**Kürbissuppe** zum Hingucker. **Bohnen** und **Eierschwämme** verleihen der **Pasta** eine saisonale Note. Für Vegetarier rundet eine herzhafte **Lauchwähe** das Menü ab, für Fleischliebhaber ein feines Stück vom **Rind** auf **Polenta**. Früchte wie **Trauben** oder **Birnen**

eignen sich als Dekoration genauso wie als gesundes Dessert. Servieren Sie **Wasser** gegen den Durst, einen **Pinot Noir VS Fleur Rhône** für den Genuss – und stossen Sie auf Johann Wolfgang von Goethe an, der fand: «Der Herbst ist immer unsere beste Zeit.»

# BUNTE POWER

Jetzt Aktionsbonn  
einlösen und  
Vitamine tanken!

BIOTTA.CH



**Biotta**<sup>®</sup>  
Der Schweizer Bio-Pionier

**20% Rabatt**

**20% Rabatt**

20% Rabatt auf das gesamte Biotta Sortiment.  
Gültig bis 25.11.24. Bon nicht kumulierbar und  
nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren)  
Coop Pronto Shops.

**coop**  
pronto



**CREMIG, MILD UND  
GENUSSVOLL!**



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

**30% BON**

**30% Rabatt beim Kauf ab  
zwei Nestlé YAOS Joghurt  
150g nach Wahl.**

Gültig vom 01.10. – 25.11.2024.  
Bon nicht kumulierbar und nur einmal  
einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop  
Pronto Shops. Solange Vorrat reicht.



**coop**  
pronto



In Zusammenarbeit mit

**Betty Bossi**

## Apéro Kürbis-Bruschette

**Vor- und Zubereiten:** ca. 35 Min.

**Backen:** ca. 5 Min.

**Nährwert Portion (1/4):**

290 kcal / 15 F / 30 KH / 8 EW

vegetarisch

### Für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 400 g Knirps-Kürbis
- 1 EL Olivenöl
- 100 g Cherry-Tomaten
- 2 EL Kräuteressig
- ¼ TL Salz
- wenig Pfeffer
- 200 g Brot (z. B. Älplerbrot)
- 75 g Ziegen-Frischkäse (z. B. Chavroux)

### Und so wird es gemacht:

- 1 Vorheizen:** Ofen auf 240 Grad vorheizen.
- 2 Belag:** Zwiebel schälen, fein hacken. Kürbis halbieren, entkernen, in Würfeli schneiden. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Kürbis ca. 5 Min. andämpfen. Tomaten vierteln, ca. 3 Min. mitdämpfen. Essig begeben, würzen, beiseitestellen.
- 3 Bruschette:** Brot schräg in 1½ cm dicke Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen.
- 4 Rösten im Ofen:** Ca. 5 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, mit dem Frischkäse bestreichen. Kürbis auf den Brotscheiben verteilen, lauwarm servieren.

**Tipp:** Von 1 Zweiglein Thymian die Blättchen abzupfen, unter den Kürbis mischen.

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



Luftig-leichte  
Schoggi-pralinés



**20% BON**

Bei Abgabe dieses Bons erhalten Sie 20% Rabatt beim Kauf von **Kägi Praliné des Alpes Milk**. Gültig bis 25. November 2024. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

coop  
pronto



**BON  
30%**

auf das gesamte  
Thai Kitchen®  
Sortiment

Gültig bis 25.11.2024  
Bon nicht kumulierbar und  
nur einmal einlösbar in  
allen (ggf. grösseren) Coop  
Pronto Shops.

coop  
pronto



7 610813 814515



30 JAHRE IN DER SCHWEIZ



seit **30** Jahren

Thai Küche für die Schweiz



In Zusammenarbeit mit

**Betty Bossi**

## Vorspeise Herbstsalat mit Hüttenkäse

**Vor- und Zubereiten:** ca. 15 Min.

**Nährwert Portion (1/4):**

274 kcal / 21 F / 11 KH / 9 EW

vegetarisch, ohne Gluten, gesund und ausgewogen

### Für 4 Personen

- 50 g Baumnusskerne
- 4 EL Apfelessig
- 3 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- wenig Pfeffer
- 2 Birnen
- 200 g Salat (z. B. Betty-Bossi-Salat-Bouquet)
- 200 g Hüttenkäse nature

### Und so wird es gemacht:

- 1 Streusel:** Baumnusskerne in einer Bratpfanne ohne Fett rösten, grob hacken.
- 2 Sauce:** Essig und Öl in einer Schüssel verrühren, würzen.
- 3 Salat:** Birnen in feine Scheiben hobeln, mit dem Salat zur Sauce geben, mischen, den Hüttenkäse dazu geben und auf einer Platte anrichten. Baumnusskerne darüberstreuen.

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



# Cailler



## WEN MACHST DU HEUTE GLÜCKLICH?



coop  
pronto

Cailler

### 2+1 BON

2+1 gratis auf alle Cailler Tafeln, Pralinen und Branches. Der günstigste Artikel ist gratis. Gültig vom 01.10.2024 bis 25.11.2024. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen Coop Pronto Shops.



7 610813 814621



Meister Bäcker Qualität

Extra reissfest

Swiss Made

coop  
pronto

### 20% Bon

**20% Rabatt auf Alustar, Backstar und Jet-Cut!**

Gültig bis 25. November 2024. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen Coop Pronto Shops.



7 610813 814614



In Zusammenarbeit mit

**Betty Bossi**

## Hauptgang Spaghetti mit Kürbis

**Vor- und Zubereiten:** ca. 20 Min.

**Backen:** ca. 20 Min.

**Nährwert Portion (1/4):**

513 kcal / 19 F / 59 KH / 25 EW  
vegetarisch

**Für 4 Personen**

- 500 g Knirps-Kürbis
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- wenig Pfeffer
- 300 g Spaghetti
- Salzwasser, siedend
- 300 g Mozzarella
- 1 Bio-Zitrone
- Pfeffer, nach Bedarf

**Und so wird es gemacht:**

- 1 Kürbis:** Ofen auf 200 Grad vorheizen. Kürbis schälen, entkernen, in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden. Kürbis, Öl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.
- 2 Backen:** Ca. 20 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen.
- 3 Pasta:** Spaghetti im siedenden Salzwasser al dente kochen, ca. 1 ½ dl Kochwasser beiseitestellen. Spaghetti abtropfen, zurück in die Pfanne geben. Kürbis mit dem beiseitegestellten Kochwasser mischen, heiss werden lassen. Spaghetti anrichten, Mozzarella zerzupfen, von der Zitrone die Schale abreiben, beides auf den Spaghetti verteilen, würzen.

**Tipp:** Für einen extra Crunch 1 EL Kürbiskerne und 1 EL Thymianblättchen mit dem Kürbis mischen und mitbacken.

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



# NEUES DESIGN. GLEICHER GESCHMACK.



## TROJKA

Coop Pronto verkauft keinen Alkohol an Jugendliche unter 18 Jahren.

#drinkresponsibly  
responsibleddrinking.org



## FRISCH. MILD. CREMIG.



**EIN EINZIGARTIGER GENUSS:**

Ein frisches und zartes Herz,  
ein feiner und cremiger Geschmack.



**EIN NATÜRLICHES REZEP:**

Milch, Rahm  
und eine Prise Salz.



**-30%  
RABATT**  
auf Caprice des Dieux 200g

**coop**  
pronto



**30% Rabatt auf Caprice des Dieux 200g.**  
Gültig vom 1.10.2024 bis 25.11.2024.  
Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar  
in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.





## Dessert Birnen-Zitronenquark

**Vor- und Zubereiten:** ca. 15 Min.

**Nährwert Portion (1/4):**

356 kcal / 20 F / 35 KH / 8 EW

vegetarisch, ohne Gluten

### Für 4 Personen

- 250 g Halbfettquark
- 200 g saurer Halbrahm
- 80 g Zucker
- 1 Bio-Zitrone
- 1 dl Vollrahm
- 2 reife Birnen
- 1 Bio-Zitrone
- 1 EL Williams, nach Belieben

In Zusammenarbeit mit

**Betty Bossi**

### Und so wird es gemacht:

- 1 Quark:** Quark, sauren Halbrahm und Zucker in einer Schüssel mischen. Von der Zitrone die Schale dazureiben, Saft dazupressen, mischen. Rahm steif schlagen, mit dem Gummischaber darunterziehen, in Schälchen verteilen.
- 2 Birnen:** Birnen halbieren, Kerngehäuse entfernen, in Schnitzchen schneiden. Zitrone halbieren, 2 EL Saft auspressen, mit den Birnenschnitzchen und dem Williams mischen, auf der Creme verteilen.

**Tipp:** 2 EL gesalzene, geröstete Pistazien, grob gehackt, darüberstreuen.

**Lässt sich vorbereiten:** Birnen-Zitronenquark ca. ½ Tag im Voraus zubereiten, anrichten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

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



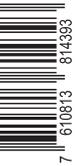
bambi  
1957  
**lane**<sup>®</sup>

Alles  
was du  
brauchst!



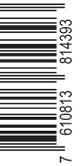
**20 % BON**

Gültig bis 25.11.2024. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.



**20 % BON**

Gültig bis 25.11.2024. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.



**Ideal für den Weg  
und das Ziel.**



Snack Energie. Snack Seeberger.



**10 %** auf das gesamte  
**Seeberger Sortiment**

Gültig bis 25.11.2024. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.





Wie aus einem Märchen: die bunt verschneiten Bäume des Zauberswalds Lenzerheide.

**3 × 2 KOMBITICKETS**  
Lösen Sie unser Sudoku auf Seite 31 und gewinnen Sie 3 × 2 Tickets (Kinderprogramm und Hauptkonzert), Datum nach Wahl.

## WINTERFESTIVAL

# Die Magie erleben

Der Zauberswald in Lenzerheide vereint Lichtkunst, Musik, Kulinarik und ein Marktdörfchen unter freiem Himmel.

**Das Winterfestival** in den Bündner Bergen verzaubert vom 12. bis 30. Dezember 2024 Gross und Klein. Bereits zum elften Mal verwandeln nationale und internationale Illuminationskünstler und -künstlerinnen den Eichhörchenwald in einen magischen Ort. Musiker wie Bligg, Dabu Fantastic und Max Giesinger sorgen mit ihren mitreissenden Livekonzerten dafür, dass trotz winterlicher Temperaturen niemand friert. Im Classic Corner kommen Fans klassischer Musik auf ihre Kosten. Für kleine Zauberswald-Fans präsentiert Coop jeden Tag ab 18 Uhr ein spezielles Kinderprogramm. Dazu zählt beispielsweise der Zauberer Dan White oder die Kinderband Schwiizergoofe.



Das komplette Programm gibt es unter [www.zauberwald.ch](http://www.zauberwald.ch).

**Lichtinstallation: Traumtänzer.**  
**Künstler: Schulen Vaz/Obervaz und Bonaduz.**



# MUST BE A JAMESON® GINGER & LIME

1 TEIL JAMESON  
3 TEILE GINGER ALE  
1 LIMETTENSCHNITZ

ENJOY JAMESON RESPONSIBLY.

## FRISCHE DÜFTE FÜR IHR FAHRZEUG



**20%  
Rabatt**

auf alle Mr & Mrs  
Cesare Lutterfrischer

**coop**  
pronto

**20% BON**

Gültig bis 25. November 2024.  
Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar  
in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.



AUTOPFLEGE

# Ab in die Waschstrasse

Ein sauberes Auto ist nicht nur eine Frage der Ästhetik, es trägt auch zu seiner Werterhaltung bei. Mit der Coop Pronto Card geht Autowaschen neu noch einfacher.

**Der schnellste Weg** zu einem glänzenden Fahrzeug führt durch eine Autowaschanlage. Schmutz, Salz und andere Ablagerungen, die Lack und Karosserie schädigen können, werden hier professionell entfernt.

**An allen** Soft Car Wash Standorten in der Schweiz ist die Coop Pronto Card ab sofort als Zahlungsmittel einsetzbar. Nutzen Sie die verschiedenen Waschprogramme von Basic bis Diamant, um für Ihr Fahrzeug das optimale Ergebnis zu erzielen, und profitieren Sie von Sonderrabatten auf sämtlichen Programmen. Zusätzlich können Sie mit der Coop Pronto Card auch Jetons für die Selbstwäsche und Staubsauger kaufen.



## Soft Car Wash Standorte



Die Coop Pronto Karten



# Goldrichtig zum Backen

So muss Honig schmecken.

Viele weitere süsse Ideen und feine Rezepte gibt es auf [www.langnese.ch](http://www.langnese.ch)



**coop**  
pronto

**BON CHF 2.-**

Gültig für Langnese Landhonig 500 g oder Langnese Bee Easy Wildblütenhonig 500 g. Bon ist nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen Coop Pronto Shops. Gültig vom 1. Oktober 2024 bis 25. November 2024.



**CUP  
NEEDLES**  
カップヌードル

**NISSIN**

Fertig in 3 Minuten



**20% Rabatt**

**coop**  
pronto

**AUF ALLE NISSIN PRODUKTE**

Gültig bis 25.11.2024. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

**NISSIN**  
**CUP  
NEEDLES**  
カップヌードル



### Zu gewinnen

Eine Übernachtung im 4-Sterne-Kurhotel Im Park für 2 Personen, inkl. Halbpension, Eintritt in die Thermalbäder im Wert von Fr. 495.-



### Wettbewerbsfrage

Welche drei Flüsse fliessen beim Wasserschloss zusammen? Mehr dazu in der Tourismusgeschichte ab Seite 10.

### Zu gewinnen

3 x 2 Tickets (Kinderprogramm und Hauptkonzert) für den Zauberwald Lenzerheide. Lösen Sie dazu das unten stehende Sudoku.



Fotos: Michel Jaussi, ZVG(2)

### Sudoku

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

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

© raetsel.ch 1825985

schweiz. Triathletin (Natascha)			Speisenbeilage	St. Galler Messe	unmodern (engl.)	metallhaltiges Mineral	Schmerzschott. Fluss	Ort eines schweiz. Musikfestivals
Doppelvokal			lat.: und	locker machen, entwirren				5
	1			US-Schauspieler (Eddie)				
adlige Frau							gleichgütig, einerlei	
Betteneinsatz								
3. Person von haben (Präs.)		sächl. Artikel					jp. Währung	schweiz. Autorin † 1901
							Kadaver	
Bindewort	europ. Kulturhptst. 2014							
Braten-saft								
							Bergweide	europ. Fussballbund
mittels, durch		Spielfeld b. Hornussen						
	2							
Dreifingerfaultier			Milchprodukt		lat. Strasse	Nadelbaum	ital.: schnell, sofort	Kleinstadt im Kanton Waadt
weibl. span. Pluralartikel	Hülle islam. Name für Gott				Fluss d. München bezügl. d. Basis		4	
								ägypt. Sonnengott
			Demonstage austral. Band					
			3					
geheftet. Papier z. Abreisen	engl.: Fläche engl.: eins					rumän. Kleinmünze einfarbig		
					komfortables Hotelzimmer			7
				schweiz. Gliedstaat				
Plunder hinterer Schiffsteil					Eishockeyclub: ZSC ...			

**«Neumatt», Staffel 1-3**  
Gewinnen Sie eines von drei DVD-Sets der Staffeln 1-3 der Schweizer Erfolgsserie «Neumatt».

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

### So sind Sie dabei

#### Wettbewerbsfrage, Sudoku oder Kreuzworträtsel gelöst?

Unter [www.coop-pronto.ch/kundenmagazin](http://www.coop-pronto.ch/kundenmagazin) können Sie gratis teilnehmen.

**Wettbewerbsbedingungen:** Teilnahmeschluss: **24. November 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 3. Dezember 2024 auf [www.coop-pronto.ch](http://www.coop-pronto.ch) zu sehen.

**Die Gewinner der Wettbewerbe** werden schriftlich benachrichtigt.

Das nächste Pronto erscheint am **26. November 2024!**

# Giovanni Rana RANA

## EINFACH PROBIEREN UND VERLIEBEN

Frische ausgewählte Zutaten für echten  
authentischen Geschmack, mit reichlich cremiger Füllung.  
Für jeden Geschmack die passende Sorte!

**NEU**  
IM KÜHLREGAL



Weitere Informationen und Rezepte auf  
[www.giovanirana.ch](http://www.giovanirana.ch) und [@GiovanniRanaDACH](https://www.instagram.com/GiovanniRanaDACH)



**25% RABATT  
PRO PACKUNG**

auf das gesamte RANA Sortiment. Gültig  
01.10.2024 - 25.11.2024. Bon nicht  
kumulierbar und nur einmal einlösbar in  
allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.



Giovanni Rana  
**RANA**  
**coop**  
pronto

