04/2022

pronto

Das Coop Pronto Kundenmagazin

PERSÖNLICH

77 Bombay Street

Die Buchli-Brüder rocken wieder

Seite 4

Ihr Vorteil

In diesem Heft sind Bons im Wert von Fr. 9.– sowie ein 4-Rp.-Tankbon

coop pronto

Läckerli Huus
BASLER ORIGINAL

Aus Freude am Genuss

www.laeckerli-huus.ch

Roger Oser
Vorsitzender der
Geschäftsleitung
Coop Mineraloel AG

Liebe Leserin, lieber Leser

Sie nennen sich 77 Bombay Street, die vier sympathischen Brüder aus Scharans. Markenzeichen sind ihre Uniformen, welche ihre Mutter ihnen schneidert. Nach einer fünfjährigen Pause ist das Familienquartett wieder zurück auf den grossen Festival-Bühnen der Schweiz. Gereift und neu aufgestellt, verbreiten sie mit ihrer Musik wieder gute Laune. Nach einer kreativen Pause während der Pandemie bringen sie ein neues Album auf den Markt und freuen sich enorm, wieder vor viel Publikum zu rocken. Verständlich!
Der Sommer bringt uns nicht nur die Festivalsaison wieder, sondern lässt uns auch zu beliebten Destinationen ausschwärmen. Ein Besuch im Berner Oberland zeigt die Schweiz von ihrer schönsten Seite. Zum Sommerfeeling gehört auch das Grillieren. Wir zeigen Ihnen auf unserer Aktuell-Seite ein wunderbares Picknick im Wald. In unseren Coop Pronto Shops finden Sie alles, was dafür nötig ist. So lässt sich auch spontan ein Barbecue zaubern. Wir freuen uns, wenn Sie uns besuchen und begrüssen Sie mit: «Herzlich willkommen bei Coop Pronto – wir freuen uns auf Sie!»

4 | Persönlich
77 Bombay Street

Der Hit «Up in the Sky» machte 77 Bombay Street vor über zehn Jahren schlagartig bekannt. Nach einer längeren Auszeit haben die vier Brüder wieder zusammengefunden und ihre Tournee durch die Schweiz gestartet. Das Adrenalin nach so langer Zeit hat geholfen.

11 | Tourismus
Berner Oberland

Rund um den Thuner- und den Brienzersee gibt es im Sommer viel zu erleben. Die Seen laden zum Baden ein. Wanderungen gibt es nur mit Panoramen der Superlative.

14 | Aktuell
Barbecue im Sommer

Grillzeug eingepackt und los gehts in den Wald, an den See, auf die Wiese. Grillieren macht Spass und gefällt Gross und Klein.

Impressum

Herausgeber
Coop Mineraloel AG
Verantwortlich: Lena Murakami
Hegenheimermattweg 65
4123 Allschwil
www.coop-pronto.ch
info@coop-mineraloel.ch

Redaktion: Claudia Kocher

Layout: Carla Barron

Druck
Vogt Schild Druck, Derendingen

Auflage
310 000

Titelbild
77 Bombay Street
Foto: Christian Schnur

gedruckt in der schweiz

FSC www.fsc.org MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C012018

Heiner H. Schmitt, Christian Schnur, zvg

Inhalt | Ausgabe 4/2022

9 | Standort
Coop Pronto Shop Thun

17 | Beilage
Grillierte mediterrane Zucchetti-Fächer

19 | Fleisch
Grillierter Peperoni-Tomaten-Salat

21 | Fleisch
Bratwurst Hot Dog

23 | Dessert
Nektarinen vom Grill mit Vanille-Holunder-Quark

27 | Mobil
CO_2-Kompensation

29 | Mobil
Eco-Drive

31 | Wettbewerbe
Mitmachen und gewinnen!

Immer aktuell
www.coop-pronto.ch

Die Buchli-Brothers alias 77 Bombay Street: Esra, Matt, Joe und Simri.

77 BOMBAY STREET

«Die Leute sehen uns gerne als Brüder»

CLAUDIA KOCHER

Sie sind wieder auf Tournee, die vier Brüder der 77 Bombay Street, mitsamt Markenzeichen, den selbst geschneiderten Uniformen.

Endlich wieder Tour-Leben, Menschenmassen, Stimmung, Adrenalin! Die vier Brüder der 77 Bombay Street haben es vermisst. Zwei Jahre ist es her, seit sie vor Publikum spielen konnten. «Wir waren voller Vorfreude, unsere Fans wieder mit Musik zu beglücken», sagt Joe Buchli. «Es ist wichtig, wieder mal aus dem Proberaum zu kommen und sich als Band draussen zu repräsentieren.

Wir hatten ja Auftrittsverbot während der Corona-Zeit. Um so mehr sind wir jetzt bereit!» Die Tournee führt sie quer durch die Schweiz an die Sommer- und Open-Air-Festivals. Im Dezember beenden sie die Serie in Genf.

Für Simri hatte die Zwangspause zwei Seiten. «Wir nutzten die Zeit im Studio und nahmen ein neues Album auf. Das andere jedoch war, dass jeder was für sich alleine machen konnte. Ich war mit meiner Familie fünf Wochen mit dem Wohnwagen in Italien unterwegs und konnte überlegen, was ich sonst noch tun möchte. Natürlich gab es finanzielle Sorgen, gleichzeitig aber auch Freiheit.»

Schon einmal hatten die Brüder eine längere Auszeit genommen. Nach zehn Jahren als 77 Bombay Street suchte jeder einen eigenen Weg. Fünf Jahre war es daher still um die Band. Esra organisierte in dieser Zeit die Schlagerparade Chur. Joe und Simri betreiben einen eigenen Club und ein Hostel. Matt ging nach Malawi, wo er für seinen Master in Lebensmittelwissenschaften arbeitete. Erst im Herbst 2021 kamen sie wieder zusammen. Matt, der Älteste, ist nun der Eigentümer, arbeitet am meisten für die Band und kann davon leben. «70-80 Prozent verdiene ich von den Live-Auftritten. Der andere Teil kommt von der Suisa. Unsere Songs werden zum Glück recht viel in den Radios gespielt.»

Nach ihrer Wiedervereinigung mit neu aufgeteilten Rollen stimmt es für die vier total. «Der Gedanke gefällt mir, dass wir in zehn Jahren noch zusammen auf der Bühne stehen», so Matt. Patent Ochsner sei für ihn da ein Vorbild. Eine Band mit Ups und Downs, aber ein konstanter Wert. «Die haben sich durchgebissen, das imponiert mir.»

«Ich glaube, die Leute sehen uns gerne als Brüder», meint Joe. Vielleicht würden dies viele an die eigene Kindheit erinnern. Es gebe nicht viele familienverbandelte Bands. «Das hebt uns schon ein wenig von den anderen ab.» Auch die Uniformen sind ein spezielles Markenzeichen der Buchlis, so Joe. «Unsere Mamme hat sie zusammen mit Matt gestalterisch umgesetzt. Neu tragen wir sie im Sommer ärmellos, damit wir nicht zu sehr schwitzen.» Die Wiedererkennung sei gigantisch, an den Uniformen seien sie sofort identifizierbar. «Das gehört zu uns und das geben wir auch nicht mehr her.»

Ihren Durchbruch als Folk- und Indierockband hatten sie mit «Up in the Sky». Das Lied hielt sich 82 Wochen lang in der Schweizer Hitparade. Das gleichnamige Album war über zwei Jahre in den Charts, verkaufte sich mehr als 30 000 Mal und wurde mit Platin ausgezeichnet. «Es ist unberechenbar, ob ein Lied erfolgreich wird oder nicht», erklärt Matt. Bei «Up in the Sky» habe ▶▶

«Die Uniformen gehören zu uns, die geben wir nicht mehr her.»

Rob Lewis

Die Konzerte von 77 Bombay Street leben von der Stimmung wie hier in Aarberg.

Christian Schnur

77 Bombay Street

Die vier Brüder Matt (1982), Joe (1984), Esra (1986) und Simri (1990) wuchsen in Basel auf. 2001 zog die Familie nach Adelaide in Australien, an die 77 Bombay Street. Als sie zwei Jahre später zurückkamen, liessen sie sich in Scharans im Bündnerland nieder, wo ihre Grosseltern ein Haus hatten. Sie gründeten ihre Band und gewannen ein Jahr später den kleinen Prix Walo und einen Plattenvertrag. Mit ihren Songs «Up in the Sky», «47 Millionaires» oder «I love Lady Gaga» wurden sie dank dem Radio national bekannt. Zweimal gewannen sie den Swiss Music Award. www.77bombaystreet.com

Herbsttournee

- 27. Okt. 2022 – Kofmehl Solothurn
- 28. Okt. 2022 – Chollerhalle Zug
- 29. Okt. 2022 – Casino Herisau
- 03. Nov. 2022 – Volkshaus Zürich
- 04. Nov. 2022 – Atlantis Basel
- 05. Nov. 2022 – Bierhübeli Bern
- 09. Dez. 2022 – Alhambra Genf
- 10. Dez. 2022 – Loucy Chur

NEU
bei Coop Pronto

Christian Schnur

77 Bombay Street vor ihrem ersten Konzert dieses Jahr in Aarberg am Festival Stars of Sounds.

▶▶ man den Erfolg nicht geahnt. Die Dynamik sei durchs Radio entstanden. «Auf jeden Fall braucht es einen guten Hook, um mitzusingen,» findet Simri. «Wenn die Leute nicht wissen, wie sie dazu tanzen können, wirds auch schwierig.»

Eine internationale Karriere anzupeilen, ist kein Ziel. Esra meint: «Weil wir auf Englisch singen, sind wir automatisch im internationalen Haifischbecken. Wir wissen, was es bedeuten würde, im Ausland durchzustarten. Dafür ist unsere Ambition zu klein. Wir lieben es, Konzerte hierzulande zu spielen. Eine Welttournee ist dann nochmal etwas anderes.» Ausserdem habe man tolle Highlights im Ausland erlebt wie beispielsweise beim Papst vor 100 000 Besuchern aufzutreten. Sich wohlzufühlen, Familie und Musik unter einen Hut zu bringen, das habe man nun erreicht. Und so haben die Buchli-Brüder, wenn sie in den Keller ihres Elternhauses hinabsteigen, vor allem eins: Spass. ■

«Es ist unberechenbar, ob ein Lied erfolgreich wird oder nicht. Das lässt sich nicht voraussagen.»

Die Coop-Pronto-Lieblingsprodukte von 77 Bombay Street

Croissant-Gipfel

«Ein Schoggigipfeli ist für mich pure Freude.»
ESRA

Spinatbrötli

«Ich nehme immer das gewärmte Spinatbrötli.»
SIMRI

Taboulé

«Nach dem Fitness hole ich mir den Couscous-Salat.»
JOE

Pepsi zero

«Ich liebe Pepsi zero in kleinen Dosen.»
MATT

GORDON'S

COOP PRONTO VERKAUFT KEINEN ALKOHOL
AN JUGENDLICHE UNTER 18 JAHREN.

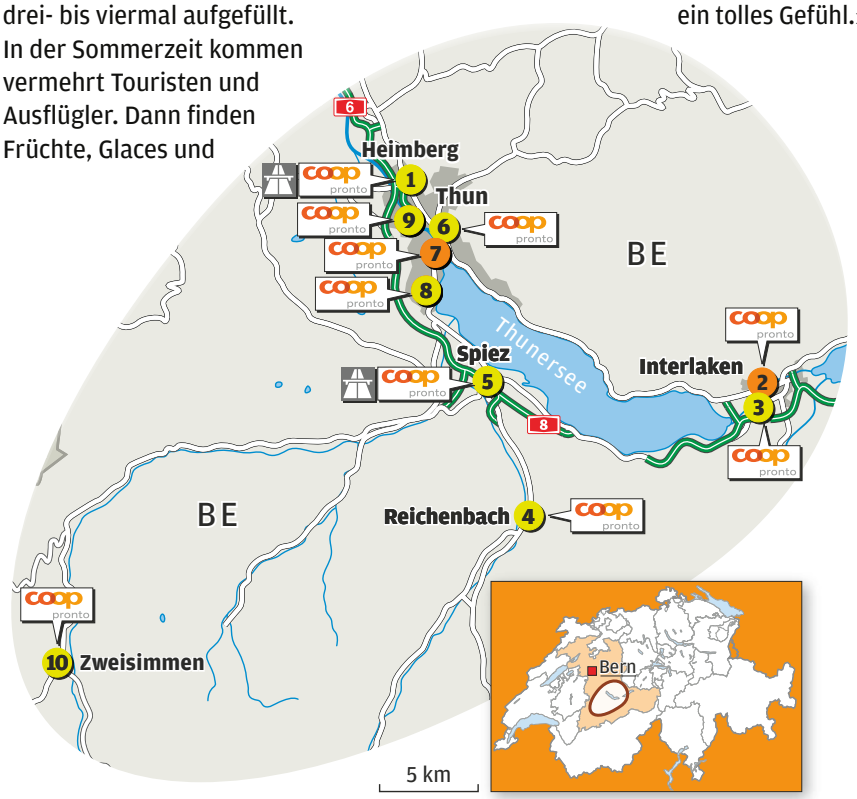
DRINKIQ.com
BITTE TRINKEN SIE VERANTWORTUNGSVOLL.

COOP PRONTO THUN

Peter Mosimann

Shopunternehmerin Zuzana Bukovcanova hat ihren Coop Pronto Shop an der Allmendstrasse in Thun sieben Tage die Woche von 6 bis 22 Uhr geöffnet.

Vis-à-vis des Coop Pronto Shops mit Tankstelle an der Allmendstrasse 38 liegt die Rekrutenschule der Schweizer Armee. Shopunternehmerin Zuzana Bukovcanova studiert jeweils, wann wieder eine neue Rekrutenschule startet. Damit weiss sie, wann sie mehr bestellen muss. «Während der RS verkaufen wir sehr viele Sandwichs.» Aber auch der Hot-Dog-Stand, den es seit November des letzten Jahres gibt, ist sehr gefragt. Die Wärmeplatte wird jeden Morgen drei- bis viermal aufgefüllt.
In der Sommerzeit kommen vermehrt Touristen und Ausflügler. Dann finden Früchte, Glaces und kühle Getränke grossen Anklang. In den frühen Morgenstunden, gegen Mittag und ab 16 Uhr ist im Coop Pronto Shop einiges los. Oft wird es auch kurz vor Schliessung um 22 Uhr nochmals sehr voll, bevor die Rekruten ihren Ausgang beenden.
Im Moment führt Zuzana Bukovcanova auch in Thun-Strättligen und in Spiez einen Pronto Shop. «Das braucht sehr viel Organisation.» Das Gute daran: Ihr ist keine Sekunde langweilig. «Die Zeit verfliegt wie im Nu. Und das ist doch ein tolles Gefühl.»



Karte: Rich Weber

Standorte Kanton Bern

1. Heimberg, Bernstrasse 196
2. Interlaken, Höheweg 26
3. Interlaken, Rugenparkstrasse 19
4. Reichenbach, Hauptstrasse 38
5. Spiez, Simmentalstrasse 50
6. Thun, Krankenhausstrasse 1
7. Thun, Panoramastrasse 1
8. Thun, Allmendstrasse 38
9. Thun-Strättligen, Frutigenstrasse 71
10. Zweisimmen, Thunstrasse 18

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

SUPERCARD
PUNKTEN. SAMMELN. PROFITIEREN.
www.supercard.ch

20% AUF DAS GESAMTE KELLOGG'S® SORTIMENT

TM, ®, © 2022 KELLOGG Company. All rights reserved.

coop pronto

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

Gültig bis 02.10.2022. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

DIGITALER BON
In der Supercard App aktivieren

Das mittelalterliche Schloss Oberhofen liegt direkt am Thunersee.

THUNER- UND BRIENZERSEE

Das Berner Oberland zum Geniessen

Die beiden Seen sind im Sommer der Anziehungspunkt schlechthin. Rundherum bieten die Berge eine einzigartige Kulisse und unzählige Wanderungen.

Eine Schifffahrt eignet sich besonders gut, um die Vielseitigkeit der Gegend rund um den Thunersee zu entdecken. Von der Schiffsstation Beatushöhlen-Sundlauenen führt ein schöner Wanderweg zu den imposanten Karsthöhlen mit gewaltigen Tropfsteinformationen und Wasserfällen. Auf der gegenüberliegenden Seeseite liegt das pittoreske Städtchen Spiez mit seinem Schloss und der romanischen Kirche. Weitere Schlösser mit ihren sehenswerten Museen befinden sich in Thun sowie an jenem Uferabschnitt, der wegen seines milden Klimas auch als «Riviera des Berner Oberlands» bezeichnet wird. Beliebte Ausflugsgipfel rund um den Thunersee sind der pyramidenförmige Niesen, das Stockhorn und das Niederhorn. Dort erwartet die Besucher eine einmalige Aussicht auf den See und die Alpen. Am östlichen Ende des Sees liegt die Stadt Interlaken, Ausgangspunkt beliebter Ausflüge in die Jungfrauregion und ins östliche Berner Oberland.

Der Rittersaal des Schloss Thun zählt zu den grössten intakten Festsälen des Hochmittelalters in Europa. 1434 wurde das Schloss von den neuen Besitzern, den Bernern, mit dem imposanten Dach von 1434 erweitert. In den fünf Stockwerken des Schlosses ist heute das historische Museum untergebracht. Auf dem Rundgang durch die fünf Stockwerke des Museums können kleine und grosse Besucherinnen und Besucher in die mittelalterliche Vergangenheit von Schloss und Region eintauchen und sich auf eine Zeitreise durch 800 Jahre Thuner, Berner und Schweizer Geschichte begeben. Von seinen vier Türmen bietet das architektonische Juwel einen un- ▶▶

BRING THE WAVE

WHITE CLAW® HARD SELTZER

SPARKLING WATER WITH ALCOHOL

95 KALORIEN | NATÜRLICHE AROMEN | GLUTENFREI

EXCLUSIVELY DISTRIBUTED IN SWITZERLAND BY DiWiSA

▶▶ vergleichlichen Ausblick auf Berge, Stadt und See.

Die Trümmelbachfälle sind die einzigen unterirdisch zugänglichen Gletscherwasserfälle der Welt, erschlossen durch Lift, Galerien, Tunnel, Wege und Plattformen. Sie allein führen das Schmelzwasser der Gletscher von der Jungfrau talwärts, bis zu 20 000 Liter Wasser pro Sekunde. Über 20 000 Tonnen Geröll reissen sie jährlich mit. Die Trümmelbachfälle sind Teil der 72 Wasserfälle des Lauterbrunnentals, zu denen auch der eindrucksvolle Staubbachfall gehört. Eine meist flache Wanderung führt von Lauterbrunnen nach Stechelberg an den von senkrechten und teils mehreren hundert Meter hohen Felswänden hinuntersprudelnden Wassern vorbei.

Im Sommer lädt die Berglandschaft bei Beatenberg zum Wandern ein. Hochmoore und Karstfelder von nationaler Bedeutung erfreuen Naturliebhaber. Für gemütliche Spaziergänge führt der Beatusweg vom Ortsteil Waldegg ins Dorfzentrum. Auf gut vier Kilometern erwandert man auf dem Spiel- und Erlebnisweg die Sage des Heiligen Beatus, Schutzpatron von Beatenberg. Die begehbare Holzburg, das Schiff und der grosse Drachen laden Kinder zum Spielen ein. Ein biografischer Themenweg ist dem Bestsellerautor Erich von Däniken gewidmet. Mit der Seilbahn ist das Niederhorn (1950m), Hausberg von Beatenberg, sowohl vom Dorf wie auch vom nahen Seeufer erreichbar. Vom Niederhorn führen mehrere Routen hinunter Richtung Dorf oder aber über das Gemmenalphorn in den Nachbarort Habkern.

Ivo Scholz, Beat Müller, Silvano Zeiter

Oben: Die imposanten Trümmelbachfälle. Links unten: Herrliche Aussicht auf das Bergpanorama mit Eiger, Mönch und Jungfrau, den Wahrzeichen der Berner Alpen, vom Niederhorn aus. Rechts: Schloss Thun.

Der Oeschinensee am Fusse der Blüemlisalp auf 1578 Meter über Meer ist einer der grösseren Alpenseen. Eine Gondelbahn führt von Kandersteg aus hinauf in seine Nähe, ein knapp halbstündiger Fussmarsch über Weiden und durch Tannenwald führt zum See, dessen Wasser im Sommer bis zu 20 Grad warm wird. Ruderbootfahrten oder eine Fahrt mit der Sommerrodelbahn sind mögliche Aktivitäten. Die reichhaltige Bergflora mit Orchideen, Enzian und Edelweiss, die Schaf- und Kuhherden auf den Alpen und die Wildtiere an den Berghängen locken Naturliebhabende zum See am Eingang des Unesco-Welterbes. ■

Diese und weitere Ausflugsangebote finden Sie unter:
www.MySwitzerland.com/

WETTBEWERB

Lösen Sie die Wettbewerbsfrage auf **Seite 31** und gewinnen Sie eine **Übernachtung im Deluxe Doppelzimmer mit Brienzersee-Blick und Balkon** inkl. Frühstück, freie Fahrt mit Standseilbahn und Taxen für 2 Personen.

zvg

Grandhotel Giessbach, Brienz

Das legendäre Grandhotel Giessbach mit den Giessbachfällen verbindet den Charme der vorletzten Jahrhundertwende mit modernem Komfort. Jedes der Zimmer, Turmzimmer und jede der Suiten ist individuell mit Möbeln aus der Epoche eingerichtet. Für kulinarische Höhepunkte sorgen das Parkrestaurant «Les Cascades» sowie das «Le Tapis Rouge». Die älteste Standseilbahn Europas bringt die Gäste sicher an die hauseigene Schiffsanlegestelle. https://giessbach.ch

Foto Heiner H. Schmitt Styling Doris Moser

Happy Barbecue!

Die Grillsaison ist eröffnet. Im Grünen ist dies erholsam und spassig zugleich. Ehrensache ist natürlich, dass der Platz wieder sauber verlassen wird.

In unseren Coop Pronto Shops finden Sie alles, was es für ein gelungenes Barbecue braucht: **Klöpfer**, **Bratwurst, Grillschnecken, Pouletbrust** und **Crevettenspiessli.** Auch Vegetarier kommen auf ihre Kosten dank unserer grossen Auswahl an pflanzen- oder milchbasiertem Food wie beispielsweise **Halloumi.** Nebst **Maiskolben, Cherry-Tomaten** und **Baguette** packen wir **Chips** und **Ketchup** sowie **Senf** ein. Die **Gemüsespiessli** haben wir zu Hause schon vorbereitet. Zum Dessert gibt es **Guezli**, eine **Melone** oder **Marshmallows**. Zur Abkühlung bieten wir kalte **Teegetränke** oder ein trendy **San Bitter** an oder ein **Wein to go**. Auch **Bier** gehört natürlich dazu. **Brennsprit**, **Anzündwürfel**, **Zündhölzer** und **Alufolie** führen wir übrigens auch.

Das erste Porridge für die Hosentasche

Ohne Zucker **Vollkorn** **Vegan** **Ballaststoffreich**

Ob auf dem Bike, dem Gipfel, in der City oder oder oder – mit unserem Porridge für die Hosentasche gibt‘s deine tägliche Portion Porridge, wo und wann immer du willst. Denn du brauchst es einfach nur aufmachen und kannst direkt reinbeissen. Perfekt morgens zum Frühstück (wenn‘s mal wieder schneller gehen muss). Und für unterwegs sowieso. Der ideale Snack, der lange satt macht und vor allem unglaublich gut schmeckt. Und das ganz ohne zugesetzten Zucker oder andere Zusatzstoffe.

www.3bears.de

„Porridge – Feelgood Food für deine täglichen Abenteuer" – unter diesem Motto verändert 3Bears seit 2016 die Frühstücks-Routine vieler Menschen: Mit Porridge und Overnight Oats der natürlichsten Art haben das deutsch-britische Gründer-Ehepaar Caroline und Tim Nichols in den vergangenen Jahren ihre Marke aufgebaut: Basierend auf der britischen Porridge-Tradition werden die aktuell elf Sorten, fünf Bio-Sorten und sechs Pocket-Porridge-Sorten in Deutschland entwickelt und produziert – mit der Schwarzwälder Haferflocke als „Super Food" Basis.

3Bears legt sehr viel Wert auf das Thema Nachhaltigkeit. Durch eine Kooperation mit „Plastic Bank" wird mehr Plastik in den Recyclingkreislauf zurückgeführt als durch den Verkauf der Produkte in Verkehr gebracht wird. 3Bears ist auch Mitglied bei „1% for the planet" und investiert 1% des Umsatzes in nachhaltige Initiativen. Dadurch konnte schon eine 24'000 m² grosse Ackerfläche in Deutschland in ein Wildbienen-Biotop umgewandelt werden.

Alle 3Bears Produkte sind ohne Zuckerzusatz (nur Fruchtzucker), haben einen hohen Fruchtanteil (teilweise mehr als 30 Prozent) und sind vegan (sofern sie mit Wasser oder pflanzlichen Milchalternativen zubereitet werden). Das Unternehmen 3Bears wurde im Jahr 2016 von Caroline und Tim Nichols gegründet und ist mittlerweile auf mehr als 30 Mitarbeiter*innen gewachsen. Der Name von Unternehmen und Marke geht auf das englische Märchen „Goldlöckchen und die drei Bären" zurück, in dem Goldlöckchen aus drei verschieden Porridges jenes auswählt, das für sie „just right", also genau richtig, ist.

„Just right" ist auch Pocket Porridge – das erste Porridge für die Hosentasche. Der leckere Haferriegel bietet wie alle 3Bears Produkte beste Nährstoffe und Zutaten. Pocket Porridge schmeckt unglaublich gut und das alles ohne zugesetzten Zucker oder andere Zusätze.

Fol Epi

Für den kleinen Hunger mit Finesse

30 % RABATT

auf Fol Epi Extrafines Classic

30 % Rabatt auf Fol Epi Extrafines Classic 100 g.
Gültig bis 3.10.2022. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

coop pronto

DIGITALER BON In der Supercard App aktivieren

310463

Mit Rezepten von
FOOBY
WE LOVE FOOD

Beilage

Grillierte mediterrane Zucchetti-Fächer

Aktive Zeit: 15 Min.
Gesamtzeit: 35 Min.
Nährwert: 341 kcal pro Person

VEG

Das brauchts für 4 Personen

- 4 Zucchetti (je ca. 200 g)
- 3 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- wenig Pfeffer
- 200 g Feta, zerbröckelt
- 50 g getrocknete Tomaten in Öl, in feinen Streifen
- 50 g entsteinte schwarze Oliven, in Ringen
- 20 g Kapern
- 2 Knoblauchzehen, in Scheibchen

Und so wirds gemacht

1. **Zucchetti-Fächer:** Zucchetti längs im Abstand von ca. 5 mm fächerartig einschneiden, sodass die Scheiben an einem Ende noch zusammenhalten. Zucchetti in zwei Grillschalen legen.

2. **Belag:** Zucchetti mit Öl bestreichen, würzen. Feta, Tomaten, Oliven, Kapern und Knoblauch auf den Zucchetti verteilen.

3. **Grillieren (Holzkohle-, Gas-, Elektrogrill):** Zucchetti bei geschlossenem Deckel über mittelstarker Glut auf mittlerer Stufe (ca. 200 °C) ca. 20 Min. grillieren.

Tipp: Einige Thymianzweiglein auf den Zucchetti-Fächer verteilen.

Einkaufshilfe

Diese Zutaten finden Sie in den Coop Pronto Shops:

Dr.Oetker

Ristorante.

So fein wie in Ihrer Pizzeria.

Im Tiefkühlregal erhältlich

www.oetker.ch

CHF 1.50 Rabatt

beim Kauf einer Dr. Oetker Ristorante-Packung.

Gültig bis 03.10.2022. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

coop pronto

DIGITALER BON In der Supercard App aktivieren

Dr.Oetker

CHF 1.50 Rabatt

beim Kauf einer Dr. Oetker Ristorante-Packung.

Gültig bis 03.10.2022. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

coop pronto

DIGITALER BON In der Supercard App aktivieren

Dr.Oetker

Fleisch

Grillierter Peperoni-Tomaten-Salat

Aktive Zeit: 25 Min.
Gesamtzeit: 40 Min.
Nährwert: 578 kcal pro Person

Das brauchts für 4 Personen

- 750 g farbige Peperoni, geviertelt
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- 250 g Halloumi, in ca. 1 cm dicken Scheiben
- 100 g Bratspeck in Tranchen, in Streifen
- 3 EL Kräuteressig
- 3 EL Olivenöl
- ¼ TL Salz
- wenig Pfeffer
- 300 g Cherry-Tomaten, halbiert
- 100 g Trockenfrucht-Nussmischung

Und so wirds gemacht

1. **Gemüse:** Peperoni, Öl und Salz in einer Schüssel mischen.
2. **Grillieren (Holzkohle-, Gas-, Elektrogrill):** Peperoni bei geschlossenem Deckel über mittelstarker Glut / auf mittlerer Stufe (ca. 200 °C) ca. 15 Min. grillieren, von Zeit zu Zeit wenden. Halloumi ca. 10 Min. mitgrillieren. Speck während den letzten 2 Min. mitgrillieren.
3. **Sauce:** Essig und Öl in einer Schüssel verrühren, würzen. Peperoni, Speck und Halloumi vom Grill nehmen, Peperoni in Streifen schneiden, mit der Sauce mischen.
4. **Salat:** Tomaten unter den Salat mischen, Halloumi und Speck darauf verteilen, Trockenfrüchte und Nüsse darüberstreuen.

Tipp: Wenig Oregano, Blättchen abgezupft, über den Salat streuen.

Einkaufshilfe

Diese Zutaten finden Sie in den Coop Pronto Shops:

ZEIT FÜR FAJITA-FREITAG!

FAJITAS MIT POULET UND KNACKIGEM GEMÜSE IN SÜSS-SAURER SAUCE

Für 4 Personen

Zutaten:

- **1 Packung Old El Paso™ Tortillas**
- **1 Packung Old El Paso™ Fajita-Würzmischung**
- **1 Glas Old El Paso™ Taco-Salsa**
- **2 Esslöffel Olivenöl**
- **500 g Pouletbrust**
- **1 Zwiebel, 2 Zucchini, 2 Karotten**

Für die süss-saure Sauce:

- **2 Esslöffel Tomatenmark**
- **2 Esslöffel Weinessig**
- **2 Esslöffel Honig**
- **1 Teelöffel Sojasauce**

Zubereitung:

1 Die Zutaten für die süss-saure Sauce in einer Bratpfanne erhitzen. Aufkochen und circa 2–3 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce gut eingekocht ist. Beiseitestellen.

2 Die Pouletbrust in Scheiben schneiden. Zwiebel und Karotten schälen. Die Zwiebel in dünne Scheiben und die Karotten sowie Zucchini in feine Streifen schneiden.

3 Das Poulet mit dem Olivenöl in einer beschichteten Bratpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze braten. Zwiebel und Old El Paso™ Fajita-Würzmischung hinzufügen und 5–10 Minuten köcheln lassen. Anschliessend Karotten und Zucchini dazugeben und weitere 2–3 Minuten kochen lassen. Das Poulet soll eine leicht karamellisierte Farbe erreichen und das Gemüse knackig bleiben. Süss-saure Sauce hinzufügen, gut vermischen und beiseitestellen.

4 Weizentortillas Old El Paso™ aus der Verpackung nehmen und in Alufolie einwickeln. In den auf 180 °C vorgeheizten Ofen geben und für 10 Minuten erhitzen.

5 Die Tortillas mit dem Poulet und dem knackigen Gemüse befüllen. Old El Paso™ Sauce darübergeben und geniessen.

Weitere Rezepte unter: www.oldelpaso.ch | | |

coop pronto

20% AUF DAS GANZE OLD EL PASO™ SORTIMENT*

Einfach Coupon abtrennen und an der Kasse einlösen.

*Gültig bis 03. Oktober 2022. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

DIGITALER BON in der Supercard App aktivieren

Fleisch

Bratwurst Hot Dog

Aktive Zeit: 30 Min.
Gesamtzeit: 45 Min.
Nährwert: 689 kcal pro Person

Das brauchts für 4 Personen

- 2 EL Butter
- 2 Zwiebeln, in Ringen
- 2 EL Crema di Balsamico Mousse
- ½ TL Salz

- 4 St. Galler Kalbsbratwürste
- 4 Brötli (z. B. Bio-Landbrötli)

- 2 EL Senf
- 2 EL Blütenhonig
- ½ Gurke, längs fein gehobelt
- 3 EL Kapern

Und so wirds gemacht

1. **Zwiebeln:** Butter in einer Pfanne erwärmen. Zwiebeln unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. dämpfen. Balsamico beigeben, ca. 1 Min. köcheln, salzen, auskühlen.

2. **Grillieren (Holzkohle-, Gas-, Elektrogrill):** Würste bei geschlossenem Deckel über mittelstarker Glut auf mittlerer Stufe (ca. 200 °C) ca. 10 Min. grillieren, von Zeit zu Zeit wenden. Würste vom Grill nehmen, Brötli kurz auf dem Grill rösten.

3. **Hot Dog:** Senf und Honig verrühren. Brötli längs bis zur Hälfte einschneiden. Sauce auf die Schnittflächen streichen. Würste, Zwiebeln, Gurkenscheiben und Kapern in die Brötli verteilen.

Tipp: Fertige Hot Dogs mit Salbei, fein geschnitten, bestreuen.

Getränketipp: Feldschlösschen Bier Original, Dose, 50 cl

Einkaufshilfe

Diese Zutaten finden Sie in den Coop Pronto Shops:

So geniesst die Schweiz. Seit 1869.

HIRZ ist ein Schweizer Unternehmen, das bereits 1869 gegründet wurde. Seither steht der Name für innovative Frischmilchprodukte und begeistert Gross und Klein. Egal ob bei Joghurt, Hüttenkäse, oder vielen weiteren feinen Erzeugnissen, wo HIRZ draufsteht, stecken Lebensfreude und unvergleichliche Geschmackserlebnisse drin. Müsste man HIRZ in drei Worten zusammenfassen, wären diese Frische, Vielfalt und Qualität. Dank unserem Know-how, unserer Sorgfalt und unserer Liebe zu unserer Heimat, verarbeiten wir nur Schweizer Milch und produzieren ausschliesslich in unserem Land. Wir finden, das fühlt und spürt man in jedem 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 26.07.2022 bis 03.10.2022.** Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto [illegible] solange Vorrat reicht.

coop pronto

DIGITALER BON In der Supercard App aktivieren

Nestlé HIRZ

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 26.07.2022 bis 03.10.2022.** Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto [illegible] solange Vorrat reicht.

coop pronto

DIGITALER BON In der Supercard App aktivieren

Nestlé HIRZ

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

Dessert

Nektarinen vom Grill mit Vanille-Holunder-Quark

Aktive Zeit: 20 Min.
Gesamtzeit: 30 Min.
Nährwert: 249 kcal pro Person

VEG

Das brauchts für 4 Personen

- 250 g Himbeeren
- 1 EL Holunderblütensirup

- 4 Nektarinen, halbiert, entsteint

- 250 g Halbfettquark
- 3 EL Holunderblütensirup
- 1 Vanilleschote, Samen ausgelöst
- 40 g Kokoschips

Und so wirds gemacht

1. **Himbeeren:** Himbeeren und Sirup in eine Grillschale geben, mischen.
2. **Grillieren (Holzkohle-, Gas-, Elektrogrill):** Nektarinen bei geschlossenem Deckel über mittelstarker Glut auf mittlerer Stufe (ca. 200 °C) beidseitig je ca. 5 Min. grillieren. Himbeeren in der Grillschale ca. 5 Min. mitgrillieren.
3. **Anrichten:** Quark mit Sirup und Vanillesamen verrühren, in die Nektarinen verteilen. Grillierte Himbeeren darauf verteilen, Kokoschips darüberstreuen, lauwarm servieren.

Einkaufshilfe

Diese Zutaten finden Sie in den Coop Pronto Shops:

CO_2

«Will ich etwas Gutes fürs Klima tun?»

Wer in Zukunft bei den Tankstellen tankt, kann CO_2 kompensieren. Projektleiter Thomas Lustenberger erklärt, wie einfach das funktioniert.

Pino Covino

Thomas Lustenberger, Leiter Pronto Card Management, der Coop Mineraloel AG.

Ab dem 3. August können Kunden CO_2 kompensieren. Wie funktioniert das denn?
In den ersten drei Wochen im August werden alle Kunden, die bei uns tanken, gefragt, ob sie bereit sind, CO_2 zu kompensieren. Bejahen sie dies, wird dem Kunden pro Liter zusätzlich ein Rappen verrechnet. Bei einer Tankung von 50 Litern entspricht dies 50 Rappen. Der Kunde kann bei jedem Tankvorgang neu entscheiden: Will ich etwas Gutes fürs Klima tun?

Und was genau wird kompensiert?
Die CO_2-Kompensation an den Coop Tankstellen beinhaltet die Verbrennung und den Transport der Treibstoffe. Die Emissionsfaktoren sind von myclimate entsprechend zertifiziert.

Wir arbeiten bereits beim Brennstoffverkauf mit myclimate zusammen.

Thomas Lustenberger

Wohin fliesst das kompensierte Geld?
Die investierten Gelder gehen direkt an die Stiftung myclimate. Von dort fliessen mindestens 80 Prozent in das von uns unterstützte Klimaschutzprojekt. Wir bewerben die CO_2-Kompensation auf Plakaten und in Newslettern. Mittels QR-Code können sich die Kunden ausführlich informieren.

Wie sind Sie auf die Stiftung myclimate aufmerksam geworden?
Wir arbeiten bereits beim Brennstoffverkauf mit myclimate zusammen. Die gemeinnützige Stiftung ist eine bekannte Anbieterin, die uns ausserdem von der Nachhaltigkeitsabteilung von Coop empfohlen wurde. Myclimate treibt die Nachhaltigkeit mit Projekten höchster Qualität voran. Wir haben uns bei der Coop Mineraloel AG für ein Projekt in Madagaskar entschieden.

Die Coop Mineraloel AG beteiligt sich finanziell an der Kompensation. Wie viel bezahlt die Firma daran?
Der gesamte Kompensationsbetrag beträgt aktuell knapp drei Rappen pro Liter Treibstoff. Der Privatkunde bezahlt einen Rappen und die Coop Mineraloel AG übernimmt die Differenz. Wir stehen in der Verantwortung und möchten die Kompensation nicht nur anbieten, sondern uns auch finanziell beteiligen und dadurch unseren Beitrag zum Klimaschutz leisten.

Sie konnten bereits Erfahrung betreffend Kompensation im Heizölgeschäft sammeln. Wie gross ist das Interesse der Kundinnen und Kunden?
Es wird eine beachtliche Anzahl Liter kompensiert. Dennoch würden wir uns wünschen, dass der Anteil höher wäre. Wir gehen davon aus, dass beim Treibstoffbezug an der Tankstelle der Kompensationsanteil höher sein wird, da es sich um einen spontanen Entscheid handelt.

Zusammenarbeit mit myclimate

Umwelt-Klimaschutz betrifft uns alle. Die Coop Mineraloel AG setzt in der Zusammenarbeit mit myclimate ein Zeichen. Machen Sie auch mit!

In Zusammenarbeit mit der gemeinnützigen Schweizer Klimaschutzstiftung myclimate ermöglichen wir es Ihnen, die von Ihnen verursachten CO_2-Emissionen nach dem Verursacherprinzip zu bemessen und darauf einen freiwilligen, zweckgebundenen Klimaschutzbeitrag zu bezahlen. Sie unterstützen damit gezielt ausgesuchte, gemeinnützige Projekte. Für die Erreichung des universellen 2-Grad-Ziels der UNO ist es von Bedeutung, CO_2 zu kompensieren. Das Ziel ist, dass der Treibhausgaseffekt in seiner Gesamtheit abnimmt.

Die Coop Mineraloel AG ermöglicht es Ihnen, an den Coop Pronto Tankstellen die CO_2-Emissionen, die bei der Verbrennung von Benzin und Diesel entstehen, zu kompensieren – mit einem Rappen pro Liter. Zudem übernimmt die Coop Mineraloel AG die Kosten für die Kompensation der eigenen Fahrzeugflotte sowie für die Tankungen der Mitarbeiter zu hundert Prozent.

Myclimate mit Sitz in Zürich unterstützt Klimaschutzprojekte in Entwicklungs- und Schwellenländern, die ökologische, soziale und ökonomische Nachhaltigkeit vereinen. Die Projekte reduzieren Emissionen, indem fossile Energiequellen durch erneuerbare Energie ersetzt oder energieeffiziente Technologien gefördert werden. Darüber hinaus sollen sie zur sozialen, ökologischen und wirtschaftlichen Entwicklung in der Region beitragen. Konkret wird ein nachhaltiges Projekt in Madagasker unterstützt, welches dazu mithelfen soll, der Abholzung des Regenwaldes entgegen zu wirken.

Weitere Informationen:
www.coop-pronto.ch/co2-kompensation

myclimate
shape our future

Die gemeinnützige Stiftung myclimate wurde 2002 gegründet und sieht sich als Partnerin für wirksamen Klimaschutz – global und lokal. Durch Beratungs- und Bildungsangebote sowie eigene Projekte möchte sie die Zukunft der Welt mitgestalten. Finanziert werden die Projekte u.a. durch die Kompensation von (Geschäfts-)Kundenemissionen.

www.myclimate.org

LEIBNIZ

PICK UP!

Nimm's knackig.

Leckere Schokolade zwischen zwei knackigen Keksen.

BON

coop pronto

20% Rabatt auf das ganze Sortiment von Pick Up!

Gültig von 26. Juli bis 3. Oktober 2022.
Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

LEIBNIZ PICK UP!

DIGITALER BON in der Supercard App aktivieren

Getty images/Oliver Rossi

Mit besserem Gewissen Auto fahren: dank der Hinweise zum umsichtigen Fahren von Eco-Drive.

Jeder Liter zählt

ECO-DRIVE

Effizient fahren, Geld sparen

Mit einem optimierten Fahrverhalten können Verkehrsteilnehmer viel Geld sparen. Wir haben für Sie die nützlichsten Tipps zusammengestellt.

Nachhaltigkeit und Umwelt sind für die Coop Mineraloel AG als Franchisegeberin der Coop Tankstellen von grosser Bedeutung. Mit dem Verein Eco-Drive wurde eine Zusammenarbeit gefunden, die das energieeffiziente Autofahren unterstützt. Egal, ob Sie mit einem Benziner, Diesler, Automaten, Hybrid, Plug-in oder Elektrofahrzeug unterwegs sind, mit einer optimierten Fahrweise können Sie den CO_2-Ausstoss entscheidend reduzieren.

Weit über eine Milliarde Franken sollen Fahrzeuglenker in der Schweiz jährlich aus dem Autofenster werfen, haben Berechnungen der Quality Alliance Eco-Drive (QAED) ergeben. So seien im vergangenen Jahr im Schweizer Strassenverkehr 6,16 Milliarden Liter Benzin und Diesel verbraucht worden (Quelle: Avenergy Suisse, 2022). Mindestens zehn Prozent davon könnten mit einer energieeffizienten Fahrweise eingespart werden, ist die QAED überzeugt. Nachfolgend einige Tipps, mit denen Sie Ihren Fahrstil optimieren können und so auch Ihr Portemonnaie schonen.

› **Reifendruck:** Genügend Luft spart Sprit, reduziert den Verschleiss und erhöht die Sicherheit. Weil Reifen permanent Luft verlieren, einmal im Monat kontrollieren und bis zu 0,5 bar mehr pumpen als angegeben.
› **Ballast:** Was man nicht unbedingt braucht, darf zu Hause bleiben. Je leichter das Auto, desto weniger Treibstoff verbraucht es.
› **Vorausschauendes Fahren:** Fahren Sie vorausschauend, gleichmässig, antizipierend und mit Abstand. So fahren Sie sparsamer, entspannter und sicherer.
› **Tempomat:** Gleichmässig fahren heisst Treibstoff sparen. Automaten, wenn immer möglich, im Eco-Modus fahren.
› **Sitzheizung etc.:** Alles Elektrische verbraucht Sprit. Denken Sie daran, wenn Sie eine Sitz-, Lenkrad- und Scheiben-Heizung oder andere Stromfresser an Bord haben.
› **Früh schalten, hoher Gang:** Ohne Gas zu geben starten und nur eine Wagenlänge im ersten Gang fahren. Zügig beschleunigen, früh hochschalten und immer im höchstmöglichen Gang fahren.
› **Start-Stopp-Automatik:** Den Motor abzuschalten, lohnt sich bei jedem Halt – auch bei kurzen Stopps.

CHF 100.– gewinnen

Machen auch Sie mit und gewinnen Sie einen Coop Pronto Gutschein.

jeder-liter-zaehlt.ch

APEROL SPRITZ

Eis in ein Weinglas geben

3 Teile Prosecco hinzufügen

Anschliessend **2 Teile Aperol**

Mit einem **Spritzer Soda** auffüllen

Und mit einer **Orangenscheibe** dekorieren

DRINK RESPONSIBLY

Coop Pronto verkauft keinen Alkohol an Jugendliche unter 18 Jahren.

Zu gewinnen

Eine Übernachtung im Grandhotel Giessbach im Deluxe-Doppelzimmer mit Brienzersee-Blick und Balkon inkl. Frühstück, freie Fahrt mit Standseilbahn und Taxen für 2 Personen.

zvg

Wettbewerbsfrage

Welcher Saal zählt zu den grössten intakten Festsälen des Hochmittelalters in Europa? Mehr dazu auf den Tourismusseiten 11 und 13.

Zu gewinnen

Coop Pronto verlost je **fünf** Kochbücher «Grill-Beilagen» von Betty Bossi auf Deutsch und Französisch.

zvg

Sudoku

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

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

«Ab jetzt Rätsel auch online lösen»

So sind Sie dabei

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

Wettbewerbsbedingungen: Teilnahmeschluss: 2. Oktober 2022. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Keine Barauszahlung. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Lösung des Rätsels ist ab 12. Oktober 2022 auf www.coop-pronto.ch zu sehen.

Die Gewinner der Wettbewerbe werden schriftlich benachrichtigt.

Das nächste Pronto erscheint am **4. Oktober 2022!**

*Nespresso® ist eine eingetragene Marke der Société des Produits Nestlé S.A., Vevey.

Bon für

20 %

Rabatt auf das ganze LA SEMEUSE Sortiment ab 2 gekauften Produkten.

Gültig bis 3. Oktober 2022.

Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) COOP PRONTO Shops.

coop pronto

DIGITALER BON In der Supercard App aktivieren

LA SEMEUSE® • Tel. 032 926 44 88 • **www.lasemeuse.ch**