06/2022

pronto

Das Coop Pronto Kundenmagazin

WM-Spielplan in der Mitte

PERSÖNLICH

Murat Yakin

Vorbild als Nationaltrainer

Seite 4

MIT JAHRES-HOROSKOP 2023

Ihr Vorteil

In diesem Heft sind Bons im Wert von Fr. 11.– sowie ein 4-Rp.-Tankbon

coop pronto

Bon für

20 %

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

Gültig bis 5. Februar 2023

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

Roger Oser
Vorsitzender der Geschäftsleitung
Coop Mineraloel AG

Liebe Leserin, lieber Leser

Wieder nähert sich ein Jahr seinem Ende zu. Auch 2022 war, wie das Vorjahr, herausfordernd. Aussergewöhnlich ist nun zudem, dass die WM im Winter stattfindet. Chips und Bier vor dem Fernseher kann man jedoch in jeder Jahreszeit konsumieren... In der Heftmitte finden Sie den WM-Spielplan. Wir freuen uns, dass wir die Schweizer Nationalmannschaft anfeuern dürfen. Trainer Murat Yakin war vor der WM noch ganz gelassen und stand dem Coop-Pronto-Magazin Rede und Antwort.
Wir wünschen Ihnen jetzt schon ein glückliches und gesundes neues Jahr. Geniessen Sie die kurzen Tage und den Adventszauber: Wir sind an den Festtagen nahezu rund um die Uhr für Sie da. Wenn Sie gerne backen, finden Sie bei uns alle notwendigen Zutaten. Dies zeigen wir auch auf unserer anregend fotografierten Seite 29 in diesem Heft. Keine Sorge also, was Ihre Einkäufe angeht! Wir schätzen Ihren Besuch bei uns und sind glücklich, wenn Sie es auch sind. Unsere Devise heisst: «Herzlich willkommen bei Coop Pronto – wir freuen uns auf Sie!»

4 | Persönlich
Murat Yakin

Nach 15 Jahren als Trainer verschiedenster Clubs hat Murat Yakin sein Ziel erreicht: Die WM in Katar bedeutet für seine Karriere als Nationaltrainer ein Höhepunkt. Doch seine neue Aufgabe ist nicht einfach ein Schoggi-Job.

11 | Tourismus
Baden-Wettingen

Vom Aargau aus schrieben die Habsburger Weltgeschichte. Heute bieten die Vororte von Zürich angenehme Erholung und schöne Ausflugsmöglichkeiten.

14 | Aktuell
Festliches Jahresende

Die Zeit der Festessen sind etwas fürs Gemüt. Mit schönem Geschirr und edler Deko ist schnell eine nette Stimmung geschaffen.

Impressum

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

gedruckt in der schweiz

Redaktion:
Claudia Kocher, Lena Murakami

Layout: Carla Barron, Marie-Nöelle Berdat

Druck
Vogt Schild Druck, Derendingen

Auflage
310 000

Titelbild
Murat Yakin
Foto: Markus Lamprecht

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

Heiner H. Schmitt, Markus Lamprecht, zVg

Inhalt | Ausgabe 6/2022

9 | Standort
Coop Pronto Shop Wettingen

17 | Fussball
Die besten Fussballwitze

18 | Der WM-Spielplan
Zum Herausnehmen und Eintragen: Der WM-Spielplan

21 | Vorspeise
Oliven-Frischkäse-Häppchen

23 | Salat
Nüsslisalat mit Roastbeef und Käsechip

25 | Hauptgang
Safran-Spaghetti mit geräuchertem Lachs

27 | Dessert
Weisses Schokoladenmousse mit Krokant

29 | Für Sie
Es ist Backzeit!

31 | Für Sie
Energiespartipps für den Winter

33 | Für Sie
Das Jahreshoroskop 2023

35 | Wettbewerbe
Mitmachen und gewinnen!

MURAT YAKIN

«Da ist immer ein Durchschnaufen»

Seit einem Jahr ist Murat Yakin Nationaltrainer der Schweizer Fussballmannschaft. Die Weltmeisterschaft in Katar ist seine erste grosse Bewährungsprobe.

TEXT: CLAUDIA KOCHER, FOTOS: MARKUS LAMPRECHT

Er hört es immer wieder. «‹Nationaltrainer: Das muss ein Schoggi-Job sein.› Okay, wenn man das so empfindet …» Murat Yakin lacht und stellt sich vor der WM gut gelaunt den Medien, die bei ihm anklopfen. «Man sieht von aussen nur die paar Spiele pro Jahr und hört mich vor und nach den Spielen reden. Doch was dazwischen läuft, merkt ja niemand.» Als Nationaltrainer sieht sich Murat Yakin viele Spieler an, auch im Ausland. «Die Spieler der Nationalmannschaft kenne ich, aber es geht darum, nach Ersatzspielern Ausschau zu halten. Wenn du da deine Aufgaben nicht gemacht hast, hast du ein Problem.»

Als Trainer in verschiedenen Schweizer Klubs (plus ein Engagement im Ausland bei Spartak Moskau) habe er 15 Jahre lang eine strenge und intensive Zeit erlebt. Nun geniesst er es, zwischen den einzelnen Spielen mehr Pausen einzulegen. Diese Phasen nutzt er zum Beispiel für die Begegnungen mit Medien und Sponsoren. Und doch freut er sich ungemein auf die intensive Zeit, die Weltmeisterschaft in Katar. «Von den Emotionen und Erwartungen her ist es wahrscheinlich das Höchste, das ich erleben darf.»

Der 48-Jährige ist Profi genug, um sich nicht nur auf die Weltmeisterschaft zu fokussieren. «Die WM lenkt mich nicht von meinen sonstigen Aufgaben ab. Wichtig ist jedes Spiel, wichtig ist die Nations League, an der wir hohe Ziele haben. Doch zwischen den einzelnen Spielen ist man entspannter – im Gegensatz zum Klubtrainer, der permanent gefordert ist.» Nati-Trainer zu sein, sei etwas anderes. «Man ist oft allein. Doch wenn man offen und zugänglich ist, kann man im Trainerstaff einen guten Teamgeist aufbauen.» Dies sei auch notwendig, denn die Spieler würden spüren, ob ein Trainerteam untereinander funktioniere oder nicht. «Ich habe zwar von allen am meisten Verantwortung und gehe als gutes Beispiel voran, aber mich interessieren auch die Meinungen der anderen.» Als Spieler habe man eine ganz andere Aufgabe zu erfüllen. «Da musst du immer funktionieren, fit bleiben, die Leistung sofort abrufen.»

Murat Yakin gut gelaunt beim Pressegespräch mit dem Coop Pronto Magazin in Bern.

Spieler oder Trainer? Er habe sehr gerne Fussball gespielt. «Spieler sein ist etwas sehr Emotionales. Man will mit den Kollegen etwas erreichen, gehört zusammen. Als Trainer ist man in einer anderen Position.» Er habe jedoch als aktiver Fussballer gerne Strategien angewandt und die anderen Spieler analysiert. «Das kommt mir in meiner Arbeit als Trainer sehr entgegen.»

«Von den Emotionen und Erwartungen her ist es wahrscheinlich das Höchste, das ich erleben darf.»

Strategisch ist Murat Yakin auch, wenn er an die ersten drei Gegner der Schweizer Nationalmannschaft an der WM denkt: Brasilien, Kamerun, Serbien. Einen persönlichen Kommentar lässt er sich nicht entlocken. «Wir spielen am liebsten gegen diejenigen, gegen die wir ausgelost worden sind. Doch klar ist ein Spiel gegen Brasilien der Traum eines jeden Fussballers.» Und auch seine Mutter sei aufgeregt, denn schon sie war Fan der grossen brasilianischen Fussballer wie Pelé. Apropos Mutter: Wird sie auch an der WM dabei sein? «Ich habe es noch nicht organisiert. Aber wenn Brasilien in der Gruppe ist, erwartet sie das schon», lacht er. Emine Yakin ist zu praktisch allen Trainings und Spielen ihrer beiden Söhne ▶▶

Murat Yakin

Am 15. September 1974 in Basel geboren, spielte er als Jugendlicher zehn Jahre bei Concordia Basel, bevor er seine Profikarriere bei GC startete. Auch beim FC Basel spielte er einige Jahre. Für die Schweizer Fussballnationalmannschaft nahm er an 49 Spielen teil. Nach seiner aktiven Spielzeit als Fussballer übernahm er 2006 das Traineramt bei Concordia Basel, um danach bei verschiedenen Klubs seine Karriere als Trainer aufzubauen. Seit 2021 ist er Trainer der Schweizer Fussballnationalmannschaft. Murat Yakin ist verheiratet, hat zwei Kinder und lebt bei Zürich.

Knackiger Genuss für dein Karma

Für das Schnelle und Frische.

coop
Für mich und dich. pronto

▶▶ Murat und Hakan gegangen, seit diese noch ganz klein waren. Das machte die heute 87-Jährige in Basel zu einer Berühmtheit.

Sie kam 1970 aus Instanbul nach St. Gallen. Aus erster Ehe sechs, aus zweiter Ehe Murat und Hakan: Die alleinerziehende Emine Yakin kümmerte sich jahrelang um die Fussballtalente ihrer beiden jüngsten Söhne. Auch Murats Halbbruder Ertan Irizik war bereits Fussballer. Im Beisein seiner Mutter unterschrieb der 17-jährige Murat seinen ersten Profi-Vertrag bei GC.

Seine einstige Heimat Münchenstein bei Basel besucht Murat Yakin nicht mehr oft. Und doch hängt sein Herz noch am FC Basel, in dem er einige Jahre spielte. Aber auch zu den Grasshoppers hegt er immer noch besondere Gefühle. «Dies sind wohl die beiden Klubs, in denen ich am längsten spielte und auf verschiedenen Ebenen Rollen hatte, als Spieler, als Trainer.»

«Sport ist etwas vom Schönsten. Da ist die Welt unbekümmert und man ist mit allen gleich.»

Der 48-jährige Murat Yakin freut sich besonders auf den Gegner Brasilien.

Doch egal, ob Spieler oder Trainer, nach dem Abpfiff eines jeden Matchs fühlt Murat Yakin eine positive Leere. «Das ist immer ein Durchschnaufen. Wenn man dann gewonnen hat, ist es natürlich besonders schön. Das gibt positive Energie und Glücksmomente.» Für ihn ist es wichtig, sich nach einem Spiel kurz zurückzuziehen, sich zu sammeln, etwas zu trinken – und erst danach sich den Medien zu stellen. Die körperliche Belastung sei natürlich grösser, wenn man selber spiele. Doch wenn man sich als Trainer 90 Minuten lang auf die Spieler fokussiere, sei das auch wahnsinnig intensiv. «Das Time-out danach braucht es. Sonst wäre es für die Gesundheit nicht förderlich, so lange unter Strom zu stehen.»

Als Ausgleich ist für Murat Yakin Sport sehr wichtig. «Ich liebe alles, was mit einem Ball zu tun hat: Golf, Tennis, Squash, Badminton.» Und das alles kann er? «Klar. Und zwar recht gut.» Skifahren lernte er als Kind in den Walliser Bergen und mag es immer noch. «Sport ist etwas vom Schönsten. Da ist die Welt unbekümmert und man ist mit allen gleich.»

Wo er sich in zwanzig Jahren sieht? «Ich weiss nicht einmal, was morgen sein wird.» Die Zeit sei so schnelllebig. Aber in zwanzig Jahren hoffe er doch, dass er nicht mehr arbeiten müsse. «In der Welt des Fussballs lebt man von Woche zu Woche. Mit der Nationalmannschaft ist es vielleicht von Monat zu Monat.» ■

Murats Coop-Pronto-Lieblingsprodukt

Gummibärchen

«Süsses ist meine Schwäche. Wenn ich tanke, nehme ich immer etwas mit, zum Beispiel eine Packung Gummibärchen.»

THE EASY MIXER®

TROJKAVODKA.COM

PRODUCED AND DISTRIBUTED BY DiWiSA

COOP PRONTO WETTINGEN

Markus Lamprecht

Shopunternehmerin Leunorë Ramadani in ihrem Coop Pronto Shop mit Tankstelle an der Landstrasse 151, der sieben Tage von 6 bis 23 Uhr offen ist.

Leunorë Ramadani ist in Tägerig aufgewachsen und mit der Übernahme des Coop Pronto Shops mit Tankstelle an der Landstrasse 151 vor neun Jahren nach Wettingen gezogen. «Mit meinen zwei Kindern ist es ideal, unmittelbar in Shopnähe zu wohnen. So bin ich immer schnell bei der Arbeit und schnell wieder zu Hause, wenn etwas ist.» Durch die Nähe zu Wettingen und die vielen Jahre im Einsatz hat Leunorë Ramadani eine grosse Stammkundschaft. «Wir verkaufen viel Brot und Frischprodukte wie Gemüse, Früchte, Hotdogs oder Snacks von der Wärmeplatte.»
Ab sechs Uhr geht der Ansturm los, zur Znünipause und über Mittag läuft ebenso viel sowie ab 16 Uhr, wenn die ersten Kundinnen und Kunden Feierabend haben. «Mein Herz schlägt für Brot- und Backwaren. Ich liebe es, wenn es danach duftet.» Die Kunden sind nachmittags glücklich, wenn es nach frischem Brot riecht. Auch privat backt Leunorë Ramadani gerne Brot. «Noch lieber esse ich es natürlich», lacht sie.

Karte: Rich Weber

Standorte Kanton Aargau

1. Baden
   Mellingerstrasse 160
2. Frick
   Hauptstrasse 15
3. Gebenstorf
   Landstrasse 62
4. Holderbank
   Hauptstrasse 45
5. Mägenwil
   Weststrasse 6
6. Mellingen
   Bahnhofstrasse 80
7. Nussbaumen
   Landstrasse 166
8. Umiken
   Baslerstrasse 28
9. Wettingen
   Landstrasse 79
10. Wettingen
    Landstrasse 151
11. Würenlingen
    Industriestrasse 23

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

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

IHRE BEAUTY ROUTINEN

FÜR IHR HAAR & IHR GESICHT

Haar & Gesicht

SCHRITT 1

L'Oréal Paris Elseve Color Vive Pflegeshampoo

Unser Pflegeshampoo mit Pfingstrosen-Extrakt und UV-Filter schützt Ihr coloriertes Haar bis zu 10 Wochen*!

+ SCHRITT 2

L'Oréal Paris Elseve Color Vive Pflegespülung

Schützt dauerhaft die Farbe und nährt intensiv Ihr Haar.

SCHRITT 1

Maybelline New York Instant Anti-Age Concealer

Abdecken, korrigieren, formen: der Nr. 1 Concealer in der Schweiz**!

+ SCHRITT 2

Maybelline New York Lash Sensational Sky High

Grenzenlose Länge + Volumen.

+ SCHRITT 3

Maybelline New York Super Stay Matte Ink Lippenstift

Nonstop matte Farbe, ohne Abfärben.

+ SCHRITT 4

Garnier Mizellen Reinigungswasser All-in-1

Befreit Gesicht, Lippen und Augen schnell und schonend von Make-up-Resten und Schmutzpartikeln.

L'ORÉAL PARIS MAYBELLINE NEW YORK GARNIER

*Instrumenteller Test nach Anwendung von Shampoo und Spülung der Produktreihe. **Basierend auf NielsenIQ RMS Daten für die Kategorie Concealer (Concealer, Make Up/Concealer und Primer/Concealer) für das letzte Jahr bis Woche 32 2021 für den NielsenIQ RMS Markt in der Schweiz (Coop, Manor, Denner, Spar, Volg exkl. Topshop, Manor and Globus) (Copyright © 2021, Nielsen).

In der kleinen Gemeinde Habsburg wurde 1030 der Grundstein der späteren Habsburger Dynastie gelegt.

BADEN-WETTINGEN

Geschichte und Genuss im Aargau

Vom Aargau aus schrieben die Habsburger Weltgeschichte. Heute bietet die Gegend im Limmattal mit seinem Hauptort Baden wohltuende Thermalbäder.

Die Habsburger haben die Geschichte Europas stark geprägt. Von ihrer Stammburg im Kanton Aargau aus schufen sie ein Weltreich. Schloss Habsburg ist auch wegen des Restaurants ein beliebtes Ausflugsziel. Während die Ruinen der vorderen Burg zum Klettern animieren, lädt die majestätische Burg dahinter mit einer Dauerausstellung dazu ein, mehr über die Vergangenheit von Schloss Habsburg zu erfahren. Auf dem Habsburger Königsweg, einem Rundgang durch die Burganlage, dokumentieren zudem sechs Audiostationen den Aufstieg der Habsburger. Ein virtueller Rundflug mit VR-Brille zeigt eindrücklich das Leben auf der Burg um das Jahr 1200. Und vom mächtigen Turm aus geniessen die Besucherinnen und Besucher einen herrlichen Rundblick. Führungen und Veranstaltungen zeige die Geschichte der sagenumwobenen Burg und deren namensgebenden Adelsfamilie.

Ein Highlight von Baden ist die malerische Altstadt. Sie gilt als eine der eindrücklichsten mittelalterlichen Städteanlagen. Entdecken Sie ihre Vielfalt mit den bis ins Detail renovierten Altstadthäusern, bummeln Sie durch die autofreien Gassen und besuchen die Ruine Stein, einst Amtssitz der Habsburger. Wei- ▶▶

DER ALKOHOLFREIE APERITIF

CRODINO
Weinglas mit viel Eis
Crodino
Orangenschnitz

CRODINO®
— DAL 1965 —

Zieh Dir schnell was über ...

Mit Sicherheit mehr Vergnügen

Alle Vorteile in einem Dösli

Mehr Sicherheit dank dem exklusiven Kondom-Dösli:
Jedes einzelne Kondom ist rundum perfekt geschützt und so platziert, dass es abrollbereit liegt. **www.ceylor.ch**

ceylor

coop pronto ceylor

20% BON

20% Rabatt auf das ganze ceylor Sortiment ab 1 Stück. Gültig vom 22.11.2022 bis 05.02.2023. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

DIGITALER BON In der Supercard App aktivieren

811200

zVg

Badens malerische Altstadt lädt zum Verweilen ein. Das neue Thermalbad Fortyseven bietet in den kälteren Jahreszeiten wohltuende Wärme. Das Kloster von Wettingen gilt als das besterhaltene Zisterzienserkloster der Schweiz.

▶▶ tere historische Sehenswürdigkeiten sind der 56 Meter hohe Stadtturm, der unter eidgenössischem Denkmalschutz steht, oder das Landvogteischloss mit dem modernen Erweiterungsbau, in welchem das Historische Museum untergebracht ist. Im November 2021 wurde das Fortyseven, entworfen von Stararchitekt Mario Botta, eröffnet. Damit kehrt das Original nach Baden zurück, wo die Römer bereits vor über 2000 Jahren gebadet haben. Mit 47 °C sprudelt das mineralreichste Thermalwasser der Schweiz aus den Tiefen und verwöhnt in Innen- und Aussenbecken Körper und Geist. Die Sauna-Landschaft bietet mit elf Saunas sowie einer Ladys-Sauna ein vielfältiges Angebot an. Im Spa-Bereich können sich die Gäste bei einem Treatment verwöhnen.

Das besterhaltene Zisterzienserkloster der Schweiz in Wettingen beherbergt ein reich geschnitztes barockes Chorgestühl und einen romanisch-gotischen Kreuzgang mit Glasmalereien aus dem 13. bis 17. Jahrhundert. Die Geschichte der heutigen Kantonsschule Wettingen beginnt im Jahr 1227 mit der Gründung des Klosters Maris Stella. Während der Reformationszeit hatte das Kloster Wettingen viele Krisen zu überstehen. Der Klosterbrand von 1507 stellte eine zusätzliche Prüfung dar. Die Revolutionszeit überstand die klösterliche Gemeinschaft einigermassen unbeschadet. Auf dem Höhepunkt der Auseinandersetzungen wurden alle aargauischen Klöster im Jahre 1841 durch einen grossrätlichen Beschluss aufgelöst. Die Mönche aus Wettingen siedelten nach Mehrerau über, wo die Zisterziensergemeinschaft heute noch lebt.

Parkhotel Bad Zurzach

Das bekannte und persönlich geführte 4-Sterne-Superior-Hotel ist von einer Parkanlage mit Teich und Gartenlounge umgeben und zählt zu den grössten Bäder- und Gesundheitshotels der Schweiz. Der Eintritt für Hotelgäste ins Thermalbad und ins SPA Medical Wellness Center mit direkter Verbindung vom Haus aus ist innegriffen. Kulinarisch bietet das Restaurant «Park View» saisonale und international-mediterrane Gerichte.
www.parkhotel-bad-zurzach.ch

zVg

WETTBEWERB

Lösen Sie die Wettbewerbsfrage auf **Seite 35** und gewinnen Sie eine **Übernachtung im Parkhotel Bad Zurzach** für zwei Personen.

zVg

Das Sauriermuseum Frick gibt einen umfassenden Überblick über die Dinosaurier und deren Geschichte. Einzigartig in der Schweiz ist das ausgestellte vollständige Skelett des Dinosauriers Plateosaurus, das in der Tongrube Gruhalde bei Frick geborgen wurde. Neben Fossilien aus der Trias- und Jura-Zeit ist auch ein Film über die Entdeckungsgeschichte der Fricker Dinosaurier zu sehen. Für Gruppen werden Führungen angeboten. ■

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

Foto Heiner H. Schmitt; Styling Doris Moser

In weihnachtlichem Glanz

Schon wieder ist das Jahr fast vorbei. Damit Sie das Jahresende entspannt geniessen können, stellen wir Ihnen ein schnelles, aber köstliches Essen auf den Tisch.

Ein festlicher Tisch rund ums Jahresende: als Auftakt eine wärmende **Kürbissuppe** und Snacks wie **Oliven, Chips** oder **Nüsse**, zum Hauptgang ein Stück **Rind** an einer **Bratensauce** oder ein paniertes **Vegi-Schnitzel**, dazu ein deftiger **Kartoffelgratin**. Ein Teller **Salat** mit **Cherry-Tomaten** sorgt für die Vitamine, dazu ein **Toast** mit **Lachs** und **Meerrettichmousse**. Als Getränk ein klassischer **Rotwein** und natürlich **Wasser**. Zum Dessert servieren wir kalte **Vanille-Glace** mit heissen **Himbeeren** und **Guezli**. So einfach, so gut. Sie finden all dies und noch viel mehr in unseren Coop Pronto Shops, immer frisch, immer geöffnet, auch an den Feiertagen. So können Sie unbeschwert die Festtage geniessen. Wir wünschen Ihnen ganz schöne und erholsame Stunden.

THE EASY MIXER®

SCHWEIZER VODKA MARKE

Trojka Mule

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

Klimaneutral
Climate partner 15549-2012-1001

ESTABLISHED 1994 ESTABLISHED

drinkresponsibly
responsibledrinking.org

TROJKAVODKA.COM

PRODUCED AND DISTRIBUTED BY DIWISA

EIN NATIONALSPIELER

prahlt bei seiner Frau nach dem Spiel: «Heute habe ich zwei Tore geschossen.» Sie: «Wie ging das Spiel aus?» Er: «1:1.»

LÄNDERSPIEL

IN BERN: DIE SCHWEIZER NATI SPIELT AUSGEZEICHNET UND FÜHRT MIT ZWEI TOREN VORSPRUNG. «GAR NICHT ÜBEL», SAGT EIN BERNER. «STIMMT», ERWIDERT SEIN FREUND, «ABER DESHALB MUSST DU DOCH NICHT GLEICH IN EUPHORIE AUSBRECHEN.»

DER TRAINER

nach einer hohen Niederlage bei der EM: «Ihr solltet spielen wie noch nie und nicht, als ob ihr noch nie gespielt habt.»

«VATI, WAS WIRD AUS EINEM FUSSBALLSTAR, WENN ER NICHT MEHR GUT SEHEN KANN?», WILL BERNI WISSEN. «DANN WIRD ER SCHIEDSRICHTER», KNURRT DER VATER.

EIN HOLLÄNDER IN DER BIBLIOTHEK: «HABEN SIE DAS BUCH ‹HOLLAND IST EUROPAMEISTER›?» DIE BIBLIOTHEKARIN ANTWORTET: «TUT MIR LEID, SCIENCE-FICTION-LITERATUR FÜHREN WIR NICHT.»

WANN wurde die deutsche Fussball-Nationalmannschaft zum ersten Mal schriftlich erwähnt? Im Alten Testament: «Sie trugen seltsame Gewänder und irrten planlos umher.»

DIE KICKERS-SPIELER

unterhalten sich mit ihren Fans. «Na, wie haben wir heute gespielt?» Ein Fan antwortet: «Letztes Wochenende wart ihr besser.» Erstaunt fragt ein Spieler: «Wieso denn, letztes Wochenende haben wir doch gar nicht gespielt!» «Eben!», antwortet der Fan.

SPIELPLAN

Fin

Sieger HF 1

So | 18.12. |

Spiel um

Verlierer HF 1

Sa | 17.12. |

Halbfinale 1

Sieger VF 2 — Sieger VF 1

Di | 13.12. | 20:00

Viertelfinale 1

Sieger AF 5 — Sieger AF 6

Fr | 09.12. | 16:00

Viertelfinale 2

Sieger AF 1 — Sieger AF 2

Fr | 09.12. | 20:00

Achtelfinale 1

Sa | 03.12. | 16:00

1. Gruppe A — 2. Gruppe B

Achtelfinale 2

Sa | 03.12. | 20:00

1. Gruppe C — 2. Gruppe D

Achtelfinale 3

So | 04.12. | 16:00

1. Gruppe D — 2. Gruppe C

Achtelfinale 4

So | 04.12. | 20:00

1. Gruppe B — 2. Gruppe A

GRUPPE A

So | 20.11. | 17:00	Katar – Ecuador
Mo | 21.11. | 17:00	Senegal – Niederlande
Fr | 25.11. | 14:00	Katar – Senegal
Fr | 25.11. | 17:00	Niederlande – Ecuador
Di | 29.11. | 16:00	Ecuador – Senegal
Di | 29.11. | 16:00	Niederlande – Katar

GRUPPE B

Mo | 21.11. | 14:00	England – Iran
Mo | 21.11. | 20:00	USA – Wales
Fr | 25.11. | 11:00	Wales – Iran
Fr | 25.11. | 20:00	England – USA
Di | 29.11. | 20:00	Wales – England
Di | 29.11. | 20:00	Iran – USA

GRUPPE C

Di | 22.11. | 11:00	Argentinien – Saudi-Arabien
Di | 22.11. | 17:00	Mexiko – Polen
Sa | 26.11. | 14:00	Polen – Saudi-Arabien
Sa | 26.11. | 20:00	Argentinien – Mexiko
Mi | 30.11. | 20:00	Polen – Argentinien
Mi | 30.11. | 20:00	Saudi-Arabien – Mexiko

GRUPPE D

Di | 22.11. | 14:00	Dänemark – Tunesien
Di | 22.11. | 20:00	Frankreich – Australien
Sa | 26.11. | 11:00	Tunesien – Australien
Sa | 26.11. | 17:00	Frankreich – Dänemark
Mi | 30.11. | 16:00	Australien – Dänemark
Mi | 30.11. | 16:00	Tunesien – Frankreich

WM 2022

ale

| 16:00

Sieger HF 2

Platz 3

| 16:00

Verlierer HF 2

Halbfinale 2

Mi | 14.12. | 20:00

Sieger VF 4 — Sieger VF 3

Viertelfinale 3

Sa | 10.12. | 16:00

Sieger AF 7 — Sieger AF 8

Viertelfinale 4

Sa | 10.12. | 20:00

Sieger AF 3 — Sieger AF 4

Achtelfinale 5

Mo | 05.12. | 16:00

1. Gruppe E — 2. Gruppe F

Achtelfinale 6

Mo | 05.12. | 20:00

1. Gruppe G — 2. Gruppe H

Achtelfinale 7

Di | 06.12. | 16:00

1. Gruppe F — 2. Gruppe E

Achtelfinale 8

Di | 06.12. | 20:00

1. Gruppe H — 2. Gruppe G

GRUPPE E

Mi	23.11.	14:00
Deutschland		Japan
Mi	23.11.	17:00
Spanien		Costa Rica
So	27.11.	11:00
Japan		Costa Rica
So	27.11.	20:00
Spanien		Deutschland
Do	01.12.	20:00
Japan		Spanien
Do	01.12.	20:00
Costa Rica		Deutschland

GRUPPE F

Mi	23.11.	11:00
Marokko		Kroatien
Mi	23.11.	20:00
Belgien		Kanada
So	27.11.	14:00
Belgien		Marokko
So	27.11.	17:00
Kroatien		Kanada
Do	01.12.	16:00
Kroatien		Belgien
Do	01.12.	16:00
Kanada		Marokko

GRUPPE G

Do	24.11.	11:00
Schweiz		Kamerun
Do	24.11.	20:00
Brasilien		Serbien
Mo	28.11.	11:00
Kamerun		Serbien
Mo	28.11.	17:00
Brasilien		Schweiz
Fr	02.12.	20:00
Serbien		Schweiz
Fr	02.12.	20:00
Kamerun		Brasilien

GRUPPE H

Do	24.11.	14:00
Uruguay		Südkorea
Do	24.11.	17:00
Portugal		Ghana
Mo	28.11.	14:00
Südkorea		Ghana
Mo	28.11.	20:00
Portugal		Uruguay
Fr	02.12.	16:00
Ghana		Uruguay
Fr	02.12.	16:00
Südkorea		Portugal

Foto: Shutterstock; Illustration: Marie-Noëlle Berdat

Bereit für
den Anstoss!
Für das Schnelle
und Frische.
coop
Für mich und dich. pronto

Mit Rezepten von FOOBY WE LOVE FOOD

Vorspeise

Oliven-Frischkäse-Häppchen

Aktive Zeit: 15 Min.
Gesamtzeit: 15 Min.
Nährwert: 284 kcal pro Stück

VEG

Das brauchts für 8 Stücke

- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, in Scheibchen
- ¼ TL getrockneter Thymian
- 8 Scheiben Knäckebrot
- 150 g Frischkäse
- 50 g Olivenpaste
- 100 g Salatmischung
- 50 g entsteinte grüne Oliven, in Ringen
- 2 EL Crema di Balsamico
- Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Und so wirds gemacht

1. **Knoblauch:** Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Knoblauch und Thymian beigeben, ca. 5 Min. knusprig braten. Pfanne von der Platte nehmen.
2. **Knäckebrot:** Knäckebrot mit Frischkäse und Olivenpaste bestreichen. Salat darauf verteilen. Oliven und Knoblauch mit dem Knoblauchöl darauf verteilen, mit Balsamico beträufeln, würzen, sofort servieren.

Tipp: Häppchen mit Randensprossen garnieren.

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

Einkaufshilfe

Diese Zutaten finden Sie in den Coop Pronto Shops:

slups COLD PRESSED

FD 100429/22

BOOST YOUR DAY!

ABSOLUT FRISCH
TOTAL NATÜRLICH
NIE ERHITZT

NEU!

Natürliches «Hausmittel» mit Honig, Ingwer, Kurkuma und Apfelessig zur Stärkung deines Immunsystems.

coop pronto

30% BON
IMMUNITY SHOT

JETZT PROBIEREN!

slups COLD PRESSED

Gültig bis **05.02.2023.** Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

DIGITALER BON
In der Supercard App aktivieren

311255

Hauptgang

Safran-Spaghetti mit geräuchertem Lachs

Aktive Zeit: 20 Min.
Gesamtzeit: 20 Min.
Nährwert: 781 kcal pro Person

Das brauchts für 4 Personen

- 1 EL Butter
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 dl Weisswein
- 2½ dl Vollrahm
- 1 Briefchen Safran
- ¼ TL Chilipulver
- ½ TL Salz
- wenig Pfeffer
- 400 g Spaghetti Salzwasser, siedend
- 200 g geräucherter Lachs in Tranchen
- 4 Tête de Moine Rosetten

Und so wirds gemacht

1. **Safransauce:** Butter in einer Pfanne erwärmen. Zwiebel und Knoblauch beigeben, ca. 3 Min. andämpfen. Wein und Rahm dazugiessen, Safran beigeben, aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 5 Min. köcheln, würzen.
2. **Spaghetti:** Spaghetti im siedenden Salzwasser knapp al dente kochen. Spaghetti abtropfen, dabei ca. ½ dl Kochwasser auffangen. Spaghetti wieder in die Pfanne geben, Kochwasser und Sauce dazugiessen, mischen, heiss werden lassen.
3. **Anrichten:** Spaghetti mit Lachs und Käse anrichten.

Tipp: Spaghetti mit Micro Greens garnieren. Für die vegetarische Variante den Lachs weglassen und stattdessen mehr Käse dazu servieren.

Einkaufshilfe

Diese Zutaten finden Sie in den Coop Pronto Shops:

Salamini Snack
perfekt für
Apéro & Picknick!
TICINELLA
Salame
Pavé Pepe
Porzione
SPUNTINO
IMBISS
CASSE-CROÛTE
TICINELLA
TICINELLA.CH | | #TICINELLA
Das Tessin kulinarisch entdecken
1.- RABATT
auf Ticinella SalaMini Snack Classico
oder Pfeffersalami Pavé Pepe
DIGITALER BON
In der Supercard App
aktivieren
TICINELLA
coop
pronto
7 610813 811194
Gültig bis 5. Februar 2023 für die
Schalen SalaMini Snack Classico
oder Pfeffersalami Pavé Pepe.
Bon nicht kumulierbar und nur
einmal einlösbar in allen (ggf.
grösseren) Coop Pronto Shops.

Fleisch

Nüsslisalat mit Roastbeef und Käsechip

Aktive Zeit: 20 Min.
Gesamtzeit: 30 Min.
Nährwert: 263 kcal pro Person

Das brauchts für 4 Personen

- 60 g Gruyère, fein gerieben
- 1 TL getrockneter Thymian
- 2 EL Wasser
- ½ TL Salz
- wenig Pfeffer

- 1 EL milder Senf
- 4 EL Kräuteressig
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Aprikosenkonfitüre
- ½ Zwiebel, fein gehackt
- 200 g Nüsslisalat
- 170 g Roastbeef in Tranchen
- 1 EL Kapern, abgetropft

Und so wirds gemacht

1. **Käsechips:** Gruyère und Thymian mischen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, flach drücken.
2. **Backen:** Ca. 8 Min. in der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, mit dem Backpapier auf ein Gitter ziehen, auskühlen. Chip in 4 Stücke brechen.
3. **Dressing:** Senf und alle Zutaten bis und mit Wasser in eine Schüssel geben, verrühren, würzen.
4. **Salat:** Nüsslisalat und Roastbeef anrichten, Dressing darüberträufeln, Kapern und Käsechips darauf verteilen.

Tipp: Einige Kapernäpfel über den Salat verteilen.

Einkaufshilfe

Diese Zutaten finden Sie in den Coop Pronto Shops:

Goldrichtig zum Backen

Lebkuchen «Honigzauber»

Für ca. 120 Stück: 550 g Langnese Honig Bee Easy Wildblütenhonig, 250 g Zucker, 2 Eier, 200 g weiche Butter, 1,2 kg Mehl, 1 Päckchen Backpulver, 1 Päckchen fertiges Lebkuchengewürz, 30 g Kakaopulver.
Für die Glasur: 180 g Puderzucker, 2 frische Eiweisse, Zitronensaft

1. Zucker und Eier schaumig rühren. Weiche Butter dazugeben. Honig im Wasserbad flüssig werden lassen.
2. Mehl mit Backpulver vermischen. Eimasse, Honig, Lebkuchengewürz und Kakao dazugeben und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Wenn der Teig zu trocken ist, ein klein wenig Milch zugeben.
3. Teig ½ cm dick ausrollen und rechteckige Lebkuchen ausstechen oder sauber ausschneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für 15 bis 20 Minuten im auf 175 °C vorgeheizten Ofen backen.
4. Puderzucker mit Eiweiss und Zitronensaft glatt rühren und die noch warmen Lebkuchen damit überziehen.

Viel Spass beim Backen wünscht Langnese Honig

So muss Honig schmecken.

Viele weitere süsse Ideen und feine Rezepte gibt es auf www.langnese.ch

coop pronto

BON CHF 2.–

Gültig für **Langnese Landhonig 500g** oder **Langnese Bee Easy Wildblütenhonig 500g.** Bon ist nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen Coop Pronto Shops. Gültig vom 28. November 2022 bis 5. Februar 2023.

DIGITALER BON
In der Supercard App aktivieren

7 508255

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

Dessert

Weisses Schokoladenmousse mit Krokant

Aktive Zeit: 30 Min.
Gesamtzeit: 2 Std. 30 Min.
Nährwert: 583 kcal pro Person

VEG

Das brauchts für 4 Personen

- 100 g weisse Schokolade, fein gehackt

- 1 frisches Ei
- 1 EL Zucker
- 2½ dl Vollrahm, steif geschlagen

- 80 g Zucker
- 2 EL Wasser
- 80 g Cashew-Nüsse

Für 4 Gläser von je ca. 2 dl

Und so wirds gemacht

1. **Schokolade:** Schokolade in eine dünnwandige Schüssel geben, über das nur leicht siedende Wasserbad hängen, sie darf das Wasser nicht berühren. Schokolade schmelzen, glatt rühren, etwas abkühlen.

2. **Mousse:** Ei und Zucker mit den Schwingbesen des Mixers ca. 5 Min. rühren, bis die Masse hell ist. Schokolade zur Eimasse geben, verrühren. Schlagrahm sorgfältig unter die Schokolade ziehen, in die Gläser verteilen, zugedeckt ca. 2 Std. kühlstellen.

3. **Cashew-Krokant:** Zucker und Wasser in einer Pfanne ohne Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Hin-und-her-Bewegen der Pfanne köcheln, bis ein hellbrauner Caramel entsteht. Nüsse beigeben, mischen, auf einem Backpapier verteilen, auskühlen. Nüsse in Stücke brechen, Schokolademousse damit verzieren.

Tipp: 1 EL Cognac unter den Schlagrahm mischen. Schokoladenspäne über das Schokolademousse streuen.

Einkaufshilfe

Diese Zutaten finden Sie in den Coop Pronto Shops:

Red Band

MACHT DAS LEBEN BUNTER

Läkerol®
PASTILLES

coop pronto

DIGITALER BON
In der Supercard App aktivieren
.0813811163

20 % Rabatt
auf das ganze Sortiment von Red Band und Läkerol.

Red Band Läkerol PASTILLES

22. November 2022 bis 29. Januar 2023
Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

Das süsse Backen

Die Coop Pronto Shops bieten eine Vielzahl an Produkten fürs Backen. Lust auf was selbst gemachtes Süsses?

Heiner H. Schmitt

Gerade in der Vorweihnachtszeit erfreut sich Backen grosser Beliebtheit. Wenn es nach frischem Kuchen duftet, ist auch eine Tasse Kaffee und ein netter Besuch nicht weit. In den Coop Pronto Shops gibt es ein grosses Sortiment an Backzutaten. Dank unserer langen Öffnungszeiten lässt sich so geplant, aber auch spontan, etwas Gluschtiges fabrizieren. Da sind die beliebten Backmischungen, die einem die Arbeit erleichtern. Da sind die Basiszutaten wie Mehl, Zucker, Butter, Eier, dunkle Schokolade oder Glasuren. Auch Muffinformen oder Verzierungen wie Marzipanrüebli oder Geburtstagskerzen sind bei uns erhältlich. Und ab und zu braucht es auch etwas Frisches wie eine Zitrone oder eine Orange. All dies und noch viel mehr ist in unseren Coop Pronto Shops erhältlich. Viel Freude beim Backen und beim Geniessen!

SINCE 1899
LATELTIN
TOP OF SPIRITS
Feigling
ORIGINAL
SAURER APFEL
Berentzen
DAS ORIGINAL
SEIT 1758
Coop Pronto verkauft keinen Alkohol an Jugendliche unter 18 Jahren.

GET THE ENERGY
2 GO
SUGAR FREE
2 GO
ENERGY DRINK
Für das Schnelle und Frische.
coop
Für mich und dich. pronto

Alamy, Getty images (3)

ENERGIESPAREN

So können Sie im Winter Energie sparen

Mit wenig Aufwand lässt sich in Privathaushalten eine Menge an Energie sparen. Auch kleine Massnahmen sind spürbar und hilfreich.

ELEKTROGERÄTE

- Abschalten mit Steckdosenleiste
- Stromsparmodus aktivieren
- Akku- anstatt Netzbetrieb

BELEUCHTUNG

- LED-Technik verwenden
- Lichter löschen

GESCHIRRSPÜLER

- Maschine ganz füllen
- Nicht vorspülen

KOCHEN/BACKEN

- Kochen mit Deckel
- Wasserkocher statt Pfanne
- Nachwärme nutzen
- Nicht vorheizen
- Umluft statt Ober- und Unterhitze

KÜHL- UND GEFRIERGERÄTE

- Nicht zu kühl einstellen
- Gefrorenes im Kühlschrank auftauen
- Nur kalte Lebensmittel in die Geräte
- Gefrierfach abtauen

ALLGEMEIN

- Kaltes statt warmes Wasser
- Duschen statt baden
- Richtige Menge Wasser kochen
- Wasserkocher statt Topf
- Eco/Spar-Armaturen einbauen
- Niedrig temperiert waschen

ALLGEMEIN

- Heizung entlüften
- Radiatoren freihalten
- Radiatoren abstauben
- Hydraulischer Abgleich für Hausbesitzerinnen und -besitzer
- Vorlauftemperatur senken
- Lager frühzeitig auffüllen

HEIZPERIODE

- Heizung runterdrehen
- Temperatur richtig einstellen
- Bei Abwesenheit Temperatur senken
- Heizung regulieren
- Wärmere Kleidung
- Tagsüber Sonnenschutz öffnen
- Nachts Storen und Fensterläden schliessen
- Richtig gut lüften
- Fenster im Winter schliessen
- Wärmende Teppiche
- Türen geschlossen halten

Weitere Spartipps

Diese und weitere Spartipps finden Sie auf der Homepage des Bundes: www.admin.ch

Für Fragen zum Energiesparen steht die Infoline von EnergieSchweiz zur Verfügung: **0800 005 005**. Hier erhalten Sie weitere Tipps und Hilfe bei technischen Fragen. Die Nummer steht Privatpersonen wie auch Unternehmen zur Verfügung.

Ich schenke.

Wir teilen.

Jahreshoroskop 2023

Die Astrologin Trix Andrychowska liest die Sterne für Ihr Tierkreiszeichen 2023.

Widder: Die Unterstützung der Sterne ist zwar 2023 gering, dennoch dürfen Sie auf ein gutes Jahr hoffen. Grosse Herausforderungen sind nicht in Sicht. Gönnen Sie sich mehr Ruhe und Entspannung und pflegen Sie Ihren Freundeskreis. Ihre Social-Media-Kanäle sind gut geölt und sorgen für Abwechslung und Inspiration.

Stier: Freuen Sie sich aufs kommende Jahr. Ab Mai begleitet Sie Fortuna und die Aussichten auf Glück, Aufstieg und Gewinn könnten nicht besser sein. Auch Ihr Liebesleben ist aufregend. Im März ist Amors Winterschlaf endgültig vorbei. Sie sind gesellig, charmant, gastfreundlich und ganz auf Harmonie getrimmt.

Zwillinge: Euphorisch und dynamisch starten Sie ins neue Jahr. Mit Ihrem Engagement gelingt Ihnen Grossartiges. Ab März ist die Stimmung etwas nüchtern. Der Kosmos fordert Sie auf, Beruf, Beziehung und Ihr Leben im Allgemeinen zu überprüfen. Sie finden Wege, um alles, was nicht mehr zu Ihnen passt, zu korrigieren.

Krebs: Nachdem Sie einen holprigen Jahresstart überstanden haben, geht es flott vorwärts. Sie dürfen mit grosser Unterstützung für Ihre Projekte rechnen. Organisationsaufgaben fallen Ihnen besonders leicht. Sie managen alles souverän und mit Ausdauer. Highlights in der Liebe geniessen Sie im Februar, März und im Herbst.

Löwe: Die grosse Glückseeligkeit ist nicht angezeigt. Ihre Beziehung muss manche Zerreissprobe aushalten. Ab Mai reizt es Sie, die Toleranzgrenze beim Schatz auszutesten. Gehen Sie lieber nicht zu weit. Wie gut, dass im August die Sterne etliche Liebessamen ausstreuen. Lassen Sie sie spriessen, dann geniessen Sie eine harmonische Zeit.

Jungfrau: Die Sterne verwöhnen Sie im Jahr 2023 mit vielen neuen Chancen. Gleichzeitig steigen aber auch die Anforderungen. Wenn Sie Ihre Pflichten nicht vernachlässigen, stets umsichtig agieren, winkt im September eine dicke Belohnung. Sie ergattern Ihren Traum-Job, und auch in Ihrem Privatleben scheint dann die Sonne.

Waage: Die Erfolgssterne lassen im neuen Jahr auf sich warten. Obwohl Ihr Engagement gross ist, bleibt der erhoffte Lohn aus. Ab September dreht der Wind. Ihr Selbstvertrauen wächst. Privat wie beruflich gelingt vieles nach Wunsch. Dank Ihrer Power sind Sie in der Lage, Enormes zu leisten und über sich hinauszuwachsen.

Skorpion: Sie wünschen sich mehr Pep und Abwechslung im Leben. Die Himmelsboten enttäuschen Sie nicht. Kurzweil ist während des ganzen Jahres angezeigt. Bei aller Abenteuerlust, die Sie spüren, ist es aber ratsam, dass Sie nicht über die Stränge schlagen. Es braucht eine Portion Vernunft, damit Sie gut und heil durchs Jahr kommen.

Schütze: Das neue Jahr spart nicht an Herausforderungen. Immer wieder müssen Sie zeigen, was Sie draufhaben und beweisen, dass man sich auf Sie verlassen kann. Die Liebe spielt 2023 keine Hauptrolle, aber sie ist eine wohltuende Nebenerscheinung. Geniessen Sie sie speziell im Hochsommer. Amor sorgt für Spass und Genuss.

Steinbock: Die Himmelsgötter spielen Ihnen einige Trümpfe zu, die Sie ab Mai an die Spitze des Olymps katapultieren. Ihr Selbstvertrauen ist im Hoch. Sie können Ihren Einfluss ausbauen, Ihren Horizont erweitern und zahlreiche neue Freunde gewinnen. Freuen Sie sich also auf ein abwechslungsreiches und inspirierendes 2023.

Wassermann: Ein bisschen Spass muss sein, ist das Lied, das Sie 2023 öfter anstimmen dürfen. Ab März spüren Sie, dass Ihr Pflichtenheft dünner und die Last auf Ihren Schultern leichter werden. In den Sommermonaten geht es hauptsächlich um Lust und Liebe. Im zweiten Halbjahr sorgen die Sterne für spannende Begegnungen.

Fische: Fleiss, Zuverlässigkeit, Loyalität und Ausdauer. Das sind die Tugenden, die die Sterne von Ihnen fordern. Wenn Sie das beherzigen, dann erleben Sie ein äusserst erfolgreiches Jahr. Ihr Ehrgeiz ist gross, sodass Sie auch steinige Wege bewältigen. Zudem winken schöne und romantische Liebesabenteuer im zweiten Halbjahr.

Nachhaltig und praktisch unterwegs.

Jetzt bei **Coop Pronto** erhältlich.

Für das Schnelle und Frische.

coop
Für mich und dich. pronto

PURINA® felix®

♪♪ Wählen Sie den besten Geschmack für jeden Tag ♫

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

PURINA® Your Pet, Our Passion.®

coop pronto

20% RABATT

auf alle FELIX® Produkte
Einlösbar in Ihrem Coop Pronto.
Bon an der Kasse abgeben. Bon nur einmal einlösbar.
Nicht kumulierbar mit anderen Bons.
Gültig vom 22.11.2022 bis 05.02.2023

DIGITALER BON In der Supercard App aktivieren

10883

Zu gewinnen

Eine Übernachtung im Parkhotel Bad Zurzach für zwei Personen.

Dennis Savini

Wettbewerbsfrage

Wie heisst das von Mario Botta entworfene Thermalbad in Baden? Mehr dazu auf den Tourismusseiten 11 und 13.

Zu gewinnen

Coop Pronto verlost **5 Bücher** «Backen in der Weihnachtszeit» von Betty Bossi. Das Buch ist auf Deutsch und Französisch verfügbar. Lösen Sie dazu das unten stehende Sudoku.

zVg

Sudoku

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

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

WM-Ball zu gewinnen

Mit der richtigen Lösung des Kreuzworträtsels gewinnen Sie mit etwas Glück einen von drei **WM-Bällen** sowie je eine Autogrammkarte von Murat Yakin.

«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/kundenmagazin können Sie gratis teilnehmen.

Wettbewerbsbedingungen: Teilnahmeschluss: 5. Februar 2023.
Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Keine Barauszahlung.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Die Lösung des Rätsels ist ab 14. Februar 2023 auf **www.coop-pronto.ch** zu sehen.

Die Gewinner der Wettbewerbe werden schriftlich benachrichtigt.
Das nächste Pronto erscheint am **7. Februar 2023!**

Bibi Choc'
SMARTIES
mini
Bibi Choc'
SMARTIES
Fruitella
Bibi Choc'
KitKat
mini
Samichlaus Geschenke für die ganze Familie !