04/2017

pronto

Das Coop Pronto Kundenmagazin

PERSÖNLICH

Jason Brügger

Ein Artist auf Höhenflug

Seite 4

Ihr Vorteil

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

coop pronto

Hero
SEIT 1886

Einfach gut essen.

Genussvolle Momente
erleben mit Hero

Innert 15 Minuten zubereitet.

Mit Käse überbacken und fertig!

hero.ch

DIGITALER BON
Diesen Bon auch via supercard.ch oder Smartphone App bequem auf die Supercard laden.
App Store · Google play

1.— Bon auf alle Hero Ravioli und Hero Rösti

Gültig bis 2. Oktober 2017. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

coop pronto

SPECIMEN

Hero
SEIT 1886

Roger Oser
Vorsitzender der Geschäftsleitung
Coop Mineraloel AG

Liebe Leserin, lieber Leser

Wenn ein Lebenstraum in Erfüllung geht, ist das eine wunderbare Sache. Doch wie von selbst geschieht so etwas selten. Jason Brügger, ein junger Artist aus Allschwil – wo auch die Coop Mineraloel ihren Sitz hat – und letztes Jahr als grösstes Schweizer Talent gefeiert, hat hart dafür gearbeitet. Sein grösster Wunsch war es, im Zirkus Knie aufzutreten. Dieses Jahr darf er tatsächlich dabei sein. Wir gönnen es ihm sehr und wünschen ihm, dass er diesen Traum voll geniessen kann.
Wir geniessen natürlich auch, nämlich die warmen Tage. Eine Abkühlung verspricht unsere Reisedestination zwischen Biel und Solothurn. Ein Bad in der Aare oder hoch hinauf auf den Weissenstein: Bestimmt finden auch Sie ein Ausflugsziel, das kühlt oder einen weiten Blick zulässt.
Unsere Aktuell-Doppelseite zeigt Ihnen die sommerlich-frischen Genüsse, die es in unseren Shops gibt. Wie jeden Sommer möchten wir Sie auch mit unserer Italien-Seite beglücken. Sie finden all diese Produkte in unseren Coop Pronto Shops mit oder ohne Tankstelle, in denen wir Sie begrüssen mit: «Herzlich willkommen bei Coop Pronto – wir freuen uns auf Sie!»

4 | Persönlich
Jason Brügger

Nach der letztjährigen Show «Die grössten Schweizer Talente» wünschte sich Jason Brügger, im Zirkus Knie auftreten zu können. Sein Wunsch ging schnell in Erfüllung: Dieses Jahr tourt Jason mit dem Zirkus Knie durch die Schweiz.

14 | Aktuell Summertime

Ein frischer Fruchtsalat eignet sich für jedes Sommerfest. Angereichert mit einem Caprese oder Glaces, Snacks und gekühlten Getränken fühlt sich der Sommer richtig cool an.

Neu
Bargeldbezug mit PostFinance Card

Ab 1.8.2017 ist es an allen Coop Pronto Shops mit oder ohne Tankstelle möglich, Bargeld mit der PostFinance Card zu beziehen. Inhaber der PostFinance Card können an der Kasse im Coop Pronto zwischen 50 und 300 CHF abheben.

Impressum

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

Redaktion und Layout
Coop Presse

Druck
Vogt-Schild Druck AG,
Derendingen

Auflage
290 000

Titelbild
Jason Brügger
Foto: Markus Lamprecht

gedruckt in der schweiz

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

Fotos: Heiner H. Schmitt, Markus Lamprecht, Schweiz Tourismus

Inhalt | Ausgabe 4/2017

9 | Standorte
Coop Pronto Shop mit Tankstelle in Grenchen

11 | Tourismus
Von Biel bis Solothurn

17 | Klassiker
Calzone

19 | Vegetarisch
Zitronenrisotto mit karamellisierten Cherry-Tomaten

21 | Fleisch
Rindstagliata mit Tomaten-Olivensalsa

23 | Dessert
Gebrannte Creme

25 | Aktuell
Italien

27 | Sponsoring
Ursus & Nadeschkin

29 | Mobil
Grand Tour

31 | Wettbewerbe
Mitmachen und gewinnen!

Immer aktuell
www.coop-pronto.ch

JASON BRÜGGER

Ein Zirkusartist im Höhenflug

Seine Artistenkarriere verlief steil. Mit 24 Jahren tritt der Baselbieter aus Allschwil, Jason Brügger, mit einer spektakulären Luftnummer im Zirkus Knie auf.

Eine himmlische Erscheinung: Jason Brügger im diesjährigen Programm des Zirkus Knie.

CLAUDIA KOCHER

Jason Brügger muss einen direkten Draht in den Himmel besitzen. Fast könnte man sagen: Spricht er einen Wunsch aus, geht er in Erfüllung. Als Jason letztes Jahr in der Fernsehsendung «Die grössten Schweizer Talente» seinen grössten Wunsch kundtat, nämlich einst im Zirkus Knie auftreten zu wollen, klingelte kurz darauf das Telefon. So kam es, dass Jason Brüggers lang ersehnter Wunsch tatsächlich erfüllt wurde. «Ich ging als Kind jedes Jahr in den Zirkus Knie. Aber der Knie war gross und immer weit weg. Dass ich jetzt diese Saison mit dabei sein kann, ist einmalig. Ich hätte nie damit gerechnet», erzählt Jason Brügger, den wir in Basel zum Interview getroffen haben.

In seiner Nummer im Zirkus Knie fliegt er wie ein Engel an Bändern, den sogenannten Strapaten; dreht, wirbelt, kreist und windet sich – und alles ohne Sicherheitsnetz. «Ich weiss, dass ich nicht hinunterfalle», ist sich Jason sicher. «Ich würde nie ein Risiko eingehen. Der Nervenkitzel, dass man ohne Sicherheitsnetz arbeitet, gehört heute zum Zirkus dazu. Das Publikum findet Nummern ohne doppelten Boden besser.» Dennoch gibt Jason zu, dass er, sässe er in der Manege, wohl auch Angst um die Artisten hätte. «Nur wenn ich selbst dran bin, fühle ich mich furchtlos.»

«Ich weiss, dass ich nicht hinunterfalle.»

Angefangen hat Jason Brügger im Jugendzirkus Basilisk, den er als 7-Jähriger besuchte. Als er dort aus Altersgründen mit 17 Jahren aufhören musste, trainierte er mit einer Profiartistin weiter und meldete sich in der berühmten Zirkusschule im kanadischen Montreal an. Als Vorbereitung auf die Aufnahmeprüfung in Montreal hat Jason sogar ▶▶

Fotos: Markus Lamprecht, Katja Stuppia

DAMIT HELFEN WIR IHNEN, SCHÖN ZU ESSEN.

DIGITALER BON
Diesen Bon auch via supercard.ch oder Smartphone App bequem auf die Supercard laden.
App Store
Google play

Wer sich jetzt im Coop Pronto Shop ein gefülltes Baguette von Carls gönnt, hat eine wirklich einheimische Innovation zwischen den Zähnen. Die neu erhältlichen Baguettes sind gefüllt mit Schinken-Kräuter oder Thon-Mousse. Herrlich im Geschmack, sorgfältig abgestimmt mit Gewürzen und edlen Zutaten, stillen sie Ihren Appetit auf qualitativ hochwertige Weise. Ohne sich zu bekleckern und mit schmierigen Händen, nichts mehr anfassen zu können. Carls gefüllte Baguettes sind ein innovativer Volltreffer, der dem Zeitgeist entspricht, einfach im Handling, aber trotzdem vollwertig.

Eine saubere Mahlzeit – im wahrsten Sinne des Wortes – mit hohen Qualitätsansprüchen.

AUF ALLEN SORTEN 10% RABATT

SPAR-BON

ausschneiden, einlösen & reinbeissen.

SPECIMEN

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

Carls
HAT'S IN SICH

▶▶ Ballettstunden genommen und sich mit Kunstturnen befasst. Die Prüfung dauerte vier Tage, Jason war einer von 800 Bewerbern. Als er das positive Resultat erfuhr, machte er einen Monat später die Matur in Basel, packte danach gleich seinen Koffer und reiste nach Kanada, um die dreijährige Ausbildung zu beginnen. Was die Jury wohl bei ihm gesehen hat, was vielen anderen fehlte? «Ich glaube, es war die Beweglichkeit», meint Jason, «denn Kraft haben viele. Aber die Beweglichkeit kommt einem schnell abhanden. Wenn ich zwei Wochen nicht trainiere, bin ich schon nicht mehr so beweglich wie vorher.»

«Der Zirkus Knie ist wie eine grosse Familie.»

Nach der Zirkusschule in Übersee, wo er im Hauptfach mit den Strapaten arbeitete und im Nebenfach mit dem Luftreifen, konnte er gleich beim Zirkus Monti einsteigen. «Das war eine super Erfahrung.» Speziell beim Zirkus Monti: Die Artisten helfen beim Zeltaufbau und verkaufen in den Pausen Popcorn. Beim Knie kann sich Jason nun ganz auf seine Nummer konzentrieren, andere Verpflichtungen hat er keine. «Wir unternehmen aber viel zusammen, es ist wie eine grosse Familie.»

Nach Ablauf des Monti-Engagements wusste Jason nicht, was er machen sollte. Er gönnte sich eine zweimonatige Auszeit in Brasilien, seine ersten Ferien seit Langem. Auch dort trieb es ihn zum Zirkus: In einer Zirkusschule trainierte er junge Artistinnen und Artisten. Aus einer Laune heraus meldete er sich für das Casting «Die grössten Schweizer Talente» des Schweizer Fernsehens an. Er habe sich vorgestellt, dadurch ein bis zwei weitere Jobs an Land ziehen zu können. Dass er dann die Show gewann und gleich zum Zirkus Knie konnte – verrückt. «Die Fernsehsendung hat mein ganzes letztes Jahr bestimmt.»

Er habe nie das Gefühl, dass er arbeiten gehe, erzählt Jason über seine Zeit als berufstätiger Artist. «Sobald ich im Zelt bin und die Energie der Leute spüre, fühlt es sich grossartig an. Mein Job ist ein Privileg.» Zumal er gut davon leben kann. Ein weiterer Traum sei es, eine eigene Zirkusschule zu gründen. «Möglich wärs. Ich bin ja erst 24.» ■

Ohne seinen kleinen Mops Bombo ist Jason Brügger selten anzutreffen.

Foto: Markus Lamprecht

Unterwegs mit Jason Brügger

Der Zirkus Knie tourt noch bis am 19. November 2017 durch die Schweiz.
www.knie.ch

Jason Brügger hat eine eigene Homepage:
www.jasonbruegger.com

GO COCO

100% Natural Goodness

The Declaration of Hydration:

- 100% Natural
- Zero Fat
- Zero Cholesterol
- Zero Added Sugar

COLUMBUS VERTRIEBS AG | ST. WENDELIN 3 | CH-6343 RISCH | T. +41 62 772 48 72 | F. +41 62 772 48 73 | HELLO@COLUMBUS-SWISS.COM | COLUMBUS-SWISS.COM

AN ORIGINAL LIKE YOU

ALO – das Original – Aloe Vera Saft verfeinert mit erlesenen Zutaten und gekrönt mit knackigen Aloe Vera Blattmark-Stückchen aus unserer Bio-Farm in Thailand. Kombiniert mit einem spritzer Fruchtsaft und weiteren erlesenen Zutaten das Highlight in deinem Coop Pronto Regal.

ALO EXPOSED – der Milde – verbindet die tropische frische Aloe Vera mit der sanften Süsse von lieblichem Honig.

ALO ALLURE – der Exot – hier verbinden sich die tropische Mango und die Aloe Vera mit der asiatischen Königin aller Früchte, der Mangostan.

ALO ist Gluten Frei – Fett Frei – Gen-Frei

alō

Goodness From Inside Out™

COLUMBUS VERTRIEBS AG | ST. WENDELIN 3 | CH-6343 RISCH | T. +41 62 772 48 72 | F. +41 62 772 48 73 | HELLO@COLUMBUS-SWISS.COM | COLUMBUS-SWISS.COM

COOP PRONTO GRENCHEN

Xhevahire Vllasalli liebt ihre Arbeit im Coop Pronto Shop mit Tankstelle und motiviert ihr Team durch ihre aufgestellte Art.

Als ihr Chef vor einigen Jahren vorschlug, selbst Shopunternehmerin zu werden, war Xhevahire Vllasalli verblüfft.
Sie arbeitete schon einige Zeit in einem Coop Pronto Shop mit Tankstelle in Biel, doch eines Tages selbstständig zu werden, war erst eine vage Idee. Dass der Traum plötzlich so schnell vor ihr stand, überraschte sie. Sie bewarb sich für einen Coop Pronto Shop in Biel, erhielt dort eine Absage, dafür das Angebot, den Coop Pronto Shop mit Tankstelle im solothurnischen Grenchen zu übernehmen.
«Ich hatte Glück und habe seitdem viel gelernt», so Xhevahire Vllasalli, die nun 12 Leute beschäftigt. «Mit meiner Ausbildung im Detailhandel wusste ich, dass ich im Verkauf bleiben wollte.» Sie schätzt an ihrer Arbeit die flexiblen Arbeitszeiten, das Konzept, die zuverlässigen und pünktlichen Lieferungen sowie die reichliche Auswahl an Produkten.
Besonders gut frequentiert ist der Coop Pronto Shop mit Tankstelle an der Solothurnstrasse 109 an den Wochenenden. «Der Sonntag ist der stärkste Tag, aber auch der Samstag- und der Freitagabend laufen sehr gut.» Blumen sind sehr gefragt, Brot, Fleischwaren sowie überhaupt alle frischen Produkte. «Ich habe es bis heute nicht bereut, dass mein Chef mich empfohlen hat», lacht die sympathische junge Frau.

Karte: Rich Weber; Foto: Peter Mosimann

Standorte Region Solothurn/Biel

1. Bellach, Gurzelenstrasse 2
2. Derendingen, Fabrikstrasse 3
3. Gerlafingen, Im Bolacker 8 in Obergerlafingen
   Coop Pronto Shop mit Tankstelle an Ein- und Ausfahrten von Autobahnen gelegen
4. Grenchen, Solothurnstrasse 109
5. Biel-Bienne, Brüggstrasse 71
6. Biel-Bienne, Längfeldweg 43
7. Biel-Bienne, Solothurnstrasse 132
8. Biel-Bienne, Hauptbahnhof, Bahnhofpassage
9. Biel-Bienne, Bahnhofplatz 4
10. Port, Allmendstrasse 49

Coop Pronto Shop mit Tankstelle

Coop Pronto Shop

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

havas

Taten statt Worte Nr. 326

Wir arbeiten jetzt schon daran, dass Ihre Enkel nicht mehr wissen, was Benzin war.

Seit November 2016 betreiben wir die erste öffentliche Wasserstofftankstelle der Schweiz. Unser Beitrag zu einer erneuerbaren, abgasfreien und komfortablen Zukunft der Mobilität. Der einzige Unterschied zu einem Benziner ist, aus dem Auspuff eines mit Wasserstoff betriebenen Elektroautos kommt nichts anderes als Wasserdampf. Eine saubere Sache: weil wir den Wasserstoff für unsere Tankstelle umweltfreundlich bei einem Schweizer Laufwasserkraftwerk produzieren lassen. So schliesst sich der Kreislauf vom Regen bis zum Auspuff. Das finden wir so gut, dass wir auch Teile unserer Geschäftsauto- und LKW-Flotte auf Wasserstoffantrieb umstellen

Alles über das Nachhaltigkeits-Engagement von Coop auf: taten-statt-worte.ch

oecoplan

H_2 WASSERSTOFF 100% LEISTUNG 0% ABGAS

coop

Für mich und dich.

Foto: Schweiz Tourismus

Solothurn wird immer wieder als schönste Barockstadt der Schweiz betitelt.

ENTLANG DER AARE

Von Biel bis Solothurn

Die Aare verbindet Biel mit Solothurn. Entlang des kühlen Gewässers oder hoch hinaus auf den Weissenstein – die Gegend eignet sich bestens für interessante sommerliche Aktivitäten.

Über dem ganzen Mittelland Nebel oder Dunst, darüber sonnig und klar – das ist der Weissenstein. Der Blick geht zu den Alpen, bei ganz klarem Wetter vom Säntis bis zum Mont Blanc. Hier kann man drei Stunden im Sonnensystem (Planetenweg) zum Grenchenberg wandern oder über die Röti zum Balmberg oder im Juragarten beim Kurhaus 200 Pflanzen kennenlernen. Das Kurhaus sowie drei Bergrestaurants rund um den Weissenstein sind bekannt für einheimische Spezialitäten und besondere Events. Webcode: 38564

In Solothurn hat die Zahl 11 eine besondere Bedeutung und ist in der ganzen Stadt allgegenwärtig. So gibt es in Solothurn 11 Museen, Brunnen, Kapellen, Kirchen und eine Uhr mit einem Zifferblatt, das nur 11 Stunden zeigt. Sogar ihr Bier nennen die Solothurner «Öufi-Bier». Das Meisterwerk der «magischen Elf» bildet die St. Ursenkathedrale, das Wahrzeichen Solothurns. Baumeister Gaetano Matteo Pisoni aus Ascona war 1762 von der «Elfer-Atmosphäre» so fasziniert, dass er die Kirche architektonisch darauf abstimmte. Der Glockenturm misst 6 × 11 Meter, 11 Glocken hängen im Turm, 11 Altäre schmücken die Kathedrale, gleichzeitig sichtbar nur von einem einzigen Platz im Hauptgang, vom elften schwarzen Stein aus. Die Betstühle sind in Elferreihen angeordnet. Die monumentale Freitreppe besteht aus 3 × 11 Stufen. Die Anzahl Pfeifen der grossen Orgel ist durch 11 teilbar. 11 Jahre dauerte die Bauzeit (1762–1773). Eine Themenführung zur Zahl 11 kann bei Region Solothurn Tourismus gebucht werden. Webcode: 231103

Erklärung Webcode

Auf MySwitzerland.com können Sie die entsprechende Nummer im Suchfeld eingeben und erhalten mehr Informationen zum jeweiligen Angebot.

Die Wanderung von Solothurn nach Grenchen präsentiert sich äusserst abwechslungsreich. Der Weg führt durch die Verenaschlucht ▶▶

Dr.Oetker

Ristorante.

So fein wie in Ihrer Pizzeria.

DIGITALER BON
Diesen Bon auch via supercard.ch oder Smartphone App bequem auf die Supercard laden.
App Store
Google play

er.ch

Im Tiefkühlregal erhältlich

20 % Rabatt

beim Kauf einer Dr. Oetker Ristorante-Packung.
Gültig bis 2.10.2017. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

coop pronto

SPECIMEN

Dr.Oetker

20 % Rabatt

beim Kauf einer Dr. Oetker Ristorante-Packung.
Gültig bis 2.10.2017. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

coop pronto

SPECIMEN

Dr.Oetker

▶▶ hinauf zu einer idyllischen Einsiedelei. Die Wanderung beginnt in Solothurn und führt durch die Stadt zum Eingang der Verenaschlucht. Vorbei an der Einsiedelei gelangt man hinauf nach Rüttenen. Oberdorf, Lommiswil, Allmend und Studen werden passiert, ehe der Bahnhof von Grenchen Süd erreicht wird. Im Tal kann man den mäandernden Flusslauf der Aare gut beobachten. Webcode: 39902

Das Pasquart in Biel wurde 1990 im alten Stadtspital eröffnet. Der älteste Gebäudeteil entstand 1866 als erstes Spital in Biel. Das renovierte und um einen Neubau erweiterte Pasquart dient der Öffentlichkeit. Durch das Basler Architekturbüro Diener & Diener realisiert, besticht das Ensemble durch seine perfekte, harmonische Verbindung von Alt und Neu. Das Pasquart vermittelt der Schweiz und insbesondere der Region in innovativen Wechselausstellungen zeitgenössische Kunst. Webcode: 44105

Roger Steiners Leidenschaft für Glas ist ansteckend und zieht die Gäste bei einer Führung durch sein Atelier in Bann. Roger Steiner demonstriert die aufwendige Herstellung eines Objektes, dabei beginnt er zuerst mit unterschiedlich dicken Glasrohren, erhitzt sie und zieht sie zu «Spitzen», dann kühlt er sie ab. Aber besser, man taucht selber ein in das Schaffen eines Glasbläsers. Geniesst danach als Gruppe entweder einen Apéro oder ein Fondue oder beides in den gemütlichen Räumlichkeiten von Hagen-Glas. Webcode: 240053

In Biel startet die Velotour, die erst dem Nidau-Büren-Kanal folgt. Eigentlich handelt es sich bei dem Gewässer um die Aare, die vom Ausfluss aus dem Bielersee bis nach Büren begradigt wurde. Für Velofahrer ist die Route ideal, es gibt kaum Steigung zu überwinden. Ab dem historischen Städtchen Büren wird die Aare ursprünglicher und wilder, im Sommer lädt ihr grünes Wasser zum Bade. Den Heimweg nach Solothurn kann man auch auf dem Wasser antreten und das Kursschiff nehmen – samt Velo. Web-Code: 239706

Glasbläser Roger Steiner führt seine Kunst vor.

Das Pasquart von aussen: Alt und Neu perfekt verbunden.

Foto: Daniel Müller

Der Blick von Balm bei Günsberg in Richtung Olten.

Fotos: Schweiz Tourismus, ZVG

Hotel an der Aare***s Solothurn

Das Hotel bietet 16 originelle Zimmer mit Blick auf den Fluss und den Jura. Im stimmungsvollen Restaurant Aaregarten, direkt an der Aare, werden wiederentdeckte Gerichte aus der kulinarischen Schweiz serviert. Die barocke, verkehrsfreie Altstadt von Solothurn mit ihren Sehenswürdigkeiten kann vom Hotel aus bequem zu Fuss entdeckt werden. Die nahe Fluss- und Berglandschaft zählt zu den schönsten Naherholungsgebieten der Schweiz.
www.hotelaare.ch

WETTBEWERB

Übernachten in der Barockstadt Solothurn

Lösen Sie die Wettbewerbsfrage auf Seite 31 und gewinnen Sie mit etwas Glück 2 Übernachtungen im Superior-Doppelzimmer für zwei Personen inklusive Frühstück.
(Gutschein gültig bis 31.12.2018)

SUMMERTIME

Frisch und fruchtig

Im Sommer lieben wir Früchte, Salate, Glacen und vor allem kühle Getränke. In unseren Coop Pronto Shops können Sie sich mit allem eindecken.

Nun ist es definitiv Zeit, eine Gartenparty zu veranstalten. Wir haben da einen Vorschlag: Kaufen Sie viele frische Früchte wie **Bananen, Trauben, Heidelbeeren, Melonen, Nektarinen** und **Äpfel** und mischen Sie einen herrlichen Fruchtsalat. Was im Sommer auch sehr beliebt ist: Ein Caprese-Salat. In den Coop Pronto Shops finden Sie **Tomaten** und **Mozzarella** – und schon ist der Salat fertig. Als Snack empfehlen wir die **Hummus-** oder die **Lentil Chips** sowie die beliebten **Wasabi-Erdnüsse** oder ganz einfach **Salzstängeli**.

Gegen den Durst erfrischt unser **Pfefferminz-Eistee, ein Orangensaft** oder ein sprudelndes **Mineralwasser**. Evian hat in niedlichen Fläschchen **Wasser mit Trauben-Rose-** oder **Zitrone-Holunderblüte-Geschmack**. Wer **Coca-Cola** mag, findet das bei uns natürlich auch bereits gekühlt. Nun geht es noch ans Tiefkühlfach. Testen Sie doch unser **Sorbet mit Himbeer & Erdbeer-Geschmack** oder aber für Schokoliebhaber die **Ben & Jerrys One Love-Glace**.

Auf einem sommerlichen Tisch macht sich auch ein **Strauss von Sonnenblumen** gut oder ein **Gesteck** in vielen verschiedenen Farbtönen. So ist Sommer.

Foto: Heiner H. Schmitt; Styling: Doris Moser

DIGITALER BON
Diesen Bon auch via supercard.ch oder Smartphone App bequem auf die Supercard laden.
App Store
Google Play

...tere Rezepte findest du auf www.il gusto italiano.ch

20% Rabatt

auf das gesamte Galbani Sortiment

Gültig bis 02.10.2017. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

coop pronto

SPECIMEN

7 910813 804578

-DAL 1882-
Galbani

FOOBY

WE LOVE FOOD

VEG

Tipp: Calzone vor dem Backen mit wenig Weissmehl bestäuben.

VORSPEISE

CALZONE

DAS BRAUCHTS FÜR 2 PERSONEN

- **15 g** getrocknete Steinpilze
- **1** Pizzateig (ca. 24 cm Ø)
- **200 g** Tomatensauce
- **½** rote Peperoni, in dünnen Streifen
- **80 g** Mozzarella, in Scheiben
- **½** Zucchetti, in Würfeli

15 MIN. AKTIVE ZEIT | 50 MIN. GESAMTZEIT

598 KCAL PRO PORTION

UND SO WIRDS GEMACHT

1. **Calzone:** Steinpilze in lauwarmem Wasser ca. 10 Min. einweichen, herausnehmen, gut waschen, abtropfen. Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Tomatensauce auf eine Teighälfte verteilen, Steinpilze und alle restlichen Zutaten darauf verteilen, freie Teighälfte über die Füllung legen. Ränder gut andrücken.
2. **Backen:** ca. 35 Min. auf der untersten Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

NOCH MEHR FEINE REZEPTE GIBTS AUF FOOBY.CH UND IN DER FOOBY APP.

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

Coop Pronto Weintipp: Primitivo di Manduria DOC Cantina Giordano

HAVE A RICE DAY

Beginn mit Ben™

VEGETARISCH

ZITRONENRISOTTO MIT KARAMELLISIERTEN CHERRY-TOMATEN

DAS BRAUCHTS FÜR 2 PERSONEN

1 EL	Olivenöl
1	Zwiebel, fein gehackt
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
150 g	Risottoreis
4 dl	Gemüsebouillon
40 g	geriebener Grana Padano
½	Zitrone, abgeriebene Schale und Saft
20 g	Butter
20 g	Zucker
100 g	Cherry-Tomaten, halbiert
½	Zitrone, nur Saft
20 g	Baumnusskerne, grob gehackt
2 Prisen	Salz
wenig	Pfeffer

35 MIN. AKTIVE ZEIT | 35 MIN. GESAMTZEIT | 631 KCAL PRO PORTION

UND SO WIRDS GEMACHT

1. **Risotto:** Öl in einer Pfanne erwärmen, Zwiebel und Knoblauch andämpfen, Reis beigeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist. Bouillon unter häufigem Rühren nach und nach dazugiessen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Ca. 20 Min. köcheln, bis der Reis cremig und al dente ist. Käse, Zitronenschale und -saft darunterrühren.

2. **Cherry-Tomaten:** Butter in einer weiten Bratpfanne schmelzen. Zucker beigeben, unter gelegentlichem Hin-und-her-Bewegen der Pfanne köcheln, bis ein hellbraunes Caramel entsteht. Tomaten mit der Schnittfläche nach unten in die Caramelbutter geben, kurz andämpfen, Zitronensaft und Nüsse dazugeben, würzen. Bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. dämpfen, Cherry-Tomaten dabei einmal wenden. Cherry-Tomaten zum Risotto servieren.

DIESES UND NOCH MEHR FEINE REZEPTE GIBTS AUF FOOBY.CH UND IN DER FOOBY APP.

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

30% RABATT

f Caprice des Dieux 200 g

DIGITALER BON
Diesen Bon auch via supercard.ch oder Smartphone App bequem auf die Supercard laden.
App Store
Google play

BON 30 % RABA

coop pronto

SPECIMEN

804417

30 % Rabatt auf Caprice des Dieux 200 g.
Gültig bis 2. Oktober 2017. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

DAZU PASST:
FRISCHES PAGNOLBROT

FLEISCH

RINDSTAGLIATA MIT TOMATEN-OLIVEN-SALSA

DAS BRAUCHTS FÜR 2 PERSONEN

2	Rindsentrecôtes (je ca. 210 g)
wenig	Olivenöl
3 EL	Aceto balsamico
3 EL	Olivenöl
¼ EL	Salz
wenig	Pfeffer
300 g	Cherry-Tomaten, halbiert
125 g	schwarze Oliven, entsteint
½	Zwiebel, fein gehackt
2 Prisen	Salz

20 MIN. AKTIVE ZEIT | 28 MIN. GESAMTZEIT | 623 KCAL PRO PORTION

UND SO WIRDS GEMACHT

1. **Tagliata vom Grill:** Entrecôtes mit wenig Öl bestreichen. Holzkohle-/Gas-/Elektrogrill: Entrecôtes über mittelstarker Glut oder auf mittlerer Stufe (ca. 200 Grad) beidseitig je ca. 4 Min. grillieren, Entrecôtes auf ein Brett legen, zugedeckt ca. 5 Min. ruhen lassen.

2. **Tomaten-Oliven-Salsa:** Aceto mit dem Öl verrühren, würzen. Tomaten, Oliven und Zwiebel beigeben, mischen. Fleisch quer zur Faser tranchieren, mit der Salsa anrichten, salzen.

DIESES UND NOCH MEHR FEINE REZEPTE GIBTS AUF FOOBY.CH UND IN DER FOOBY APP.

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

Nestlé Joghurt nach Griechischer Art

30% RABATT

beim Kauf ab zwei Nestlé Joghurt nach Griechischer Art 150 g nach Wahl.

Aktion: 31.07.–02.10.2017

ENTDECKEN SIE IHREN GENUSSMOMENT!

DIGITALER BON

Diesen Bon auch via supercard.ch oder Smartphone App bequem auf die Supercard laden.

App Store | Google play

RABATT COUPON

30% BON

Bei Abgabe dieses Bons erhalten Sie 30 % Rabatt beim Kauf ab zwei Nestlé Joghurt nach Griechischer Art 150 g nach Wahl. Gültig vom 31.07. bis 02.10.2017. Kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grössere) Solange Vorrat reicht.

Nestlé Joghurt nach Griechischer Art

coop pronto

7 610

SPECIMEN

RABATT COUPON

30% BON

Bei Abgabe dieses Bons erhalten Sie 30 % Rabatt beim Kauf ab zwei Nestlé Joghurt nach Griechischer Art 150 g nach Wahl. Gültig vom 31.07. bis 02.10.2017. Kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grössere) Solange Vorrat reicht.

Nestlé Joghurt nach Griechischer Art

coop pronto

7 610

SPECIMEN

RABATT COUPON

30% BON

Bei Abgabe dieses Bons erhalten Sie 30 % Rabatt beim Kauf ab zwei Nestlé Joghurt nach Griechischer Art 150 g nach Wahl. Gültig vom 31.07. bis 02.10.2017. Kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grössere) Solange Vorrat reicht.

Nestlé Joghurt nach Griechischer Art

coop pronto

7 610

SPECIMEN

DESSERT

GEBRANNTE CREME

DAS BRAUCHTS FÜR 2 PERSONEN

2 EL Zucker
½ EL Wasser
1 dl Milch

1½ dl Milch
1 EL Zucker
1 EL Maizena
1 Ei

1 dl Rahm, steif geschlagen
100 g Erdbeeren, in Stücken
1 EL Zucker
½ Zitrone, nur Saft

15 MIN. AKTIVE ZEIT | 2 STD. 15 MIN. GESAMTZEIT | 424 KCAL PRO PORTION

UND SO WIRDS GEMACHT

1. **Caramel zubereiten:** Zucker mit dem Wasser in einer weiten Pfanne ohne Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Hin-und-her-Bewegen der Pfanne köcheln, bis ein haselnussbraunes Caramel entsteht. Milch dazugiessen, Caramel auflösen.

2. **Creme herstellen:** Milch und alle Zutaten bis und mit Ei verrühren, unter Rühren zum Caramel giessen, unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Pfanne von der Platte nehmen, ca. 2 Min. weiterrühren, dabei die Pfanne hin und wieder auf die Platte stellen, bis die Masse bindet und cremig wird. Creme durch ein Sieb in eine Schüssel giessen, Klarsichtfolie direkt auf die Creme legen, damit sich keine Haut bildet. Creme auskühlen, ca. 2 Std. kühl stellen.

3. **Servieren:** Schlagrahm sorgfältig unter die Creme ziehen. Erdbeeren in eine Schüssel geben, mit dem Zucker und dem Zitronensaft mischen, darauf verteilen.

DIESES UND NOCH MEHR FEINE REZEPTE GIBTS AUF FOOBY.CH UND IN DER FOOBY APP.

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

DAL 1827 Buitoni DA CASA BUITONI

Passione Pizza

DIGITALER BON
Diesen Bon auch via supercard.ch oder Smartphone App bequem auf die Supercard laden.
App Store | Google play

Rabatt-Bon: 20 % auf das gesamte BUITONI Pizza-Sortiment.

DAL 1827 Buitoni DA CASA BUITONI

20 %

Gültig bis 02.10.2017. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto S

SPECIMEN

coop pront

BELLA ITALIA

Italien auf dem Tisch

Pasta geht immer, erst recht im Sommer. Mit einem Teller **Spaghetti** werden alle glücklich, besonders, wenn die Auswahl so vielfältig ist. **Pesto, Pesto rosso** oder eine einfache **Tomatensauce mit Basilikum** – es ist für alle etwas dabei. Ein wenig **Parmesan** darüber. **Olivenöl, Knoblauch, Zwiebeln** und **Cherry-Tomaten** zum Verfeinern. Das Essen ist fertig.
Mineralwasser darf in Italien nie fehlen. Zur Pasta passt ein feiner Rotwein wie beispielsweise der **Amarone** oder ein **Primitivo**. Gut dazu machen sich die **Gran Pavesi Sfoglie**. Als süsse Nachspeise gibt es ein **Kinder Bueno**. Alles für diese unkomplizierte Reverenz an Italien finden Sie in unseren Coop Pronto Shops – per sempre.

Foto: Heiner H. Schmitt; Styling: Doris Moser

PERFECTLY MIXED

Coop Pronto verkauft keinen Alkohol
an Jugendliche unter 18 Jahren.

SMIRNOFF®

Bitte trinken Sie verantwortungsvoll. | DRINKiQ.com

Für Wärme und Wohlbefinden!

Jetzt Heizöl bestellen und keinen Terminzuschlag bezahlen!*

*Für Bestellungen bis 31.8.2017
Für Lieferungen bis 31.12.2017

Neuer Webshop!

coop-heizoel.ch

0800 80 20 80
(gebührenfrei)

coop
Für mich und dich. heizöl

CHF 5000.–
in Form von Coop-Gutscheinen

Ihr Tipp ist uns das wert! Im Falle einer erfolgreichen Standortvermittlung werden Sie mit 5000 Franken (in Form von Coop-Gutscheinen) belohnt.

COOP PRONTO KUNDENTIPP

Ihre Augen und Ohren sind uns etwas wert

Die Coop Mineraloel AG ist laufend auf der Suche nach neuen Standortmöglichkeiten in der ganzen Schweiz.

Die Coop Mineraloel AG ist ein starkes Unternehmen auf Erfolgskurs. Mit unseren Coop Pronto Shops und den Coop-Tankstellen haben wir eine führende Marktstellung erreicht. Und wir wachsen weiter – auch durch Ihren Tipp! Wir sind mit unserer Expansion laufend auf der Suche nach neuen Standortmöglichkeiten in der ganzen Schweiz. Aber auch mit einer professionellen Expansionsabteilung und starken Dienstleistungspartnern sehen und hören wir nie alles. Sie als unser Kunde kennen die Standortbedürfnisse sehr genau und wissen, wo ein Coop Pronto Shop für Sie optimal wäre.
Geben Sie uns einen Tipp und verdienen Sie dabei Coop-Gutscheine im Wert von 5000 Franken.

SPONSORING

Ein Abend voller Perlen

Ursus & Nadeschkin lieben den Austausch mit Bühnenkünstlerinnen und -künstlern aus aller Welt, kennen auch nach all den Jahren keine Berührungsängste, suchen experimentierfreudig nach allem, was lustig, überraschend oder ganz einfach noch nie da gewesen ist. Kreativität kennt keine Grenzen!

Zusammen mit Ursus & Nadeschkin auf der Bühne stehen der Mundartpoet, Sänger und Comiczeichner Manuel Stahlberger, der amerikanische Clown Mick Holsbeke, das belgisch-französische Cyr Wheel Duo André Leo, der Jongleur und Tänzer Jimmy Gonzalez, der Stuhlakrobat Charlie Mach und die Musikerin und Alphornistin Eliana Burki. Sie alle trauen sich, gewohnte Wege zu verlassen und wagen das Experiment.

Die Tournee dauert einen ganzen Oktober lang, beginnt im Kurtheater Baden, endet in Zürich und ist dazwischen von Luzern bis Basel, von Grenchen bis Schaffhausen und vom Jurasüdfuss bis zum Sempachersee fast überall zu sehen.

Tickets erhältlich

Auf ausgewählten Vorstellungen gibt es 20 % Vergünstigung mit der Supercard oder der Hello-Family-Karte (Angebot limitiert).
www.coop.ch/perlen

Fotos: Geri Born, ZVG

Hol dir jetzt dein Ploom Combo Kit.

25.–
COMBO KIT

ploom with Winston TOBACCO CAPSULES

Price per unit. While stock lasts.

Dieses Tabakerzeugnis kann Ihre Gesundheit schädigen und macht abhängig. Ce produit du tabac peut nuire à votre santé et crée une dépendance. Questo prodotto del tabacco può nuocere alla tua salute e provoca dipendenza.

CAMPARI®

il mio Aperitivo

DRINK RESPONSIBLY

Campari Milano

- 4 cl Campari
- 4 cl Cranberrysaft
- 8 cl Cinzano Prosecco
- Frische Minzblätter

Campari Tonic

- 4 cl Campari
- Tonic Water
- Halbe Orangenscheibe

Negroni

- 2 cl Campari
- 2 cl Roter Wermut
- 2 cl Gin

www.campari-schweiz.ch

Coop Pronto verkauft keinen Alkohol an Jugendliche unter 18 Jahren.

Foto: Schweiz Tourismus

Die Tremola bei Airolo mit Weitblick.

GRAND TOUR OF SWITZERLAND

Königin der Kurven

Grand Tour

Die Grand Tour of Switzerland bietet auf über 1600 Kilometern eine unglaubliche Vielfalt an Sehenswürdigkeiten und landschaftlichen Höhepunkten. Dazu gehören auch fünf Alpenpässe.

Es gibt Dinge, die man einmal im Leben gemacht haben sollte. Zum Beispiel auf der historischen Passstrasse von Airolo auf den Gotthardpass (2016 m ü. M.) fahren, das holprige Pflaster aus Hunderttausenden von «Bsetzisteinen» spüren, gekonnt durch die 37 Haarnadelkurven steuern, dazwischen immer wieder die grandiose Aussicht geniessen und sich vorstellen, wie anno dazumal die Postkutschen durch die Kurven klapperten. Für Genussfahrer auf zwei oder vier Rädern ist die Tremola, die auf einer Länge von rund 13 Kilometern 900 Höhenmeter überwindet, Abenteuer und Spektakel zugleich. Kurz nach Ende der Wintersperre – in der Regel Mitte Mai – sind meist erst wenige Leute unterwegs, dann lohnt sich die Fahrt besonders.

Die Tremola ist ein Abschnitt auf der Grand-Tour-Etappe, die vom Tessin ins Wallis führt. Will heissen: Kaum hat man nach einer Rast im Gotthard-Hospiz das grüne Urserental erreicht, geht es bei Realp bereits wieder bergauf. Der Furkapass – wo einst James Bond im Film «Goldfinger» durch die Kurven raste – ist der geografische Höhepunkt der Grand Tour: Die Passhöhe liegt auf 2429 m ü. M. Rund drei Kilometer weiter, beim Hotel Belvédère, führt die Strasse am Rhonegletscher vorbei. Kein Gletscher in Europa liegt näher an einer Strasse, ein Stopp ist naheliegend – auch wegen der blauen Eisgrotte, die jeweils ab Anfang Juni begehbar ist. Keine Frage: Auf den Pässen der Grand Tour gibt es viel zu sehen und zu erleben. Auf und neben der Strasse.

GRAND TOUR of Switzerland

Entdecken Sie die Grand Tour of Switzerland.

MySwitzerland.com/grandtour

coop pronto

Coop Pronto ist offizieller Partner der Grand Tour of Switzerland.

www.coop-pronto.ch/grand-tour

FOR THOSE WHO LOVE THE FINER THINGS

Davidoff CIGARETTES

JETZT VERFÜGBAR

coop pronto

NEW SLIMS 3 MG

SLIMS 7 MG

Rauchen fügt Ihnen und den Menschen in Ihrer Umgebung erheblichen Schaden zu.
Fumer nuit gravement à votre santé et à celle de votre entourage. Il fumo danneggia gravemente te e chi ti sta intorno.

Echter Italienischer Geschmack

RIO mare

n° 1 in Italia*

*Market leader in Italy (IRI data Y.E. Sept 2016)

DIGITALER BON
Diesen Bon auch via supercard.ch oder Smartphone App bequem auf die Supercard laden.
App Store
Google play

30% RABATT
Auf alle Rio Mare Insalatissime

Gültig bis 02.10.2017.
Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

SPECIMEN

coop pronto

Zu gewinnen

2 Übernachtungen in Solothurn im Superior-Doppelzimmer für zwei Personen

Das Hotel an der Aare***S bietet 16 originelle Zimmer mit Blick auf den Fluss und den Jura. Die barocke, verkehrsfreie Altstadt von Solothurn kann vom Hotel aus bequem zu Fuss erreicht werden.

Wettbewerbsfrage:

Wie heisst Solothurns Hausberg, von dem der Blick bis zu den Alpen reicht? Mehr dazu auf den Tourismus-Seiten 11 und 13.

Zu gewinnen

Coop Pronto verlost **5 × 2 Tickets** für «Perlen, Freaks & Special Guests», präsentiert von Ursus & Nadeschkin am 19. Oktober 2017 im KKL Luzern. Lösen Sie dazu das unten stehende Sudoku.

Sudoku

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

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

Fotos: Geri Born, Markus Lamprecht ZVG

Jason Brügger

Mit dem richtigen Lösungswort aus dem Kreuzworträtsel können Sie mit etwas Glück eine Vorstellung für 2 Personen im Zirkus Knie am 4. November 2017 in Thun inklusive Meet & Greet mit Jason Brügger gewinnen.

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: 30.9.2017. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Keine Barauszahlung. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Lösung des Rätsels ist ab 5.10.2017 auf **www.coop-pronto.ch** zu sehen.

Die Gewinner der Wettbewerbe werden schriftlich benachrichtigt und auf www.coop-pronto.ch publiziert. Die Teilnehmenden stimmen ausdrücklich zu, dass ihr Name und ihre Adresse auf www.coop-pronto.ch bekannt gegeben werden dürfen, falls sie an einer oder mehreren Verlosungen gewonnen haben.

Das nächste Pronto erscheint am **3. Oktober 2017!**

Für Gennussvolle Freundschaften.

Jetzt profitieren

DIGITALER BON
Diesen Bon auch via supercard.ch oder Smartphone App bequem auf die Supercard laden.
App Store
Google play

Gran Pavesi coop pronto

SPECIMEN

04608

BON –.50

CHF –.50 auf alle Gran Pavesi Produkte

Lösen Sie den Bon beim Kauf von Gran Pavesi an Ihrer Coop Pronto Kasse ein. Gültig bis 2. Oktober 2017. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

LASS DICH INSPIRIEREN!

Jetzt profitieren

BRAVO FÜR DICH.
N°1 IN ITALIA

DIGITALER BON
Diesen Bon auch via supercard.ch oder Smartphone App bequem auf die Supercard laden.
App Store
Google play

Barilla coop pronto

SPECIMEN

4392

BON –.50

CHF –.50 auf alle Barilla Pesti

Lösen Sie den Bon beim Kauf von Barilla Pesti an Ihrer Coop Pronto Kasse ein. Gültig bis 2. Oktober 2017. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.