

01/2024

# pronto

Das Coop Pronto  
Kundenmagazin

**SILVIO GERMANN**

## Koch des Jahres 2024

Seite 4

### Ihr Vorteil

In diesem Heft sind  
6 Produkte-Bons  
sowie ein 4-Rp.-Tankbon

**coop**  
pronto





**KAFFEE-**  
**GESCHMACK PUR,**  
**VOLLSTE INTENSITÄT**



Bon für  
**20%**  
Rabatt auf das ganze  
LA SEMEUSE Sortiment  
ab 2 gekauften Produkten.

**Gültig bis zum 25. März 2024**  
Bon nicht kumulierbar und nur  
einmal einlösbar in allen  
(ggf. grösseren)  
COOP PRONTO Shops.

**coop**  
pronto



**LA SEMEUSE**  • Tél. 032 926 44 88 • [www.lasemeuse.ch](http://www.lasemeuse.ch)

**Nachhaltig und  
praktisch unterwegs.**

Jetzt bei  
**Coop Pronto**  
erhältlich.



**Für das Schnelle  
und Frische.**

**coop**

Für mich und dich. **pronto**





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

## Liebe Leserin, lieber Leser

Mit dem neuen Jahr hat auch die Saison der guten Vorsätze begonnen.

Sind Ihnen die Ideen bereits ausgegangen? Oder suchen Sie noch nach einem richtig originellen Ziel für das neue Jahr? Dieses Magazin bietet die ideale Grundlage zur Inspiration.

Falls Sie sich im neuen Jahr mehr bewegen möchten, stellen wir Ihnen den Kanton Graubünden als ideales Reiseziel vor, um das Nützliche mit dem Angenehmen zu verbinden. Langlaufloipen in einer zauberhaften Umgebung sind nur eine von vielen sportlichen Aktivitäten, die das Bündnerland zu bieten hat.

Wenn Sie sich für 2024 vorgenommen haben, im Alltag mehr auf Nachhaltigkeit und Ökologie zu achten, bietet ein Besuch in der Umwelt Arena in Spreitenbach eine breite Palette an Lösungen für alle Lebensbereiche.

Oder möchten Sie sich im neuen Jahr in der Küche endlich selbst verwirklichen? Unsere Rezepte sind leicht umzusetzen und ein perfekter Einstieg für diese Absicht. Alle Zutaten finden Sie in Ihrem bevorzugten Coop Pronto Shop.

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



## 4 | **Persönlich** Silvio Germann

Silvio Germann hat das Scheinwerferlicht nie gesucht - nun steht er allerdings voll drin. Seit Herbst 2022 kocht er in seinem eigenen Restaurant Mammertsberg in Freidorf TG. In kurzer Zeit hat er bereits zwei Michelin-Sterne und 18 Gault-Millau-Punkte erlangt und wurde zum Koch des Jahres 2024 gekürt.

## 10 | **Tourismus** Kanton Graubünden

Der Kanton Graubünden ist ein Paradies für Langlaufliebhaber. Mit sieben Vorschlägen bringen wir Ihnen alle Facetten dieses Sports näher.



## 14 | **Aktuell** Vitamine im Winter

In allen Coop Pronto Shops finden Sie eine grosse Auswahl an Obst und Gemüse, um Ihre Vitaminspeicher zu füllen.

## Impressum

### Herausgeber

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

**Redaktion:** Aisha Gschwind,  
Eliane Stoller, Henri-Charles Dahlem,  
Thomas Bürgisser, Simon Eglin

**Layout:** Carla Barron

**Druck:** Vogt Schild Druck,  
Derendingen

**Auflage:** 310 000

**Titelbild:** Silvio Germann, Koch des Jahres 2024.

Foto: Olivia Pulver



gedruckt in der  
schweiz

## Inhalt | Ausgabe 1/2024

**13 | Standort**  
Coop Pronto Shop Chur  
Masanserstrasse

**17 | Apéro**  
Blätterteig-Schnecken

**19 | Vorspeise**  
Brot-Käse-Suppe

**20 | Hauptgang**  
Älpler-Rösti

**21 | Dessert**  
Ofenberliner

**24 | Für Sie**  
Schon von der Umwelt  
Arena Spreitenbach  
gehört?

**25 | Für Sie**  
Thunerseespiele: «Mary  
Poppins» kommt in die  
Schweiz

**27 | Wettbewerbe**  
Mitmachen  
und gewinnen!

**Immer aktuell**  
www.coop-pronto.ch

**TEXT: THOMAS BÜRGISSER**  
**FOTOS: OLIVIA PULVER**

**Hoch über dem Bodensee** thront das Restaurant Mammertsberg. Der Ausblick alleine ist hier in Freidorf TG bereits ein Erlebnis. Was hinter den dicken Mauern des alten Landschlösses in der Nähe von Arbon geboten wird, übertrumpft aber alles – und alle.

**Mit Silvio Germann** verantwortet der Koch des Jahres 2024 die Küche. Die Ehre, die ihm im letzten September zusammen mit 18 Punkten von Gault Millau verliehen wurde, kam überraschend für den 34-Jährigen.

Nur wenige Tage später folgte der zweite Michelin-Stern. «Dabei sind wir erst seit Herbst 2022 hier.»

Ganz wohl scheint ihm das Scheinwerferlicht nicht zu sein, gesucht habe er es nie. Er sei einfach immer zur richtigen Zeit am richtigen Ort gewesen.

Noch vor einem Jahr hatte Silvio Germann schlaflose Nächte, weil Tische frei blieben. Es ist sein erstes Restaurant und die Verantwortung ist gross. Auch wenn diese mit Andreas Caminada, ein bekannter Name, getragen wird. Der Bündner Spitzenkoch wurde selbst zweimal zum Koch des Jahres gekürt. Silvio Germann war 22 Jahre alt, als ihn der Talentförderer unter seine Fittiche nahm.

Während den drei Jahren auf Schloss Schauenstein beeindruckte er so sehr, dass er von Andreas Caminada später



SILVIO GERMANN

# Im Scheinwerferlicht

34 Jahre alt und schon Koch des Jahres. Silvio Germanns Kochkarriere ist beeindruckend. Trotzdem ist er bescheiden geblieben.





**Die eigene Gemüseernte reicht zwar nicht für das Restaurant. Für Silvio Germann ist die Gartenarbeit Ausgleich und Inspiration.**

kleiner Lehrbetrieb ist, damit ich von Grund auf alles lerne.»

**Heute kommen Silvio Germanns Eltern** ab und an im Mammertsberg vorbei. Nicht nur zum Essen. Denn längst ist ihr Sohn mehr als Koch, kümmert sich mit seinem Team auch um alles rundherum. «Mein Vater wurde vor kurzem als Schulhausabwart pensioniert und hilft zusammen mit meiner Mutter gerne, vom Wasserhahn flicken bis zum Fensterputzen.» Silvio Germann selber packt am liebsten im Garten an.

Hecken schneiden, Rasen mähen, Gemüse anbauen – «eine Kosteneinsparung und ein guter Ausgleich». Manchmal schnappt sich Silvio Germann nach dem Mittagsservice auch das Bike und fährt an den Bodensee runter. Allgemein ist ihm Sport wichtig. Einmal in der Woche geht er mit seinem Sous-Chef Jonas Grundner Squash spielen. Nach getaner Arbeit, meist um Mitternacht.

Im Sommer wiederum ist er mit seiner Lebenspartnerin auf dem Golfplatz anzutreffen, wenn es die Zeit zulässt. Monja Mätzler ist Anwältin, ehemalige Profi-Golferin und leidenschaftliche Hobby-Köchin. Wenn Silvio Germann am Montag und Dienstag jeweils zuhause in Bad Ragaz ist, lässt er sich deshalb gerne auch mal bekochen.

**Von Mittwoch bis Sonntag wohnt** Silvio Germann in einer WG in Freidorf zusammen mit seinem Somme- ►►

das Angebot bekam, die Küchenleitung in seinem neu eröffneten Restaurant Igniv in Bad Ragaz zu übernehmen. «Das waren sieben mega Jahre mit einem super Team.»

**Teamwork war einer der Hauptgründe**, wieso Silvio Germann überhaupt Koch lernte. Die Kochkünste seiner Mutter prägten zwar seine Leidenschaft für frisch zubereitete Gerichte. «Selber habe ich als Kind lieber mit meinen zwei Brüdern Fussball gespielt, als in der Küche zu helfen.» Trotzdem schnupperte er neben Landschaftsgärtner und Dachdecker auch in den Kochberuf hinein. «Der Teamspirit hat mich sofort begeistert.» Nach einem Au-Pair-Jahr in der Westschweiz fand er eine Lehrstelle im Restaurant Sempacherhof. «Meinen Eltern war wichtig, dass es ein guter,

## Silvio Germann

Silvio Germann hat Jahrgang 1989 und wuchs zusammen mit zwei Brüdern in Grosswangen bei Willisau LU auf. Nach seiner Kochlehre arbeitete er zwei Jahre im Waldhaus Flims. 2011 begann er bei Andreas Caminada, zuerst im Schloss Schauenstein und nach einem kurzen Abstecher nach São Paulo im Igniv in Bad Ragaz. Im Oktober 2022 übernahm Silvio Germann als Mitinhaber das Mammertsberg in Freidorf TG.





►► hier und Restaurantleiter Giuseppe Lo Vasco. Fast 20 Personen arbeiten im Mammertsberg, das auch noch sechs Doppelzimmer bietet.

Der Luzerner ist ein lockerer Chef, der immer einen Spruch parat hat und auch selber weiterhin am Herd steht. «Mir ist wichtig, dass wir alle Spass haben.» Er könne auch streng sein, denn am Schluss trage immer er die Verantwortung. Auch um Druck vom Team zu nehmen. Deshalb degustiert er alles, was die Küche verlässt. Und das ist einiges.

Bereits zum Apéro gibt es fünf verschiedene Häppchen, gefolgt von vier Amuse-Bouches. Anschliessend kann man zwischen drei (184 Franken) bis fünf Gängen (238 Franken) wählen, bevor es als Abschiedsgruss nochmals fünf kleine Genussmomente gibt. «Das alles darf nicht zu kompliziert sein. Die Gäste sollen noch erkennen, was sie essen. Und sich am Schluss nicht überessen fühlen.» Hungrig gehe bei ihm aber auch niemand nach





Silvio Germann steht täglich selber in der Küche und packt mit an.



Hause, verspricht er. «Ein Nachschlag liegt immer drin.»

**Inspiriert sind die Gerichte** von der Saison und der Region. Forelle und Thurgauer Äpfel fehlen ebenso wenig wie Kohlrabi und Rosenkohl. «Die eigene Ernte reicht dazu zwar nicht, doch die Gemüsebeete geben mir ein Gefühl für die Natur und sind Inspiration», erklärt Silvio Germann. Zumindest aus dem Kräutergarten bedient sich die Küchencrew direkt. Diese bereitet die ersten Häppchen jeweils live in einer Art Lounge zu.

Anschliessend geht es für die Gäste eine imposante Treppe hinunter in den Speisesaal, bevor der Abschluss wieder in der Lounge serviert wird. Und so ist nicht nur der Ausblick im Mammertsberg ein Erlebnis, sondern der gesamte Besuch. Bis hin zur Verabschiedung.

Denn diese übernimmt Silvio Germann oft direkt in der Küche. Persönlich und ohne Scheinwerferlicht. ■

«Auf meiner Autofahrt nach Bad Ragaz und retour ist meist ein Pack Gummibärli dabei.»



Das Coop-Pronto-Lieblingsprodukt von Silvio Germann

Haribo Goldbären





# ALLE VORTEILE VON ZIEGENKÄSE!

Mit seiner Vielfalt an Texturen und seinem feinen Geschmack ist Ziegenkäse eine echte kulinarische Bereicherung, aber nicht nur! Es stimmt zwar, dass er all Ihren Gerichten das besondere Etwas verleiht, aber entdecken Sie auch die anderen Gründe, warum er einen besonderen Platz auf Ihrem Teller verdient.

## Eine nährstoffreiche Wahl

Neben seinen geschmacklichen Qualitäten bietet Ziegenkäse auch Vorteile mit seinen Nährstoffen, da er vollständige Proteine enthält, die für Ihren Körper unentbehrlich sind. Ausserdem liefert er Mineralstoffe: Kalzium, Zink, Jod und Phosphor. Kalzium und Phosphor

tragen beispielsweise zur Erhaltung der Knochenstärke bei. Schliesslich ist Ziegenkäse auch eine Quelle für Vitamin A und trägt zur Erhaltung des normalen Sehvermögens und des Immunsystems bei.

Wie Sie sehen: Ziegenkäse ist auch wegen seiner positiven Eigenschaften so beliebt!

## HABEN SIE GEWUSST?

Warum haben die Chavroux-Pyramiden flache Spitzen? Es ist zur traditionellen Form von pyramidenförmigem Käse geworden, seit Napoleon diesen Trend ausgelöst haben soll. Eines Abends schnitt er die Spitze eines Ziegenkäseblocks in Form einer Pyramide ab, die ihn an seine Niederlage in Ägypten erinnerte. Er verfügte daraufhin, dass in Frankreich nie wieder Käse mit einer spitzen Spitze hergestellt werden sollte, und die flache Pyramide setzte sich durch.



## Eine Palette an Geschmacksrichtungen

Ziegenkäse bietet eine grosse Vielfalt an Texturen und Aromen. Und Chavroux wird Ihnen nicht widersprechen, denn es ist für jeden Geschmack etwas dabei, egal ob Anfänger oder Liebhaber: Beginnen wir mit der Pyramide aus frischem, nicht gereiftem Ziegenkäse, die sich als echte kleine Frischebombe entpuppt! Mit ihrer unglaublich cremigen Konsistenz kann man ihr kaum widerstehen; sie ist ideal zum Kochen oder einfach als Brotaufstrich.

Sie bevorzugen Weichkäse? Die Tendre Bûche wird mit ihrer zartschmelzenden und cremigen Textur Ihre Erwartungen erfüllen.



## Bringt Schwung in Ihre Gerichte

Ziegenkäse ist definitiv der Verbündete Ihrer kulinarischen Kreativität. Sie können damit elegante Vorspeisen wie Blätterteigpasteten mit Ziegenkäse und Spinat, Salate mit warmem Ziegenkäse oder Hauptgerichte wie Ravioli mit Ziegenkäse und getrockneten Tomaten zubereiten. Wer es mutiger mag, kann seine grossen Klassiker mit der Zugabe von Ziegenkäse neu erfinden. Sie werden überrascht sein, zu wie vielen Lebensmitteln er perfekt passt: Randen, Nüsse, Honig, Zucchini, Lachs ... Die Liste ist noch lang!

## Inspiration gefragt?

Haben wir Sie neugierig gemacht und Sie möchten Ziegenkäse entdecken oder neu entdecken? Besuchen Sie unsere Website: [jaime-le-fromage.ch](http://jaime-le-fromage.ch) mit zahlreichen Rezepten.

Und hier noch ein Rezept, das ebenso gut wie schnell zubereitet ist: Spaghetti mit Chavroux-Pesto-Sauce.

## Guten Appetit!

### IHRE CHAVROUX PRODUKTE GANZ IN IHRER NÄHE BEI COOP PRONTO



\* nur in grösseren Coop Pronto Filialen erhältlich.

# Spaghetti mit Chavroux-Pesto-Sauce



4 Personen



20 Minuten



## Zutaten

- 40g Pyramide Chavroux®
- 200g Spaghetti No. 5
- 50g Rucola
- 2 Stängel Basilikum
- 100ml Rahm
- 1 Zitrone (Saft und Abrieb)
- 40g geröstete Haselnüsse
- 1 Bund glattblättrige Petersilie
- 20g Rapsöl
- Pfeffer

## Zubereitung

- Eine grosse Pfanne mit Wasser füllen.
- Wasser zum Kochen bringen, dann die Spaghetti dazugeben und nach Packungsanweisung al dente kochen.
- Alle anderen Zutaten in einen Behälter geben und etwa 10 bis 15 Sekunden auf höchster Stufe mixen, um ein cremiges Pesto zu erhalten.
- Die gekochten Spaghetti abgiessen, dabei etwas Kochwasser auffangen.
- Die heissen Spaghetti zurück in die Pfanne geben, Pesto dazugeben und rasch verrühren. Abschmecken und mit dem Kochwasser die Konsistenz der Sauce anpassen.



**coop**  
pronto

# BON 30% RABATT



30% Rabatt auf das ganze Chavroux Sortiment.

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





GRAUBÜNDEN

# Für Langlauf- Fans

Sie suchen nach Inspiration für einen unvergesslichen Langlauf-Winter? Wir stellen Ihnen sieben Erlebnisse in Graubünden vor, die Sie auf keinen Fall verpassen dürfen.

**Graubünden bietet Langlauf  
mit Landschaftskino.**





**Klassische Spur**

**Loipe «Sertiger Klassiker»**

Zurück zum Ursprung des Langlaufens: Die sieben Kilometer lange Loipe von Frauenkirch bis zum urchigen Walserdörflein Sertig ist ein Höhepunkt in Davos Klosters. Neue Energie tanken Sie im Restaurant Walserhuus oder Bergführer.

[www.graubuenden.ch/sertig](http://www.graubuenden.ch/sertig)



**Weitlanglaufen**

**Von Lavin nach Maloja**

Lust auf eine Mini-Auszeit mit maximalem Erlebnis? Dann packen Sie das Allernötigste für zwei Tage in einen Rucksack und laufen von Lavin bis nach Maloja. Dorthin, wo im März jeweils 14 000 Läufer:innen zum legendären Engadin Skimarathon starten.

[www.graubuenden.ch/weitlanglaufen](http://www.graubuenden.ch/weitlanglaufen)



**Sammeln und gewinnen**

**Loipa-Safari Graubünden**

Entdecken Sie bis am 31. März 2024 die 15 besten Loipen in Graubünden. Pro gesammelte Loipe erhalten Sie einen virtuellen Steinbock und nehmen an der Verlosung von attraktiven Wettbewerbspreisen teil.

[www.loipa-safari.ch](http://www.loipa-safari.ch)



**Erste Loipe am Rhein**

**Nordic Surselva**

Die 20 Kilometer lange Loipe schlängelt sich im Tal von Disentis nach Trun – oder umgekehrt. Ständiger Begleiter? Der noch junge Rhein. Die Strecke kann dank der Rhätischen Bahn beliebig abgekürzt werden.

[www.graubuenden.ch/nordic-surselva](http://www.graubuenden.ch/nordic-surselva)







Von Disentis nach Trun,  
die Loipe Nordic Surselva.

Matthias Nutt

## 5 × Volltreffer

### Biathlon-Schnupperkurs

Wie fühlt es sich an, mit Puls 180 von der Langlauf-Loipe direkt am Schiessstand zu stehen, um die fünf Punkte auf der Zielscheibe zu treffen? Erleben Sie die Faszination Biathlon an einem Schnupperkurs in der Roland Arena in Lantsch.

[www.graubuenden.ch/biathlon](http://www.graubuenden.ch/biathlon)

## 6

### Direkt an der Loipe Acht Langlauf-Hotels

Vom Zimmer direkt auf die Loipe: Bei diesen acht Hotels verlieren Sie keine Zeit zwischen Frühstück und Langlaufen.

[www.graubuenden.ch/langlaufhotels](http://www.graubuenden.ch/langlaufhotels)



### In den Spuren von Profis

#### Loipe «La vallada»

Die Loipe zwischen Tschierv und Valchava führt in einer angenehmen Steigung durch Tannen- und Lärchenwälder. In Tschierv laufen Sie übrigens in derselben Spur wie die Profis, welche bei der Tour de Ski um Hundertstel-sekunden gekämpft hatten.

[www.graubuenden.ch/vallada](http://www.graubuenden.ch/vallada)

## 7



## WETTBEWERB



### Hotel Grischa in Davos

Echte gelebte Gastfreundschaft, ein perfektes Angebot für sportlich Aktive und kulinarische Vielfalt für wahren Genuss – das finden Sie im Hotel Grischa. Das unmittelbar neben dem Bahnhof Davos Platz gelegene Vier-Sterne-Superior-Hotel ist das perfekte Basislager für Aktive und Geniesser, die Wert auf einen einzigartigen Aufenthalt legen, dabei auch den ökologischen Aspekt nicht ganz ausser Acht lassen wollen. In wenigen Minuten stehen Sie auf der Langlauf-Loipe und mit all den Annehmlichkeiten eines Langlauf-Hotels sind Sie bestens aufgehoben. Und kulinarisch kommen Sie voll auf Ihre Kosten mit einer Auswahl an verschiedenen Restaurants und einer trendigen Bar. Willkommen im Grischa!

[hotelgrischa.ch](http://hotelgrischa.ch)

Lösen Sie die Wettbewerbsfrage auf **Seite 27** und gewinnen Sie **eine Übernachtung inkl. Genussfrühstück** und **Welcomedrink** im **Hotel Grischa** für **zwei Personen**.



# COOP PRONTO SHOP IN CHUR

Karte: Rich Weber; Fotos: Nicola Pitaro



5



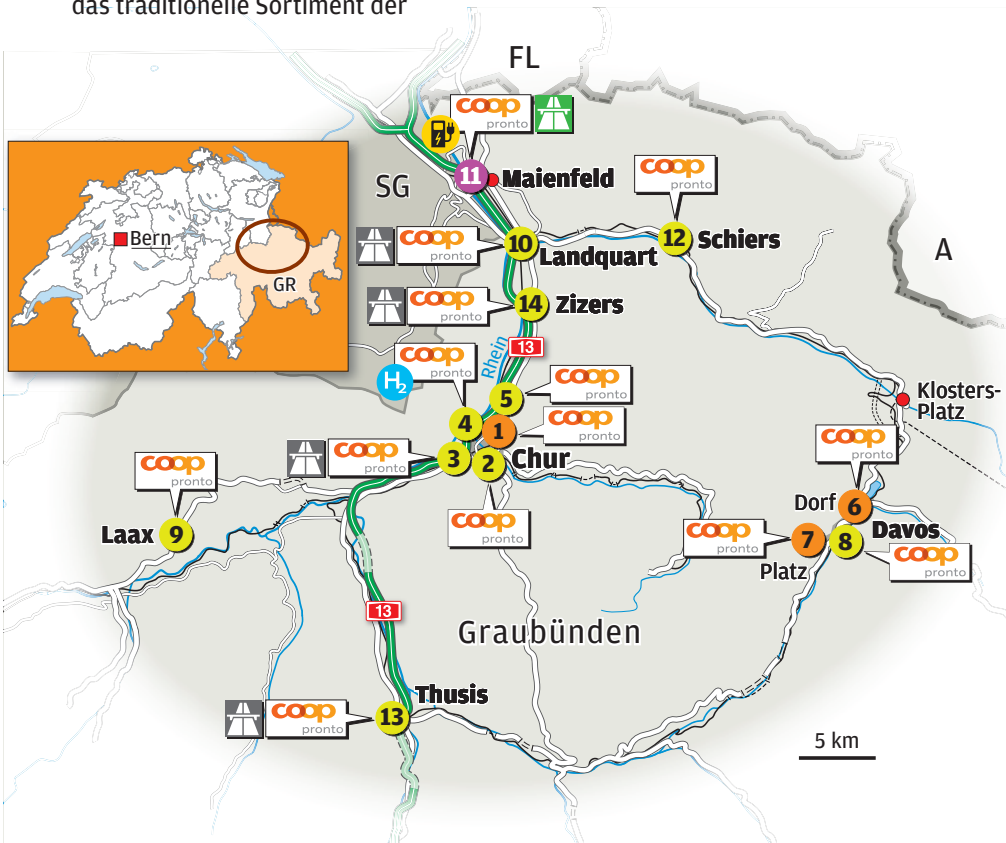
Rasim Gashi empfängt die Kundschaft täglich von 6 bis 22 Uhr.

Im August 2023 eröffnete Rasim Gashi den Coop Pronto Shop an der Masanserstrasse 180 in Chur. Es ist der vierzehnte Standort im Kanton und der fünfte in der Stadt. Mit seinem fünfköpfigen Team hat er es in kürzester Zeit geschafft, den Shop in einen echten Quartierladen zu verwandeln, der beliebt bei der Kundschaft ist. «Die meisten Besucherinnen und Besucher sind Stammkunden, die bei uns ihre täglichen Einkäufe besorgen», erklärt der Shopunternehmer. So ist es nicht verwunderlich, dass das traditionelle Sortiment der

täglichen Lebensmittel, Brot, Obst, Gemüse, Milchprodukte und Getränke, ganz oben auf der Einkaufsliste steht. Auch ein frischer Kaffee am Morgen oder die Convenience-Produkte, die rund um die Mittagszeit auf der Heissplatte serviert werden, erfreuen sich grosser Beliebtheit. Ein erstes Fazit von Rasim Gashi fällt sehr zufrieden aus: «Wir haben unseren Rhythmus gefunden», erklärt der junge Mann. Er kann sich gut vorstellen, noch einige Jahre hier zu bleiben, um seinen Coop Pronto Shop weiterzuentwickeln.

## Standorte Kanton Graubünden

- 1 Chur, Bahnhofplatz 3  
Bahnhof SBB
  - 2 Chur, Kasernenstrasse 25
  -  3 Chur, Spundisstrasse 11
  -  4 Chur, Ringstrasse 31
  - 5 Chur, Masanserstrasse 180
  - 6 Davos Dorf, Promenade 143
  - 7 Davos Platz, Promenade 63
  - 8 Davos Platz, Talstrasse 28E
  -  9 Laax, Via Uletsch 605
  - 10 Landquart, Tardisbrücke
  -   11 Maienfeld Autobahnraststätte Heidiland A3
  - 12 Schiers Dorfstrasse 2
  -  13 Thusis Pantunweg 2
  -  14 Zizers Rappagugg 2
- 
-  Coop Pronto Shop mit Tankstelle
  -  Coop Pronto Shop
  -  Coop Pronto Shop an der Autobahn
  -  Coop Pronto Shop mit Tankstelle an Ein- und Ausfahrten von Autobahnen gelegen
  -  Coop Pronto Shop mit E-Ladesäule
  -  Coop Pronto Shop mit Wasserstofftankstelle



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





# Vitamine für den Winter

Im Winter ist eine abwechslungsreiche und vollwertige Ernährung wichtig. In Ihrem Coop Pronto Shop finden Sie alles für eine vitaminreiche Winterküche.





Eine gute hausgemachte Gemüsesuppe bringt die meisten Vitamine und Mineralstoffe, die unser Körper braucht, um gesund zu bleiben. Als ideales Gericht im Winter sind die Variationen nahezu unbegrenzt. **Rüebli, Spinat, Kohl, Sellerie, Kürbisse, Zwie-**

**beln ...** Alle Wintergemüse sind in Suppen willkommen und können nach Lust und Laune mit Gewürzen und Kräutern verfeinert werden.

Das Gleiche gilt auch für den **Gemüsegratin**, den man mit **Lauch, Spinat, Zucchini, Auberginen und Peperoni**

zubereiten und mit Käse oder **Pilzen** verfeinern kann. Wer so richtig satt werden will, kann seine Mahlzeit mit einem Obstsalat ergänzen. Mit Zitrusfrüchten wie **Orangen** oder **Klementinen, Äpfeln, Birnen oder Kiwis** kommt man gut durch den Winter.



# Für wenig Franken Früchte tanken

Gleich hier bei Coop Pronto



**coop**  
pronto

**-20 %**  
auf einen innocent  
Smoothie (250 ml)



Gültig von 06.02.2024 bis  
25.03.2024.  
Bon nicht kumulierbar und nur  
einmal einlösbar in allen (ggf.  
grösseren) Coop Pronto Shops.



**Kleine  
Drinks  
Grosse  
Träume**



**Emmi**  
**ENERGY  
MILK**

**JETZT  
PROFITIEREN!**

**NR. 1  
PROTEIN  
DRINK\***

**25%  
RABATT**

**AUF DAS GESAMTE EMMI ENERGY MILK  
HIGH PROTEIN SORTIMENT**  
Gültig bis 25.3.2024. Bon nicht kumulierbar und nur einmal  
einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.



**coop**  
pronto



\* NR. 1 CHEF, MÄT, KW/07/2023





## Apéro Blätterteig-Schnecken

**Vor- und Zubereiten:** ca. 10 Min.

**Kühl stellen:** ca. 30 Min.

**Backen:** ca. 20 Min.

**Nährwert Stück (1/22):** Kcal 87

F 6 g / KH 6 g / EW 3 g

**Ergibt ca. 22 Stück**

- 2 Zwiebeln
- 90 g Bündner Rohschinken in Tranchen
- 1 ausgewallter Blätterteig (ca. 25 cm × 42 cm)
- 100 g Crème fraîche
- wenig Pfeffer

In Zusammenarbeit mit

**Betty Bossi**

**Und so wirds gemacht:**

- 1 Vorbereiten:** Zwiebeln schälen, halbieren, fein hacken. Rohschinken in feine Streifen schneiden.
- 2 Formen:** Teig entrollen, Crème fraîche würzen, auf dem Teig verteilen, dabei ringsum einen Rand von ca. 1 cm frei lassen. Zwiebeln und Rohschinken darauf verteilen. Teig von der Längsseite her aufrollen, Rolle ca. 30 Min. kühl stellen. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Teigrolle in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
- 3 Backen:** Ca. 20 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Blätterteig-Schnecken auf einem Gitter auskühlen.

**Tipp:** Schmecken frisch am besten.

1 Bund Schnittlauch fein schneiden und unter die Masse mischen.

**Dazu passt:** Blattsalat.

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







# PUR SCHMECKT BESSER



## BON 30%

auf das gesamte McCormick® Sortiment

Gültig bis 25.3.2024. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

Frisch gemahlen,  
volles Aroma – mit  
unserer praktischen  
Pfeffermühle mit 3 Mahlgradstufen.  
Erhältlich in Ihrem Coop Pronto.



# Party. Mal besser.



Gültig bis 25.03.2024. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

## -20%

auf Malbuner Party Sticks







## Suppe

### Brot-Käse-Suppe

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

**Backen:** ca. 35 Min.

**Nährwert Portion (1/4):** Kcal 588

F 28 g / KH 47 g / EW 34 g

vegetarisch

#### Für 4 Personen:

Für 4 ofenfeste Formen von je ca. 3 dl, gefettet

- 350 g Brot vom Vortag
- 2 Zwiebeln
- 200 g Speckwürfeli
- 200 g Halbhartkäse (z. B. Tilsiter)
- 1,5 l Fleischbouillon

#### Und so wirts gemacht:

- 1 Vorbereiten:** Ofen auf 180 Grad vorheizen (Heissluft). Brot in 1 ½ cm dicke Scheiben schneiden, zerzupfen, auf das Backofengitter legen. Zwiebeln schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden, mit den Speckwürfeli auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.
- 2 Backen:** Gitter in die obere, Blech in die untere Hälfte des Ofens schieben, ca. 10 Min. im Ofen. Herausnehmen, etwas abkühlen.
- 3 Schichten:** Käse grob reiben, ¾ davon mit dem Brot, Zwiebeln und Speck abwechslungsweise in die vorbereiteten Formen schichten, restlichen Käse darüberstreuen. Bouillon darübergießen.
- 4 Fertig backen:** Ca. 25 Min. in der Mitte des Ofens.

**Tipp:** Von 3 Zweiglein glattblättriger Petersilie Blätter abzupfen, darüberstreuen.

## Einkaufshilfe

Diese Zutaten finden Sie in den Coop Pronto Shops.







## Fleisch

# Äpler-Rösti

**Vor- und zubereiten:** ca. 50 Min.

**Nährwert Portion (1/4):** Kcal 528

F 23 g / KH 49 g / EW 29 g

### Für 4 Personen

- 150 g Hörnli
- Salzwasser, siedend
- 600 g Gschwellti (fest kochende Sorte) vom Vortag, geschält
- 100 g Raclettekäse, in Scheiben
- 1 TL Salz
- wenig Pfeffer
- Öl zum Braten
- 160 g Hinterschinken, in Tranchen
- 100 g Raclettekäse, in Scheiben

### Und so wirds gemacht:

- 1 Teigwaren:** Teigwaren im siedenden Salzwasser al dente kochen, kalt abspülen, abtropfen.
- 2 Kartoffeln:** Kartoffeln an der Röstiraffel in eine Schüssel reiben. Raclettekäse in Würfeli schneiden, mit den Teigwaren daruntermischen, würzen.
- 3 Braten:** Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Schinken in Würfeli schneiden, ca. 3 Min. braten. Kartoffeln und Teigwaren daruntermischen, unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Min. mitbraten. Rösti mithilfe einer Bratschaufel zu einem Kuchen formen, nicht mehr bewegen, offen bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. weiterbraten. Einen flachen Teller auf die Pfanne legen, Rösti auf den Teller stürzen. Wenig Öl in die Pfanne geben. Rösti zurück in die Pfanne gleiten lassen, offen ca. 15 Min.
- 4 Fertig braten:** Käse auf der Rösti verteilen, zugedeckt schmelzen.

**Dazu passt:** Apfelmus und Salat.

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







## Dessert Ofenberliner

**Vor- und zubereiten:** ca. 30 Min.

**Aufgehen lassen:** ca. 2 Std.

**Backen:** ca. 20 Min.

**Nährwert Stück (1/8):** Kcal 178

F 6 g / KH 27 g / EW 4 g

### Für 8 Stück

- 200 g Mehl
- 0,25 TL Salz
- 3 EL Puderzucker
- 0,5 Würfel Hefe (ca. 20 g)
- 30 g Butter, in Stücken
- 1 dl Milch
- 20 g Butter, flüssig
- 1 Trinkhalm
- 3 EL Konfitüre (z. B. schwarze Kirschen)
- Puderzucker zum Bestäuben

In Zusammenarbeit mit

**Betty Bossi**

### Und so wirds gemacht:

- 1 Teig:** Mehl, Salz und Puderzucker in einer Schüssel mischen. Hefe zerbröckeln, daruntermischen. Butter in Stücke schneiden, mit der Milch begeben, mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 ½ Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.
- 2 Formen:** Aus dem Teig 8 gleich grosse Kugeln formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, nochmals ca. 30 Min. aufgehen lassen. Ofen auf 180 Grad vorheizen. Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen, etwas abkühlen, Teigkugeln damit bestreichen.
- 3 Backen:** Ca. 20 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, Berliner etwas abkühlen.
- 4 Füllen:** Berliner mit dem Trinkhalm bis zu 2/3 einstechen. Konfitüre gut verrühren, in einen Einweg-Spritzsack füllen. Spitze mit einer Schere abschneiden, in die Berliner spritzen. Berliner mit Puderzucker bestäuben, lauwarm geniessen.

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





# glo



**NEW**  
**HYPER**  
**pro**

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

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

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

Bei glo™ HYPER Pro kommt erstmals die neue HeatBoost™ Technologie zum Einsatz, die den Tabak schneller und bei höheren Temperaturen von bis zu 300°C erhitzt. Das sorgt für einen besseren Tabakgenuss mit glo™ als je zuvor und vollen Geschmack direkt ab dem ersten Zug\*\*. Ein weiterer Vorteil ist der längere Standard-Modus, der dir mit viereinhalb Minuten im Vergleich



zum glo™ HYPER X2 und HYPER AIR (Standard-Modus) einen um eine halbe Minute längeren, gleichbleibenden Genuss bietet. Wenn du noch mehr Intensität willst, kannst du ganz einfach den Boost-Modus auswählen. Wenn dir eine Session zu kurz ist, kannst du bis zu drei Sticks nacheinander genießen. Du hast die Wahl und machst, was du willst.

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



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





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

Mit der Marke neo™ bieten wir dir ein breites Portfolio an authentischen Tabakprodukten für die glo™ Tabakerhitzer an. Du findest verschiedene Intensitäten von

Tabakgeschmack mit den neo™ Sticks „Classic“, „Copper“, „Terracotta“ und „Gold Tobacco“, sowie ein Produkt mit Mentholgeschmack „Green Click“ und zwei Produkte mit fruchtigem Geschmack, „Scarlet Click“ und „Violet Click“. Green Click, Violet Click und Scarlet Click zeichnen sich durch ihre Kapseln aus, mit denen du verschiedene Aromen freisetzen kannst.

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

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



Möchtest du es ausprobieren?  
Lass dich von dieser neuen, innovativen Alternative\* überzeugen, jetzt erhältlich bei Coop Pronto.

\*glo™ erhitzt Tabak anstatt ihn zu verbrennen. Dabei entstehen ein Tabakaerosol, weniger Geruch und keine Asche im Vergleich zu einer gerauchten Zigarette. Dieses Produkt ist nicht risikofrei und enthält Nikotin, eine abhängig machende Substanz. Vergleich des Rauchs einer wissenschaftlichen Standardreferenzzigarette (ca. 9 mg Teer) und der Emissionen von glo™ hinsichtlich des Durchschnitts der 9 schädlichen Komponenten, die die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, im Zigarettenrauch zu reduzieren.  
\*\*Im Vergleich zum glo™ HYPER X2 [Standard-Modus].

glo

CHF 59<sup>00</sup>



CHF 6<sup>00</sup>

Besserer Geschmack ab dem ersten Zug\*

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

NEW HYPER pro

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



UMWELT ARENA SPREITENBACH

# Erlebnis Nachhaltigkeit

Die Umwelt Arena in Spreitenbach verbindet die besten Ideen für ein nachhaltiges Leben sowie innovative Lösungen für Mobilität, Energie, Ernährung, Konsum und umweltgerechtes Bauen und Wohnen mit Spass und Entertainment.



Beliebtes Ziel der Besucher: der 300 m lange Indoor Parcours, wo spannende E- und 2-Rad-Fun-Fahrzeuge kostenlos getestet werden können.

**Dass interaktive Ausstellungen** nicht nur konkrete Tipps bieten, sondern auch Spass machen und wortwörtlich bewegen, beweist die Umwelt Arena, die beim Swiss Location Award 2023 das Gütesiegel «Ausgezeichnet» erhielt. Das kommt bei allen Besucherinnen und Besuchern an, seien es Einzelpersonen aller Alterskategorien, Familien oder Schulkinder..

**Sie wollen ein Umwelt-Sieger werden?** Zeigen Sie, was Sie in den Ausstellungswelten kennengelernt haben. Absolvieren Sie den Gewinnerpfad und testen Sie ihr Wissen. Die Pfade liefern konkrete Umsetzungs-Ideen, zum Beispiel zu den Themen Ernährung oder der Förderung der Biodiversität im eigenen Garten. Wer einen Pfad absolviert, hat jeden Monat die

## 5 × 2 Eintrittskarten zu gewinnen

Mit einer Prise Glück gewinnen Sie Eintrittskarten für die Umwelt Arena. Wir verlosen 5 × 2 Tickets. Um teilzunehmen, lösen Sie das Sudoku auf Seite 27 und übermitteln die Lösungszahl online. Viel Glück!

[umweltarena.ch](http://umweltarena.ch)



Möglichkeit, einen attraktiven Preis zu gewinnen. Unterschiedliche Fahrzeuge für Gross und Klein laden zu einer Probefahrt ein. Während die Erwachsenen ihre Runden mit Segways oder Elektroautos drehen, setzen sich Kinder in den Trekkart oder stellen sich auf den Mini-Scooter.

**Für Gruppen werden Führungen** zu verschiedenen Themen angeboten – auf Wunsch inklusive einer Team-Challenge. Natürlich macht die Nachhaltigkeit nicht vor dem hauseigenen Restaurant Klima halt, das zum Gesamterlebnis Umwelt Arena beiträgt.

Die Erreichbarkeit der Umwelt Arena ist optimal, verfügt sie doch über eine eigene Haltestelle der Limmattalbahn. In der hauseigenen Tiefgarage stehen Ladestationen für E-Autos zur Verfügung.

[umweltarena.ch](http://umweltarena.ch)



THUNERSEESPIELE

präsentieren  
Disney und CAMERON MACKINTOSH'S

# MARY POPPINS

NACH DEN GESCHICHTEN VON P.L. TRAVERS UND DEM FILM VON WALT DISNEY

ticketcorner<sup>+</sup> FBM Entertainment

10. JULI - 24. AUGUST 2024

zvg, Martin Mägli

THUNERSEESPIELE

## Das tollste Kindermädchen

Vom 10. Juli bis 24. August 2024 präsentieren die Thunerseespiele «Mary Poppins» in neuem Gewand – als erste Veranstalterin in der Schweiz.

**Im Sommer 2024** kommt das berühmteste Kindermädchen der Welt auf die Thuner Seebühne.

Die Musicalmacher konnten sich die Rechte für das international erfolgreiche Musical von Disney und Cameron Mackintosh sichern. Das Musical erzählt die Geschichte der Familie Banks. Deren Kinder Jane und Michael tanzen ihrem Kindermädchen auf der Nase herum. Die Eltern entscheiden: Sie brauchen dringend eine neue Betreuerin. Doch das Ehepaar Banks hat klare Vorstellungen davon, wie die Nanny sein soll. Keine der Bewerberinnen hat die nötige Strenge. Mit der Anstellung von Mary Poppins kommt neuer Wind ins Haus.

**Humorvoll und einfühlsam** gestaltet die junge Frau den Alltag mit Jane und Michael. Sie nimmt sie mit auf zahlreiche magische Abenteuer und

Traumreisen. Dabei verändert sich nicht nur das Wesen der Kinder, sondern die Dynamik der ganzen Familie.

**Für viele Menschen** ist Walt Disneys Film «Mary Poppins» mit Julie Andrews aus dem Jahr 1965 eine prägende Kindheitserinnerung. Der Film basiert auf dem 1934 herausgegebenen Buch der Autorin Pamela L. Travers und bildet die Vorlage für die Musicalumsetzung, welche 2004 im Prince Edward Theatre am Londoner West End Premiere feierte. Über 12 Millionen Menschen weltweit haben Mary Poppins auf der Musicalbühne gesehen. «Mary Poppins» erhielt über 30 internationale Auszeichnungen. Geniessen Sie einen unvergesslichen Abend am Fuss von Eiger, Mönch und Jungfrau mit temporeichen Choreografien, fantastischen Stimmen und vielen Überraschungen.



**3 × 2 Tickets zu gewinnen**

Lösen Sie das Sudoku auf Seite 27 und gewinnen Sie 3 × 2 Tickets an den Spieldaten im Juli 2024.

[www.thunerseespiele.ch](http://www.thunerseespiele.ch)





**BEI**

# COOP PRONTO

**UND VIELEN PARTNERN**

**PROFITIEREN**

**FUST**

**JUMBO**

**lumimart**

**IMPORT  
PARFUMERIE**

**CHRIST**

Uhren & Schmuck

**SUPERCARD**

**LIVIQUE**



**coop**  
pronto

**id Inter  
Discount**

**Jetzt App  
downloaden**



**SUPERCARD**

**coop**

**coop**

Für mich und dich.



### Zu gewinnen

Eine Übernachtung für 2 Personen inklusive Genussfrühstück und Welcomedrink im Hotel Grischa in Davos.



### Wettbewerbsfrage

Wieviel Strecken bietet das «Loipa-Safari Graubünda»? Mehr dazu auf den Tourismuseiten ab Seite 10.

### Zu gewinnen

Lösen Sie dazu das untenstehende Sudoku und gewinnen Sie entweder 3 x 2 Tickets für das Musical **Mary Poppins** oder 5 x 2 Tickets für die **Umwelt Arena**.



### Sudoku

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

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

Skigebiet bei Davos			grostes Getue	Ost-europäer	engl. Gaststätte	frz.: Seele, Geist	dt. Fernsehsender Fürwort	Formations-sprache (Abk.)
Doppelvokal			ugs.: sowieso	schweiz. Autor (Gerold)				
				laute Aufregung			3	
wahnwitzig							Nachbarstaat v. Kuwait	
Jassart		4						
Segelkommando: Wendet!		Berner Eishockeyclub					Vorsilbe: schnell	Vorn. v. Politiker Gandhi †
							Nachlokal	
kurz für: an das Kälberferment		Gemeinde am Zugersee						
eh. Post- u. Tel.-Betrieb			starke Seile					
Abk.: Hektare			Hochschulreife		Abk.: Strasse Kunstflugfigur		oriental. Badehaus	Kantonshauptort (dt.)
nord. Gott	Faultier				engl.: dieses Greifvogel		5	
	kräftig							feierl. Gelübde Mz.
			Lärm um nichts					
			engl.: Furcht					
natürl. Zeichnung im Holz		Entdeckung				Honigwein		
		engl.: Meer	1			lat.: Zorn		
				äusserste Grenze				
				geometr. Linie				
		2						
engl. Fläche Spielkartenfarbe					jp. Nudelsuppe			



**Delicatessenkorb**  
Silvio Germann offeriert ein exklusives Geschenk mit Produkten sowie Kochbuch.

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

### So sind Sie dabei

#### Wettbewerbsfrage, Sudoku oder Kreuzworträtsel gelöst?

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

**Wettbewerbsbedingungen:** Teilnahmeschluss: **24. März 2024**. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Keine Barauszahlung. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Daten werden zwecks Wettbewerbsabwicklung an Dritte weitergeleitet. Die Lösung des Rätsels ist ab 2. April 2024 auf [www.coop-pronto.ch](http://www.coop-pronto.ch) zu sehen.

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

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



