

02/2023

# pronto

Das Coop Pronto  
Kundenmagazin

**PERSÖNLICH**

## Sven Wassmer

Spitzenkoch im Olymp

Seite 4

### Ihr Vorteil

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

**coop**  
pronto

**GET  
THE ENERGY**



**Für das Schnelle  
und Frische.**

**coop**

Für mich und dich. pronto



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

## Liebe Leserin, lieber Leser

Es gibt in der Schweiz nur vier Köche, die drei Michelin-Sterne tragen. Seit letzten Herbst gehört Sven Wassmer mit seinem Restaurant Memories im Grand Resort Bad Ragaz dazu. Seit er anfang zu kochen, waren die drei Sterne sein berufliches Ziel. Das Pronto Magazin konnte sich mit ihm unterhalten. Mit seiner Alpenküche trifft er einen Nerv der Zeit: Die Natur liegt draussen zu Füssen.

Deswegen wollen wir mit Ihnen auch die 30 Jahre Naturaplan feiern. Seit der Einführung der Bio-Marke bei Coop haben auch wir in unseren Coop Pronto Shops immer mehr dieser Produkte ins Sortiment aufgenommen. Sie, liebe Leserin, lieber Leser, sind unser Barometer dafür. Je mehr bio Sie einkaufen, desto grösser wird unser Sortiment. Mit unseren Schweizer Wochen bleiben wir in heimischem Gefilde. Wir zeigen Ihnen, welche ausgezeichnete Produkte typisch schweizerisch sind. Dieses Mal haben wir eine klassische Rösti mit Geschnetzeltem aufgetischt. Lassen Sie sich inspirieren und kommen Sie vorbei, wir begrüssen Sie mit: «Herzlich willkommen bei Coop Pronto – wir freuen uns auf Sie!»



## 4 | **Persönlich** Sven Wassmer

Mit seinem Restaurant Memories im Grand Resort Bad Ragaz ist er auf dem Olymp der Spitzengastronomie angelangt. Der 36-jährige Sven Wassmer hat seit letzten Herbst drei Michelin-Sterne und 18 Gault-Millau-Punkte. Die 4-Tage-Woche hilft ihm und dem Team bei einer guten Work-Life-Balance.

## 10 | **Tourismus** Basel und das Dreiland

Mit dem Velo drei Länder durchfahren, interessante Ausstellungen und das Leben rund um den Rhein geniessen: möglich ab der weltoffenen Stadt Basel.



## 14 | **Aktuell** CH-Wochen

Alles, was die Schweiz kulinarisch ausmacht, finden Sie in unseren Coop Pronto Shops. Zum Beispiel Rösti mit Geschnetzeltem, Käse und Schoggi oder einen guten Rotwein.

## Impressum

### Herausgeber

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

**Redaktion:** Claudia Kocher,  
Eliane Stoller, Sandra Jann

**Layout:** Carla Barron

**Druck**  
Vogt Schild Druck, Derendingen

**Auflage**  
310 000

**Titelbild**  
Sven Wassmer  
Foto: Christoph Kaminski

gedruckt in der  
schweiz



## Inhalt | Ausgabe 2/2023

### 9 | **Standort**

Coop Pronto Shop Basel  
auf dem Novartis  
Campus

### 17 | **Vorspeise**

Käseschnitten mit  
Pfersich

### 19 | **Vegetarisch**

Vegi-Pilz-Äpller

### 21 | **Fleisch**

Mini-Rösti mit  
Bündnerfleisch

### 23 | **Dessert**

Schokoladenpulver-  
Mousse

### 25 | **Für Sie**

30 Jahre Naturaplan

### 29 | **Mobil**

Coop Mineraloel baut  
das Wasserstoff-  
Tankstellennetz aus

### 31 | **Wettbewerbe**

Mitmachen  
und gewinnen!

Immer aktuell

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



**In der offenen Küche des «Memories» kann man Sven Wassmer zuschauen, wie er einen Zander filetiert.**

SVEN WASSMER

# Ausgezeichnet!

Zwei Monate hat Sven Wassmer gebraucht, um den Erfolg des dritten Michelin-Sterns einzuordnen. Die Verleihung war Emotion pur.

TEXT: CLAUDIA KOCHER

FOTOS: CHRISTOPH KAMINSKI

**In der offenen Küche des «Memories»**, im eleganten Grand Resort Bad Ragaz, herrscht Konzentration. Vier Köchinnen und Köche bereiten das Menü «Der Alpenwinter» für den Abend vor. Je nach Appetit kann man das 7-Gang-, das 9-Gang- oder das 11-Gang-Menü wählen. Es ist Mittwoch, der erste Tag der Vier-Tage-Woche. Sven Wassmer setzt sich auf einen Kaffee ein wenig abseits. «Der Entscheid der Vier-Tage-Woche war sehr wichtig, um eine gute Work-Life-Balance zu schaffen. Für mich, aber vor allem fürs Team.» Den fünften freien Tag nutzt der preisgekrönte Koch für Kreatives, für die Team- oder Weiterbildung, zum Sammeln von Kräutern in der Natur oder für die Familie. Früher habe er gedacht, der Beruf des Kochs sei vergleichbar mit einem 100-Meter-Lauf. Später ähnelte es einem Marathon. «Heute sage ich: Hey, ich bin einfach Läufer. Egal was du machst, es geht immer weiter. You have to be happy.»

**Happy. Das ist Sven Wassmer.** Es war sein Jugendtraum, einmal auf Drei-Sterne-Niveau zu kochen. «Als ich vor zwanzig Jahren meine Lehre an-

ging, habe ich mir gesagt: Ich möchte einmal einer der besten Köche sein und mit drei Sternen ausgezeichnet werden. In den letzten acht Jahren habe ich konzentriert darauf hingearbeitet.» Jeden Tag schaute er sich im Spiegel an und sagte sich: Hey, komm, Sven, mach weiter, du schaffst es, du bist auf dem richtigen Weg. Im Herbst 2022 wurde er mit dem dritten Stern gedelt. Weltweit gibt es nur 139 Köche, die auf diesem Niveau kochen. In der Schweiz sind es mit dem «Me-

mories» nun vier. Die anderen: das «Cheval Blanc» in Basel, das «Schloss Schauenstein» in Fürstenu und das «Hôtel de Ville» in Crisier. «Es war Emotion pur. Ich habe DAS berufliche Ziel meines Lebens erreicht.» Die Ausschüttung der Endorphine, des totalen Glücksgefühls, hielt zwei Monate an. So lange habe er gebraucht, um das Ganze einzuordnen.

**Nach der Bekanntgabe** brach das Reservationssystem für das «Memories» nach einer Viertelstunde zusammen. «Es passiert schon einiges, wenn man den dritten Stern hat. Das ist genial. Plötzlich kommen Gäste aus aller Welt angereist, nur um hier zu essen.» Er sei stolz, der Schweiz und Bad Ragaz wieder etwas zurückzugeben und extrem froh, dass er in diesem Land aufgewachsen sei, hier leben und arbeiten kann. Als Konsequenz auf die vielen Buchungen hat Sven Wassmer jemanden ins Team geholt, die sich speziell ums Hosting kümmert. Das Restaurant ist nun drei Monate im Voraus ausgebucht. Für diese Planungssicherheit ist Wassmer sehr dankbar.

**Abgesehen von der Verleihung** des dritten Sterns war es für Sven Wassmer prägend, die Schweiz zu ►►

## Kurzbiografie

Der 1986 geborene Sven Wassmer wuchs in Stein AG auf. Seine Kochlehre absolvierte er im Swissôtel Basel. Danach arbeitete er im Schloss Schauenstein, im Park Hotel Vitznau sowie im «Viajante» in London. 2014 wurde er Küchenchef im «7132 Silver» in Vals. Seit 2019 führt er die Restaurants «Memories» und «verve by sven» im Grand Resort Bad Ragaz. Im Oktober 2022 erhielt er den dritten Guide-Michelin-Stern für das «Memories» sowie 18 Gault-Millau-Punkte. Wassmer ist verheiratet und hat zwei Kinder.



**KAFFEE-  
GESCHMACK PUR,  
VOLLSTE  
INTENSITÄT**



Bon für

**20%**

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

**Gültig bis 29. Mai 2023**

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



**LA SEMEUSE®**



• Tel. 032 926 44 88 • [www.lasemeuse.ch](http://www.lasemeuse.ch)



Seit 2019 wirkt Sven Wassmer in seinem Signature-Restaurant Memories in Bad Ragaz.

►► verlassen. London ist bereits 2010 neben New York der Hotspot der Gastronomie. «Interessanterweise habe ich in London den Samen meiner Schweizer Küche gelegt», erzählt der 36-Jährige. «Ich musste die Schweiz verlassen, um zu erkennen, was ich zu Hause alles habe. Es war der Einstieg in meine Karriere als Sternekoch.»

**Der Samen zur Alpenküche** war also gesät. Nach seiner Rückkehr 2014 in die Schweiz wurde Sven Küchenchef im Restaurant «7132 Silver» in Vals. «In der Schweiz wird die alpine Küche schon lange zelebriert. Sie ist unser Erbe. Wir sind seit Jahrhunderten ein Land von Bauern, haben gesammelt, fermentiert und uns selbst versorgt.» Gerade in der Ostschweiz sei die Diversität dank des Dreiländerecks besonders spannend. «Im Rheintal zum Beispiel ist der Ribelmais zu Hause. Jeder kennt ihn. Er kam einst vom Osmanischen Reich über Norditalien hierher. Das ist ein sehr einfaches Beispiel, um

zu zeigen, was sich hier alles entwickelt hat.» Auch gebe es hier die grösste Dichte an Bio- und Demeter-Betrieben und die innovativsten Produzenten. Bio ist für Wassmer keine Frage, sondern eine Selbstverständlichkeit.

**Zurück zur offenen Küche.** Diese ist für Sven Wassmer sehr wichtig. Im Grand Resort Bad Ragaz bekam er die Chance, das «Memories» als Signature-Restaurant von Grund auf zu gestalten – vom Konzept über das Design des Restaurants bis hin zur Technik in der offenen Küche. Nichts wird versteckt, nichts ist geheim. Auch ihm kann man den ganzen Abend bei der Arbeit zusehen. «Nahbar sein ist ganz wichtig. Ich bin ein Verfechter davon, alles zu zeigen. Dann kommst du voran. Dann machst du es menschlich.» In der Spitzengastronomie meine man als Ausstehender heute, es seien Roboter am Werk. Aber natürlich sind es Menschen, die auch Fehler machen. «Das will ich zulassen.» ■



Das Coop-Pronto-Lieblingsprodukt von Sven Wassmer

Ricola Zitronenmelisse



«Die Kräuterbonbons passen zu meiner Küche. Ich habe immer eine Packung davon bei mir.»

# Jetzt profitieren!



## Pipas

- Quelle von Vitamin E und Ballaststoffen



## MisterCorn

- Ohne Palmöl, Farbstoffe und Konservierungsmittel
- Quelle von Ballaststoffen



## Brotsnacks

- 100% natürliche Zutaten
- vegan



Grefusa PipasG Sonnenblumenkerne gesalzen, 110g  
Grefusa MisterCorn BBQ Mais, 115g

Snatt's Brotsnack Tomate & Oregano, 120g  
Snatt's Brotsnack Knoblauch & Petersilie, 120g

# 20% RABATT

auf alle Snatt's & Grefusa Produkte.

Gültig bis 29. Mai 2023. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.



# 20% RABATT

auf alle Snatt's & Grefusa Produkte.

Gültig bis 29. Mai 2023. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.



# COOP PRONTO NOVARTIS CAMPUS

Karte: Rich Weber; Fotos: Heiner H. Schmitt



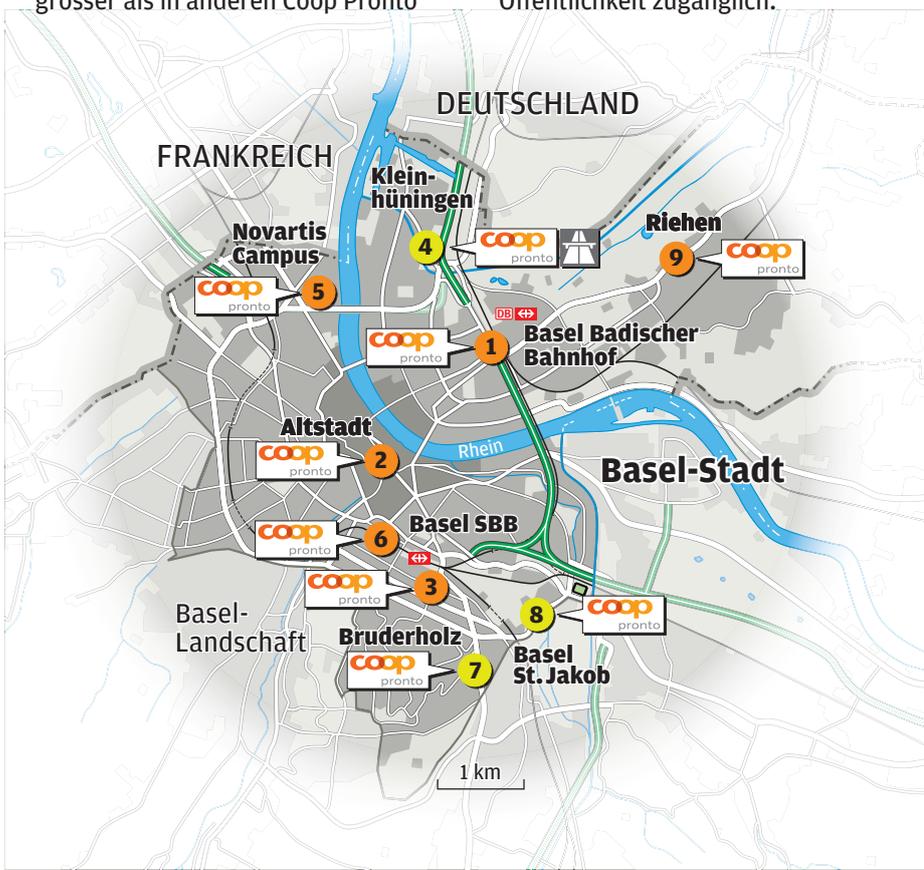
5



**Der Coop Pronto Shop Novartis Campus hat Montag bis Freitag von 7 bis 19 Uhr geöffnet. Shopunternehmer Dragan Jeremic hat freie Wochenenden.**

Auf dem Gelände des Novartis Campus in Basel befindet sich untergeschossig auf über 400 Quadratmetern ein Coop Pronto Shop der anderen Art, was Grösse, Sortiment und Öffnungszeiten anbelangt. Augenfällig: Auf einem grossen Tisch stehen edle Flaschen aus dem Weingut von Novartis. «Der Wein verkauft sich tatsächlich sehr gut», sagt Shopunternehmer Dragan Jeremic, der hier mit drei weiteren Angestellten arbeitet. Die Regale sind grösser als in anderen Coop Pronto

Shops, das Interieur stammt von Novartis. Als weiteren Blickfang stehen auf grossen Gondeln Schokolade und Touristik-Artikel - für die vielen Business-Leute auf dem Areal. Der gelernte Koch hat den Coop Pronto Shop im Mai 2021 übernommen, mitten in der Pandemie. Praktisch ganz Novartis war im Homeoffice. Mittlerweile läuft es gut, das Personal ist mehrheitlich auf den Campus zurückgekehrt. Zudem ist das Gelände seit Oktober 2022 für die Öffentlichkeit zugänglich.



## Standorte Basel-Stadt

- 1** Basel  
Bad. Bahnhof  
Schwarzwaldallee 200
  - 2** Basel  
Streitgasse 20, Centralhalle
  - 3** Basel  
Güterstrasse 257
  -  **4** Basel  
Hochbergerstrasse 60
  - 5** Basel  
Novartis Campus
  - 6** Basel  
RailCity Basel SBB
  - 7** Basel  
Reinacherstrasse 202-204
  - 8** Basel-St. Jakob  
Brüglingerstrasse 83
  - 9** Riehen  
Äussere Baselstrasse 263
-  Coop Pronto Shop mit Tankstelle
  -  Coop Pronto Shop mit Tankstelle an Ein- und Ausfahrten von Autobahnen gelegen
  -  Coop Pronto Shop





Entlang des Rheins laden Kaffee-Mobils oder Buvetten überall zu einem Halt ein.

## BASEL

# Ostern am Rheinknie

Eine Tour mit dem Velo entlang des Rheins führt durch drei Länder. Den Besuch des Novartis Campus sollte man unbedingt einplanen.

**Mit der BaselCard**, die man bei jeder Hotelbuchung kostenlos erhält, kann man den öffentlichen Verkehr gratis nutzen und von 50 Prozent Rabatt auf verschiedene Aktivitäten profitieren. Oder sich ein E-Bike für nur zwanzig Franken pro Tag ausleihen und das Dreiländereck erkunden. Den Rheinuferweg entlang gelangt man zum Elsässerrheinweg, unterhalb des Novartis Campus. Die Gelegenheit, den Campus, das Architekturmekka, zu besuchen, sollte man sich nicht entgehen lassen. Seit Oktober letzten Jahres sind

während der Geschäftszeiten von 7 bis 19 Uhr die Aussenbereiche und bestimmte Räumlichkeiten wie Geschäfte, Cafés und Restaurants für die Öffentlichkeit zugänglich.

**Die Liste der Architekten**, die sich hier verewigt haben, liest sich wie das Who is who der Baukunst: Diener & Diener, SANAA, Vittorio Magnago Lampugnani, Frank O. Gehry, David Chipperfield, Herzog & de Meuron und viele andere. Der Novartis Pavillon ist ein neuer Ausstellungsort für Basel. In der

Ausstellung «Wonders of Medicine» laden vier interaktive Bereiche dazu ein, in die Geheimnisse der Life-Sciences einzutauchen. Der Pavillon befindet sich auf einer der sorgsam gestalteten Grünflächen. Eine vielfältige Auswahl von Kunstwerken – darunter eine Skulptur von Richard Serra, Kunst am Bau von Jenny Holzer, eine Klanginstallation von Laurie Anderson und ein 60 Meter hohes Wandgemälde von Claudia Comte – runden den Besuch ab, für den Sie genügend Zeit einplanen sollten.



**Blick auf den imposanten Pavillon auf dem Novartis Campus mit der Ausstellung «Wonders of Medicine».**

**Danach fahren Sie weiter** Richtung Frankreich bis zur Dreiländerbrücke, die Sie nach Deutschland zum Vitra Campus führt. Im Depot Deli kann hier ausgiebig gebruncht werden. Das Schaudapot und das Vitra-Haus sind einen Besuch wert. Aktuell ist die Ausstellung zu Garden Futures im Vitra Design Museum zu sehen. Weiter geht es per Velo über den Rehbergerweg. Dieser Kunstweg verbindet den Vitra Campus und die Fondation Beyeler über die Grenze hinweg. Bei der Fondation Beyeler in Riehen sorgt die Ausstellung von Wayne Thiebaud für Furore. Geniessen und entspannen lässt es sich im Museumsgarten, bei einem Mittagessen oder einem Kaffee im Restaurant der Fondation Beyeler. Zurück nach Basel geht es dem Fluss Wiese entlang durch die Langen Erlen, Basels grüne Lunge.

**Wer länger** im Beyeler-Museum verweilen möchte, kann auf das Pauschalangebot «Fondation Beyeler» nutzen. Zu finden ist es auf der Website [www.basel.com](http://www.basel.com). Das Angebot beinhaltet eine Übernachtung, den Museumseintritt und die BaselCard. Basel als Museumsstadt bietet unzählige Erlebnisse: So ist im Kunstmuseum zurzeit die Ausstel-

lung «Born in Ukraine» zu sehen. 49 Gemälde aus dem 18. bis 20. Jahrhundert aus der Kiewer Gemäldegalerie, dem Nationalmuseum der Ukraine, erhalten ein temporäres Zuhause. Das historische Museum zeigt «Ausser Gebrauch – Alltag im Wandel». Vom Affenpelz bis zum Spuckkasten, von der Schreibmaschine bis zum Game Boy: Thema der Ausstellung sind Objekte, die nicht mehr verwendet werden.

**Basel lässt sich** ebenso mit dem Schiff erkunden. Auf dem «Rhystärn» der Basler Personenschiffahrt gibt es an den Wochenenden einen Brunch und auch die Tea-Time ist sehr beliebt. Am Wochenende von 14 bis 16 Uhr genießt man eine kleine Auszeit auf dem Wasser und lässt die Stadtkulisse an sich vorbeiziehen. Süßes und salziges Gebäck, Scones und eine Auswahl an Tee vom London Tea Spalenberg: Geselligkeit und Genuss stehen an erster Stelle. Tickets für die Schifffahrt können an der Verkaufsstelle Schifflände oder beim Stadtcasino gekauft werden. ■

Ausflugsangebote finden Sie unter [www.MySwitzerland.com/](http://www.MySwitzerland.com/) [www.basel.com](http://www.basel.com)

## WETTBEWERB



### Dorint Basel City

Das «Essential by Dorint Basel City» ist mitten im Basler Lifestyle. Hier erleben Sie einen Aufenthalt, der Sie ganz in das Ambiente der RheinStadt entführt. 161 Zimmer und 10 Apartments stehen zur Verfügung. Dazu kommt das «Côté Jardin» mit Bar und Restaurant. Die Nähe zur Innenstadt und zum Messezentrum sind perfekter Ausgangspunkt für Ihren Aufenthalt.

[www.hotel-basel.dorint.ch](http://www.hotel-basel.dorint.ch)



Lösen Sie die Wettbewerbsfrage auf **Seite 31** und gewinnen Sie **zwei Übernachtungen (Fr-So) inkl. Frühstück** und City Tax sowie die BaselCard im **Hotel Dorint für zwei Personen.**

# Lokal. Saisonal. Genial.

**Man fragt sich ja schon, warum Brunos Salatsaucen so gut schmecken. Wie hausgemacht – oder fast noch ein bitzeli besser. Das muss einerseits an den gut gehüteten Rezepturen liegen, andererseits aber auch an der Qualität der verwendeten Rohstoffe.**

## Mehr als nur Rohstofflieferanten

Ehrensache, dass sowohl Saucen als auch Gewürzbutter nur beste Zutaten enthalten: Sämtliche Komponenten für die zehn Salatsaucen – drei davon sind saisonal erhältlich – werden in der Schweiz hergestellt oder verarbeitet. Sie erfüllen höchste Qualitätsansprüche und stammen von langjährigen Produzenten und Lieferanten, mit denen Brunos weit mehr verbindet als eine reine Geschäftsbeziehung. Man spürt, dass hier ganz viel gegenseitiger Respekt, Knowhow und noch mehr Herzblut im Spiel sind. Einige Partner sind von Anfang an dabei und mit Brunos gewachsen.

## Aus der Region. Für die ganze Schweiz.

Das Erfolgsrezept: kurze Transportwege und prompte Verarbeitung. Eier, die die Freilandhühner morgens im zehn Kilometer entfernten Ennetmoos gackernd legen, liefern die Gebrüder Barmettler am Nachmittag an. Diejenigen Eier, die nicht für Brunos Salatsaucen verwendet werden, findet man übrigens als Naturafarm-Produkte in Coop-Regalen. Das Sonnenblumenöl holt der Kernser Transporteur Roby Schmid wöchentlich aus dem Baselbiet. Duftende Mäderkräuter aus dem Kanton Zürich werden von Hand verlesen, gewaschen und umgehend verarbeitet. Und was wäre Brunos ohne Knoblauch? Eben. Gut, liefert Familie Kuchler aus Kerns rund eine halbe Tonne gerüsteten Knoblauch – pro Woche. Noch näher hat's nur die Bouillon: Sie wird von der Saguna AG gleich ennet der Strasse hergestellt. Im Herbst werden 17 Tonnen Rothenburger Bürlimoos-Kürbis zu Kürbis-Marroni-Sauce verarbeitet. Zudem schwärmen jeden Frühling Verwandte der Familie Arnold im Baselbiet aus und sammeln mehr als eine Tonne Bärlauch, der der Frühlingsсалатсauce ihren unverkennbaren Geschmack verleiht.



Heute beschäftigt Bruno's Best AG

40 Mitarbeitende am Produktionsstandort

in Sarnen, Obwalden.

Hergestellt  
im Herzen  
der Schweiz.



## Geheime Zutat

Gibt's eine besondere Zutat, die die Saucen so unverkennbar macht? Definitiv. Bei Brunos kommt nämlich noch «s'Gfühl» hinzu. Es ist diese besondere Einstellung der Heimat, den eigenen Wurzeln sowie Werten wie Qualität, Sorgfalt und Frische gegenüber. Da geht man keinerlei Kompromisse ein – auch nicht, was die Verwendung respektive das Nicht-Einsetzen von Verdickungsmitteln oder Konservierungsstoffen angeht. Und das schmeckt man.

## Die beliebteste Salatsauce der Schweiz

Was Ende der 1990er Jahren im Kernser Landgasthof Sand mit dem Verkauf von Salatsaucen über die Gasse begonnen hat, ist längst schweizweit Kult. Bruno's Best AG stellt heute in zweiter Generation feine Salatsaucen und aromatisierte Butter nach Originalrezepten der Familie Arnold her. Diese Saucen sind unter anderem in rund 1'200 Verkaufsstellen von Coop und Coop Pronto erhältlich. Brunos – ein feines Stück Schweiz im Teller.

**B**  
**Brunos**<sup>+</sup>

Einfach fein.  
brunos.ch

Publireportage

Welche Sauce darf  
es heute sein?



**Französisch**

Das Original,  
die beliebteste Salat-  
sauce der Schweiz –  
fein auch einfach nur  
mit Brot.



**Italienisch**

Der mediterrane  
Genuss mit  
Olivenöl – perfekt  
zu Tomaten-  
Mozzarella-Salat.



Weitere Produkte  
und Rezepte auf  
brunos.ch



**BON 20%  
RABATT**

20% Rabatt auf alle Brunos Salatsaucen.

Gültig bis 29. Mai 2023. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar  
in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

**coop**  
pronto



**DIGITALER BON**  
In der Supercard App aktivieren



7 610813 809948



# Typisch Schweiz!

Während der Schweizer Wochen legen wir in den Coop Pronto Shops den Fokus auf beliebte heimische Kost. Käse! Rösti! Schoggi!



Im wunderschönen Landgasthof Roderis in Nunningen SO präsentieren wir Ihnen die Produkte der Schweizer Wochen. **Pommes Chips** stehen in jeder Landbeiz zum Knabbern auf dem Tisch. Eine währschafte **Rösti**, **Kalbsgeschnetzeltes** mit **Pilzen** und

**Salat**: Das ist ein Klassiker, der immer wieder schmeckt. Dazu gibt es eine **Käseplatte** und frisches **Brot**. Schokolade ist in der Schweiz überall. Sei es in Form einer **Toblerone**, eines **Ovo-Snacks** oder **Lindor-Kugeln**. Auch **Kägi-Frett** und Co. werden im-

mer gerne genascht. Zum Trinken gibt es einfach **Wasser**.

Zum Hauptgang gönnt man sich gerne ein Glas **Rotwein**. Die Coop Pronto Shops bieten immer wieder Inspirationen. Schauen Sie einfach vorbei – jederzeit. Uf Wiederluege!



# CHAVROUX®

100% ZIEGENMILCH

*unvergleichlich  
mild & cremig*



# BON 30% RABATT

**coop**  
pronto



7 610813 809832



30% Rabatt auf das ganze Chavroux Sortiment. Gültig vom 4. April bis 29. Mai 2023. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.



Mit Rezepten von

**FOOBY**  
WE LOVE FOOD

## Vorspeise

# Käseschnitten mit Pfirsich

**Aktive Zeit:** 15 Min.

**Gesamtzeit:** 25 Min.

**Nährwert:** 356 kcal pro Stück

### Das brauchts für 8 Stücke

- 500 g Brot, in 8 Scheiben
- 1 dl Weisswein
- 8 Tranchen Raclettekäse
- 1 Dose Pfirsichhälfte (ca. 420 g), abgespült, abgetropft, in Würfel
- 200 g Rohschinken in Tranchen
- 1 Zwiebel, in feinen Ringen
- wenig Raclette-Gewürz

### Und so wirds gemacht

- 1 Käseschnitten:** Brotscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, Wein darüberträufeln. Käse und die Hälfte Pfirsichwürfel darauflegen. Schinken und Zwiebeln darauf verteilen.
- 2 Backen:** Ca. 10 Min. in der oberen Hälfte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, restliche Pfirsichwürfel darauf verteilen, Käseschnitten würzen, anrichten.

**Dazu passt:** Blattsalat

## Einkaufshilfe

Diese Zutaten finden Sie in den Coop Pronto Shops:



Salatini Snack  
perfekt für  
Apéro & Picknick!



TICINELLA.CH |     | #TICINELLA

*Das Tessin kulinarisch entdecken*

**1.- RABATT**

auf Ticinella SalaMini Snack Classico  
oder Pfeffersalami Pavé Pepe



**coop**  
pronto



Gültig bis 29. Mai 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.



## Vegetarisch Vegi-Pilz-Äppler

**Aktive Zeit:** 35 Min.  
**Gesamtzeit:** 35 Min.  
**Nährwert:** 796 kcal pro Person



### Das braucht's für 4 Personen

- 2 EL Butter
- 200 g braune Champignons, geviertelt
- 100 g Mandeln, grob gehackt
- ¼ TL Salz
- 5 dl Gemüsebouillon
- 2½ dl Vollrahm
- 400 g festkochende Kartoffeln, in ca. 1 cm grossen Würfeln
- 250 g Dinkel-Teigwaren (z.B. Penne Rigate)
- 50 g Parmesan, gerieben
- Salz, Pfeffer, nach Bedarf
- 200 g Apfelmus

### Und so wirds gemacht

- 1 Pilz-Mandel-Mischung:** Butter in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Champignons und Mandeln begeben, unter gelegentlichem Rühren ca. 8 Min. goldbraun braten, salzen, beiseitestellen.
- 2 Teigwaren:** Bouillon und Rahm in einer Pfanne aufkochen. Kartoffeln und Teigwaren begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln, bis die Teigwaren al dente sind und nur noch wenig Flüssigkeit vorhanden ist. Parmesan daruntermischen, würzen.
- 3 Anrichten:** Teigwaren mit der Pilz-Mandel-Mischung und Apfelmus anrichten.

**Tipp:** Wenig Bundzwiebeln mit dem Grün, fein geschnitten, über die Äppler streuen.

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





# ENTDECKEN SIE DEN WAHREN Geschmack Thailands

## ROTES CURRY MIT POULET UND GEMÜSE

4  
PERS.

30  
MIN.

### THAI KITCHEN Produkte:

- 4 EL Rote Currypaste
- 500 ml Kokosnussmilch
- 500 g Jasminreis
- 1-2 EL Fischsauce
- Wok Öl



### Zutaten:

- 500 g Pouletbrust, in Würfel geschnitten
- 300 g Zucchini, in Viertel geschnitten
- 1 Stk. Rote Peperoni, in Würfel geschnitten
- ½ Stk. Zwiebel, in feine Stücke geschnitten

### Zubereitung:

- Pouletwürfel mit roter Curry Paste marinieren und ca. 30 Minuten kalt stellen.
- Reis mit 750 ml Wasser aufkochen. Herd abschalten. Reis kurz umrühren und zugedeckt während 20 Min. auf dem ausgeschalteten Herd quellen lassen. Wichtig: Deckel dabei nicht öffnen.
- Wok Öl in einem Wok oder einer Bratpfanne erhitzen, Poulet gut anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen.
- Etwas Wok Öl in dieselbe Bratpfanne geben und Zwiebel, Peperoni und Zucchini andünsten.
- Mit der Kokosnussmilch ablöschen. Pouletfleisch wieder dazugeben und nochmals 1-2 Min. köcheln lassen.
- Mit Fischsauce abschmecken.

**TIPP:** Für etwas mehr Süsse mit Ananasstücken ergänzen.

Made in  
Thailand



coop  
pronto

20% RABATT

Gültig auf alle Thai Kitchen Produkte. Der Bon ist nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen Coop Pronto Shops. Gültig bis 29. Mai 2023.





## Fleisch

# Mini-Rösti mit Bündnerfleisch

**Aktive Zeit:** 30 Min.

**Gesamtzeit:** 30 Min.

**Nährwert:** 669 kcal pro Person



### Das brauchts für 4 Personen

- 800 g festkochende Kartoffeln, grob gerieben
- ¾ TL Salz
- Bratbutter zum Braten
- 200 g Crème fraîche
- 80 g getrocknete Feigen, in Stücken
- ½ EL Dijon-Senf
- 1 Knoblauchzehe
- ¼ TL Salz
- wenig Pfeffer
- 95 g Bündnerfleisch in Tranchen
- 100 g Baumnusskerne, geröstet, grob gehackt

### Und so wirts gemacht

- 1 Rösti:** Kartoffeln mit Salz mischen. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren. Portionenweise ca. 2 EL Masse begeben, bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 4 Min. braten. Herausnehmen, warm stellen.
- 2 Feigen-Senf-Dip:** Crème fraîche mit allen Zutaten in den Messbecher geben, fein pürieren.
- 3 Anrichten:** Rösti mit Feigen-Senf-Dip und Bündnerfleisch anrichten, Baumnüsse darüberstreuen.

**Tipp:** Wenig Schnittlauch, fein geschnitten, über die Rösti streuen.



## Einkaufshilfe

Diese Zutaten finden Sie in den Coop Pronto Shops:



Coop-Pronto-Weintipp  
Valais AOC Dôle des Monts Maison Gilliard, 75 cl



So geniesst die Schweiz.  
Seit 1869.



Tradition im Becher – 150 Jahre Genuss aus der Schweiz.

Frische, Vielfalt, Qualität – dafür steht HIRZ seit 1869. HIRZ-Frischmilchprodukte haben Tradition und sind aus keinem Familien-Kühlschrank wegzudenken. Wo HIRZ drauf steht, sind nur beste Zutaten drin. Schweizer Milch, auserlesene Zutaten, grosszügige Fruchtstücke – und weder künstliche Farb- noch Aroma- oder Konservierungsstoffe. Das sieht und schmeckt man. Zum Beispiel im fei-

nen Stracciatella-Joghurt mit knackigen Schokosplittern, im fruchtigen Waldbeer- oder im cremigen Mocca-Joghurt. Für leichten Genuss sorgt ein kleiner oder grosser Becher frischer und feiner Hüttenkäse. Sowohl pur als auch mit Schnittlauch, zaubert er Abwechslung in jeden Ernährungsplan. Mach deinen Tag besser mit einem HIRZ-Genussmoment!

R A B A T T C O U P O N  
**30% BON**

Bei Abgabe dieses Bons erhalten Sie **30% Rabatt beim Kauf ab zwei HIRZ Joghurt und Hüttenkäse nach Wahl. Gültig vom 4.4.2023 bis 29.5.2023.** Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops. Solange Vorrat reicht.



R A B A T T C O U P O N  
**30% BON**

Bei Abgabe dieses Bons erhalten Sie **30% Rabatt beim Kauf ab zwei HIRZ Joghurt und Hüttenkäse nach Wahl. Gültig vom 4.4.2023 bis 29.5.2023.** Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops. Solange Vorrat reicht.





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

## Dessert

# Schokoladenpulver-Mousse

**Aktive Zeit:** 20 Min.

**Gesamtzeit:** 2 h 20 Min.

**Nährwert:** 352 kcal pro Person



Das brauchts für 4 Gläser von je ca. 2 dl

- 2 frische Eigelbe
- 1½ EL Zucker
- 6 EL Schokoladenpulver (z. B. Ovomaltine)
- 2 frische Eiweisse
- 1 Prise Salz
- 2½ dl Vollrahm, steif geschlagen
- wenig Schokoladenpulver (z. B. Ovomaltine)

### Und so wirts gemacht

- 1 Mousse:** Eigelbe und Zucker in eine Schüssel geben, mit den Schwingbesen des Mixers ca. 5 Min. rühren, bis die Masse hell und schaumig ist. Schokoladenpulver zur Eimasse geben, verrühren. Eiweisse mit dem Salz steif schlagen. Eischnee mit 2 dl Schlagrahm lagenweise sorgfältig unter die Schokolade ziehen, in die Gläser verteilen, zugedeckt ca. 2 Std. kühlstellen. Restlichen Schlagrahm kühl stellen.
- 2 Garnieren:** Mousse mit dem restlichen Schlagrahm verzieren, Schokoladen-Pulver darüberstreuen.

## Einkaufshilfe

Diese Zutaten  
finden Sie in  
den Coop  
Pronto Shops:



# Nachhaltig und praktisch unterwegs.

Jetzt bei  
**Coop Pronto**  
erhältlich.



**Für das Schnelle  
und Frische.**

**coop**

Für mich und dich. pronto



Fotos Shutterstock, ZVG

Bio ist eine Erfolgsgeschichte – nicht nur für Coop, sondern auch für die Natur.

## 30 JAHRE NATURAPLAN

# Die Geschichte dahinter: Wie alles begann

Seit 30 Jahren gibt es die Nachhaltigkeitsmarke Naturaplan bei Coop. Auch die Coop Pronto Shops führen immer mehr Bio-Produkte: aus Überzeugung.

**Die offizielle Geburtsstunde** von Naturaplan ist das Jahr 1993. Es ist die erste Marke im Detailhandel aus der Bio-Landwirtschaft. Coop verpflichtet sich, die strengen Richtlinien von Bio Suisse einzuhalten und keine Bio-Produkte ohne das Knospe-Logo über Naturaplan zu vertreiben.

**1994 boomt Bio**, doch es gibt zu wenig Betriebe, um den Bedarf an Naturaplan-Produkten zu decken. In einer Kampagne sucht Coop nach neuen Bio-Betrieben, worauf sich mehr als 3000 Bauern melden.

**1997 beginnen Coop und das FiBL** (Forschungsinstitut für biologischen Landbau) eine Kooperation mit dem Ziel, den Bio-Landbau zu fördern. Zum Beispiel durch die Entwicklung

von speziell dem Bio-Anbau geeigneten Sorten oder durch die Verbesserung von Anbaumethoden und der Produktqualität.

**2003 feiert Naturaplan** das zehnjährige Jubiläum. Aus diesem Anlass lanciert Coop den Naturaplan-Fonds, den heutigen Coop Fonds für Nachhaltigkeit, der jährlich Projekte im Umfang von 16,5 Millionen Franken unterstützt.

**2005 feiert Bio Suisse** sein 25-jähriges Jubiläum und ist stolz auf mittlerweile 6114 Knospe-Betriebe in der Schweiz.

**2008 erhält Naturaplan** einen modernen Auftritt und baut das Sortiment mit Fokus auf Gesundheit und Genuss weiter aus. ▶▶



Oben: Bio-Bauern per Inserat gesucht. Unten: das erste Naturaplan-Logo.

# FÜR FILMREIFE MOMENTE



**m&m's**<sup>®</sup>



Fotos zVg

An über 80 Standorten kann Naturaplan im Jubiläumsjahr «in echt» erlebt werden - und zwar mit spannenden Spielen und einem tollen Quiz. Der Naturaplan-Cube macht Halt bei vielen Coop-Sponsoringprojekten wie dem Engadiner Skimarathon oder an den Naturaplan-Mitarbeiteranlässen der Regionen.

►► **2010 nimmt Coop** in Kooperation mit Bio Suisse und dem FiBL das UNO-Jahr der Biodiversität zum Anlass, um der Bevölkerung in einer Vielzahl von Projekten den Zusammenhang von Bio-Landbau und dem Schutz der Artenvielfalt nahezubringen.

**Im Jahr 2016** überschreitet der Umsatz von Naturaplan zum ersten Mal die Marke von einer Milliarde Franken. Der Anteil der von Coop verkauften Bio-Produkte beträgt knapp 50 Prozent des Schweizer Bio-Markts.

**Zum 25-Jahr-Jubiläum 2018** führt Coop mehr als 2500 Naturaplan-Produkte. Rund 14 Prozent aller verkauften Lebensmittel sind Bio. Zum Jubiläum gibt es einen neuen Auftritt mit dem Claim: «Natürlich. Richtig. Gut.»

**Im Jahr 2023 feiert Naturaplan** den 30. Geburtstag. In den Coop Pronto Shops gibt es Anfang 2023 bis 220 Naturaplan-Produkte im Angebot.



### Höchste Bio-Qualität - garantiert durch die Knospe von Bio Suisse

Vor 30 Jahren brachte Coop zusammen mit Bio Suisse, dem Dachverband der Schweizer Bio-Bäuerinnen und -Bauern, mit Naturaplan die erste Bio-Marke in den Schweizer Detailhandel. Bis heute einzigartig in der Schweiz: Praktisch alle Naturaplan-Produkte erfüllen die besonders strengen Richtlinien der Knospe, des Gütesiegels von Bio Suisse.

[www.bio-suisse.ch](http://www.bio-suisse.ch)

## LEADER-PRODUKTE

der Coop Pronto Shops im Jahr 2022



# MEIN PICKNICK NIE OHNE...



Die **Nr.1** unter den  
Schoko-Köpfen in  
der Schweiz\*



\*Nielsen : Marktanteil, Schoko-Köpfe, Schweiz, 2022.



Hergestellt  
in Freiburg



Ein unverändertes,  
traditionsgetreues Rezept



Schweizer  
Milch



**20%** auf das gesamte  
Villars-Sortiment

Gültig bis 29.05.2023. Bon nicht  
kumulierbar und nur einmal  
einlösbar in allen (ggf. grösseren)  
Coop Pronto Shops.





Karte: Rich Weber

Die bestehenden (grün) und die beiden fürs 2023 geplanten (orange) Wasserstofftankstellen von Coop Mineraloel.

## WASSERSTOFF

# Umweltfreundlich tanken

Die Coop Mineraloel AG baut ihr Wasserstofftankstellennetz weiter aus. Fürs 2023 sind bereits wieder zwei neue Tankstellen geplant – in Egerkingen und Dietikon.

**Bereits 2016 eröffnete die Coop Mineraloel AG** die erste öffentliche Wasserstofftankstelle in Hunzenschwil. Zwei Jahre später wurde zusammen mit anderen Anbietern der Förderverein «H2 Mobilität Schweiz» gegründet mit dem Ziel, ein flächendeckendes Wasserstofftankstellennetz zu realisieren. Damit leistet die Coop Mineraloel AG einen wichtigen Beitrag an die Versorgungssicherheit für Wasserstofffahrzeuge in der Schweiz – und weist den Weg hin zu einer nachhaltigen Mobilität.

**Wasserstoff als Energieträger** hat für die Coop Mineraloel AG hohes Potenzial. Die Wasserstofftankstellen ermöglichen heute das Tanken von Personwagen (mit 700 bar) und Nutzfahrzeugen oder Bussen (mit 350 bar). Der Tankvorgang erfordert ungefähr gleich viel Zeit wie das Tanken von Benzin oder Diesel. Vergleicht man Elektro- und Wasserstofffahrzeuge, so haben letztere

kürzere Betankungszeiten, sind leichter und ermöglichen grössere Reichweiten.

**Wenn Wasserstoff** mittels erneuerbarer Energien wie Wasserkraft, Wind, Sonne, Biomasse und Geothermie gewonnen wird, ist er zudem völlig CO<sub>2</sub>-frei, denn bei seiner Umwandlung in Elektrizität entsteht als einzige Emission Wasser. Ferner lässt sich Wasserstoff einfach lagern, transportieren und ist überall vorhanden, was ihn zu einer besonders spannenden Energiequelle macht.

**Auch im Logistikbereich** wird auf zukunftssträngige Antriebs-Technologie gesetzt. Aktuell transportieren acht Wasserstoff-LKWs von Coop Waren. Mit diesen lässt sich rund 80 Tonnen CO<sub>2</sub> einsparen – ein zukunftsweisender Beitrag zur Reduktion der Treibhausgasemissionen.

<https://h2mobilitaet.ch>



## Der Toyota Mirai

Toyota begann 1992 mit der Entwicklung eines Wasserstoff-/Brennstoffzellen-Elektrofahrzeugs und präsentierte 2014 den Mirai für den globalen Markt. Das Auto stösst weder CO<sub>2</sub>- noch andere Schadstoffemissionen aus. Die zweite Generation hat bereits eine Reichweite von 650 Kilometern. Nicht nur soll das Auto aufgrund seiner ökologischen Qualitäten punkten, sondern auch aufgrund seines Aussehens und Fahrgefühls.

[www.toyota-media.de](http://www.toyota-media.de)

<https://de.toyota.ch/new-cars/mirai>

# Knackiger Genuss für dein

# Karma

Für das Schnelle  
und Frische.

**coop**

Für mich und dich. pronto

# Cailler



## WEN MACHST DU HEUTE GLÜCKLICH?



**coop**  
pronto

Cailler

# 20% BON

20% Rabatt auf alle Cailler-Produkte ab 2 gekauften Artikeln. Gültig vom 04.04.2023 bis 29.05.2023. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen Coop Pronto Shops.



7 610813 809924

### Zu gewinnen

Ein Wochenendgutschein (Fr-So) für zwei Personen (inkl. Frühstück und City Tax), BaselCard, im Essential by Dorint Basel City.



### Wettbewerbsfrage

Auf welchem Schiff lässt es sich optimal brunchen, einen feinen Tee geniessen und Basel als Stadtkulisse bestaunen? Mehr dazu auf den Tourismuseiten 10 und 11.

### Zu gewinnen

Coop Pronto verlost 5 x 2 Tickets am 28. Juli für das Lakelive Festival in der Bieler Seebucht. [www.lakelive.ch](http://www.lakelive.ch)  
Lösen Sie dazu das unten stehende Sudoku.



### Sudoku

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

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

Schienenweg	Neuladen der Website		Handlung Strudelwirkung	Jugendlicher (Kw.)			Abfolge allen Geschehens	abschätzig: Mann	nicht gesund	
					2		Cocktail			
	5			Irland in der Landessprache					Band um Steven Tyler	
Einspruch		Versteigerung Hauptort d. Kt. AG					Frau des nord. Meeresgottes			
Riesenschlange										4
Doppelvokal								alban. Währung Lotterieschein		Fussabdrücke am Boden
eh. dt. Staat	eh. CH-Tennispieler (Martina)							austral. Laufvogel		
Eulenart		Vorn. v. Schweiger								
dt. Vorsilbe										Fürwort im Dativ Blutbahn
US-Soldat (ugs.)			Militärmusik		flüssige Fette		Vorn. v. Ochsenknecht Vorfahr			
					weiches Mineral poln. Autor †	1			Ausflüge zu Pferd	Nadelbaum d. Mittelmeers
dünne Schichten		jeder ohne Ausnahme					metallh. Mineral US-Sängerin			
Fenster Scheibenmaterial	Vulkan auf Hawaii: Mauna ...	Wenduruf Flächenmass				frz. Käse arab. f. Sohn			6	
				Vorn. v. Schauspielerin Farrow					Abk.: Tagesdosis	
Schwertwal plötzlich			3		angepflanzte Gemüseflächen					
				schweiz. Kabarettist (Simon)						

**Kochbuch Alpenküche**  
Mit der richtigen Lösung des Kreuzworträtsels gewinnen Sie mit etwas Glück das neue Kochbuch von Sven Wassmer mit neuer Küche aus dem Alpenraum.

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

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

**Wettbewerbsbedingungen:** Teilnahmeschluss: 28. Mai 2023. 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 6. Juni 2023 auf [www.coop-pronto.ch](http://www.coop-pronto.ch) zu sehen.

Die Gewinner der Wettbewerbe werden schriftlich benachrichtigt.

Das nächste Pronto erscheint am **30. Mai 2023!**



# PICK UP!

NEUER LOOK!

GLEICHER GESCHMACK!



Unbestreitbar lecker



**coop**  
pronto

**20%**

**RABATT**

AUF DAS GANZE SORTIMENT VON PICK UP

Gültig von 4. April 2023 bis 29. Mai 2023.

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

**PICK UP!**



7 6 1 0 8 1 3 8 0 9 8 6 3