

02/2024

pronto

Das Coop Pronto
Kundenmagazin



PERSÖNLICH On Air

Die 5. Staffel von «Sing meinen Song – Das Schweizer Tauschkonzert» ist mit neuen Künstlern und einem neuen Moderator gestartet.

Seite 4

Ihr Vorteil

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

coop
pronto

PURER GESCHMACK AUS DEM HOLZOFEN

Lange Frischhaltung

Im Holzofen
gebacken

Von Hand
geformt

24 Stunden
Teigruhezeit

fredy's

coop
pronto

**20%
BON**



20 % Rabatt auf ein Naturaplan
Bio-Holzofen Pura, 500 g

Gültig bis **03.06.2024**. Bon nicht
kumulierbar und nur einmal einlös-
bar in allen (ggf. grösseren) Coop
Pronto Shops.





Roger Oser
Vorsitzender der
Geschäftsleitung
Coop Mineraloel AG

Liebe Leserin, lieber Leser

Bestimmt kennen Sie das: Sie stehen in der Küche, bereiten ein Rezept zu und stellen fest, dass eine Zutat fehlt. Oder es kommt unerwartet Besuch, und Sie haben weder Apérogebäck noch passende Getränke im Haus.

Gut, gibt es die Coop Pronto Shops! Auch über Ostern und an den Feiertagen im Mai, wenn andere Läden geschlossen haben, sind wir für Sie da – je nach Standort von 6 bis 23 Uhr.

Wenn Sie also am Sonntagmorgen Lust auf einen Brunch mit frischem Brot und Gebäck verspüren, Ihre Tafel mit einem frühlinghaften Blumenstrausz verschönern möchten oder Ihnen in der Küche etwas fehlt, dann kommen Sie einfach vorbei. Unser Sortiment bietet alles für den täglichen Bedarf.

«Für das Schnelle und Frische. Von früh bis spät» bekommen Sie bei uns ebenso Getränke aller Art – mit und ohne Alkohol. Neben den Lebensmitteln finden Sie bei uns auch eine ganze Reihe von Non-Food-Produkten.

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



Pronto Inhalt 3

4 | **Persönlich** Sing meinen Song

Wir stellen Ihnen die sechs Künstler vor, welche die 5. Staffel des Schweizer Tauschkonzertes bestreiten. Die Fernsehshow, die neu von Dodo moderiert wird, läuft zurzeit auf 3+ mit Eliane, Marc Sway, Cachita, Vincent Gross, Marius Bear und Nemo.

12 | **Tourismus** Appenzellerland

In der Schweiz existiert ein kleines Paradies abseits der Touristenpfade: das Appenzellerland. Folgen Sie uns auf rund 800 Wanderkilometern.



16 | **Aktuell** Ostertisch

Sie feiern das Osterfest im Familienkreis oder mit weiteren Gästen? Wir haben ein paar Anregungen für ein geselliges Miteinander.

Impressum

Herausgeber

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

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

Layout: Carla Barron

Druck: Vogt Schild Druck,
Derendingen

Auflage: 295 000

Titelbild: Die Teilnehmer der 5. Staffel des Schweizer Tauschkonzertes «Sing meinen Song» (Auf dem Bild fehlt Vincent Gross, der am Medientag krank war).
Foto: Christian Schnur



gedruckt in der
schweiz

Inhalt | Ausgabe 2/2024

9 | Standort
Coop Pronto Shop in Herisau

19 | Apéro
Eierbrötli

21 | Vorspeise
Rüebliuppe

23 | Hauptgang
Osterburger

25 | Dessert
Osterfladen

27 | Für Sie
Kinderland Openair - die Jubiläumstournee

29 | Mobil
Nationalpark Bike-Marathon

31 | Wettbewerbe
Mitmachen und gewinnen!

Immer aktuell
www.coop-pronto.ch

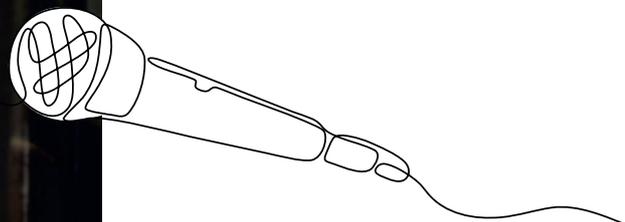
SING MEINEN SONG

Gemeinsame Leidenschaft

Das Schweizer Tauschkonzert geht auf 3+ in die fünfte Runde.

TEXT: HENRI-CHARLES DAHLEM

FOTOS: CHRISTIAN SCHNUR



Dodo

Nach vier Jahren als Host von «Sing meinen Song» hat Sänger Seven den Staffelstab an den Zürcher Sänger und Produzenten Dodo übergeben – eine grosse Herausforderung. Mit einem breiten Grinsen erzählt Dodo, dass er über seine Grenzen gehen und die Angst überwinden musste. «Ich habe aus meinen Fehlern gelernt», erklärt er und ermutigt das Publikum, «sich all die Fehler anzuschauen», die er gemacht hat. Was er vor allem aus dieser Erfahrung mitnehmen wird, ist die Leidenschaft für die Musik, die alle Kandidaten eint. «Hör nie auf, das zu tun, was du liebst», ist sein Credo. Der neue Moderator verspricht Leidenschaft, aber auch Mut, Talent und Momente, die Herzen berühren.



Cachita

Die jüngste Sängerin der fünften Staffel erklärt: «Ich habe viele schöne Erinnerungen gesammelt, die mich mein Leben lang begleiten werden.» «Während der Dreharbeiten habe ich viele Emotionen erlebt und ich glaube, dass die Zuschauerinnen und Zuschauer das spüren werden. Es ist ein bisschen so, als würde ich ihnen einen Blick in mein Tagebuch gewähren», betont die 23-jährige Zürcherin. Cachita, die in verschiedenen Genres auftritt und in Mundart und Spanisch singt, hat es sehr genossen, die Welten anderer Sängerinnen und Sänger zu erkunden. Sie bereitet eine neue Extended Play vor, bevor sie im Herbst auf ihre erste eigene Tour durch die Schweiz geht.



Nemo

Nemo gewann 2017 seinen ersten Swiss Music Award und ein Jahr später, im Alter von 18 Jahren, durfte sich das Talent über vier weitere Swiss Music Awards freuen. Nach diesem fulminanten Start kehrt das Phänomen nun in einem völlig neuen musikalischen Gewand zurück, wie das Publikum hören wird. «Bei all den lustigen und emotionalen Momenten, die wir auf Gran Canaria erleben durften, merkt man schnell, wie Musik verbindet. Es ist beeindruckend zu sehen, wie Menschen aus unterschiedlichen Bereichen so schnell zueinander finden und so starke Gefühle entwickeln können.» Das macht aber die Interpretation der Lieder der Kolleginnen und Kollegen nicht einfacher. «Ich habe versucht, die Grundintention beizubehalten und die Songs mit meinen eigenen Gefühlen und meinem eigenen Stil zu interpretieren», resümiert das 24-jährige Nachwuchstalents.



Das Schweizer Tauschkonzert

Die 5. Staffel von «Sing meinen Song - Das Schweizer Tauschkonzert» hat am 6. März begonnen und läuft acht Wochen. Sieben der acht Abende sind jeweils einem der Stars gewidmet, deren Songs von den anderen Kandidatinnen und Kandidaten neu interpretiert werden.

www.oneplus.ch





Eliane

«Die Zuschauerinnen und Zuschauer werden Eliane von einer ganz anderen Seite kennenlernen», verspricht die 33-jährige Pianistin und Sängerin. Ein Lied eines anderen Künstlers zu singen ist eine Herausforderung. Man muss einen Weg finden, sich das Stück eigen zu machen und gleichzeitig die Intention des Originals zu bewahren. Doch die Luzernerin, die 2012 «Die grössten Schweizer Talente» gewann, genoss es sichtlich, in völlig andere Welten einzutauchen. Diese Erfahrung hat ihr Selbstvertrauen gestärkt. Nach «Sing meinen Song», wird Eliane ihre neue Single präsentieren und im Herbst mit neuer Extended Play auf Tournee gehen.



Marius Bear

Für Marius Bear war die fünfte Staffel der Sendung eine tolle Erfahrung. «Ich habe meinen Weg gefunden und konnte mich von meinem Bauchgefühl von Song zu Song führen lassen», erklärt der 30-jährige Appenzeller. Er ist mit zwei Swiss Music Awards und einer Teilnahme am Eurovision Song Contest 2022 mit «Boys Do Cry» sicher einer der erfahrensten Künstler in der diesjährigen Auswahl. Ein grosses Kompliment möchte er aber allen Kolleginnen und Kollegen machen: «Die Zuschauerinnen und Zuschauer werden sehen, wie gut die Schweizer Musikszene ist und wie verschiedene Songs neue Wege gehen. Mega schön!» Im Mai startet seine Schweizer Club Tour.

mariusbear.com





Marc Sway

«Es war eine sehr intensive Zeit, in der ich viel erlebt habe.» Mit diesen Worten fasst der bekannte Sänger und Musiker seinen Aufenthalt auf Gran Canaria zusammen. Marc Sway, der bereits sein 20-jähriges Bühnenjubiläum feierte, genoss das Tauschkonzert: «Das passt genau zu mir, Songs noch einmal ganz neu zu interpretieren und mit den Originalinterpreten zu teilen. Das weckt sehr starke Gefühle.» Der Pop- und Soulsänger erklärt weiter, dass Musik verbindet. «Bei «Sing meinen Song – das Schweizer Tauschkonzert» ist es nicht wie im Sport. Hier können mehrere Leute auf dem Siegereppchen stehen.» Nach einem Auftritt im Juli am Open Air in Etziken wird Marc im Herbst auf grosse Tournee gehen und dabei sicher auch einen Song seiner Kolleginnen und Kollegen interpretieren.



Foto: CH Media/Andrea Camen

Vincent Gross

Der Basler Schlagersänger hat sich in den letzten Jahren zu einer festen Grösse der Pop-Schlagerlandschaft in Deutschland, Österreich und der Schweiz entwickelt. Mit seinem letzten Longplayer «Frei» schoss er auf Platz 1 der Schweizer Albumcharts. In Deutschland schaffte es das Album auf Platz 4. Mit seinen Singles stand Vincent Gross schon über 20 Wochen auf Platz 1 der Deutschen Airplay-Charts «Pop Konservativ». Der 27-Jährige hat schon zahlreiche Musikpreise gewonnen, unter anderem den Radio Bayern Plus-Award für den «Schlager des Jahres 2018». Seit 2021 moderiert das Energiebündel zudem sonntags auf ARD «Das grosse Musikquiz».



3 CDs zu gewinnen

Wir verlosen **3 CDs** der 5. Runde von **«Sing meinen Song»**. Um mitzumachen, lösen Sie einfach unser Kreuzworträtsel auf **Seite 31** dieser Ausgabe. Viel Glück!



FrISChe, Vielfalt, Qualität – dafür steht HIRZ seit 1869

Die cremigen Joghurts in verschiedenen Geschmacksrichtungen bieten ein einzigartiges, fruchtiges Geschmackserlebnis. 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 – sei es im feinen Stracciatella-Joghurt mit knusprigen Schokosplittern, im fruchtigen Waldbeer-Joghurt oder im cremigen Mocca-Joghurt mit knusprigen Splittern.



HIRZ-Hüttenkäse – feiner Genuss für jede Gelegenheit

HIGH Protein

NUR 4% Fettanteil



Auch im praktischen Kleinformat

Ein schmackhafter, gesunder und vielseitiger frischer und cremiger Hüttenkäse, der sich leicht in die tägliche Ernährung integrieren lässt. Sowohl pur oder als Brotaufstrich, der Hüttenkäse ist vielseitig einsetzbar und zaubert Abwechslung in jeden Alltag. Mach deinen Tag besser mit einem HIRZ-Genussmoment! Im praktischen Kleinformat dient der HIRZ-Hüttenkäse als perfekter Snack für zwischendurch.

Jetzt weitere Rezepte auf www.hirz.ch entdecken



R A B A T T C O U P O N

30% BON

Bei Abgabe dieses Bons erhalten Sie **30% Rabatt beim Kauf ab zwei HIRZ Joghurt und Hüttenkäse nach Wahl. Gültig vom 26.3.2024 bis 3.6.2024.** Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops. Solange Vorrat reicht.



COOP PRONTO SHOP IN HERISAU

Karte: Rich Weber; Fotos: Christian Schnur



1



Elisabeth Stampfli führt den Coop Pronto Shop in Herisau seit dem 1. März 2024.

Das Leben von Elisabeth Stampfli hat sich seit dem 1. März 2024 grundlegend verändert. Seit diesem Datum leitet sie den Coop Pronto Shop in Herisau. Erfahrung in dieser Funktion bringt sie bereits mit, denn von 2017 bis 2024 leitete sie den Coop Pronto Shop in Arbon, nachdem sie dort von 2014 bis 2017 als Stellvertreterin tätig war. Doch hier ist alles grösser: der Shop, das Sortiment und ihr Team. Sieben neue Mitarbeitende, darunter ihr Stellvertreter Pirmin Kläger, komplettieren ihre Mannschaft. Von Montag bis Samstag von 5.30 bis

23.00 Uhr und am Sonntag von 6.00 bis 22.00 Uhr sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gefordert, vor allem sonntags, wenn neben der Stammkundschaft auch Touristen kommen. In der Backwarenabteilung besteht dann Handlungsbedarf, da die Nachfrage an den Wochenenden stark ansteigt. Elisabeth blickt zuversichtlich in die Zukunft. Sie ist überzeugt, dass das Potenzial ihres Standortes noch nicht ausgeschöpft ist, in erster Linie was das Frischesortiment betrifft.

Kanton Appenzell Ausserrhoden

- 1 Herisau, Alpsteinstrasse 26

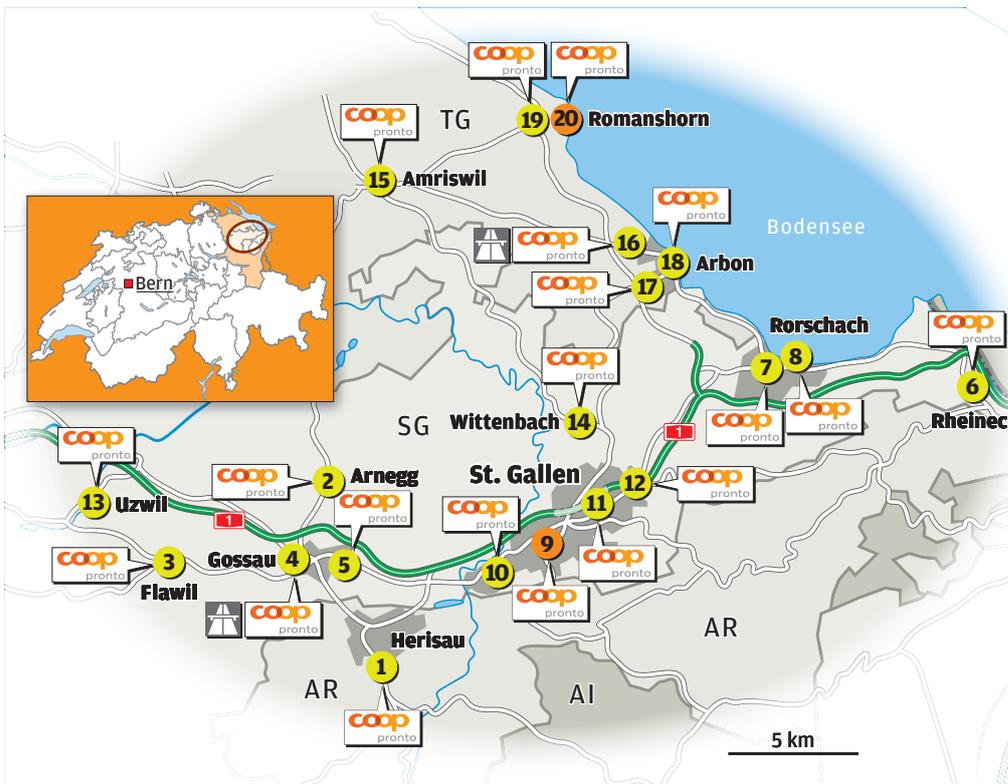
Kanton St. Gallen

- 2 Arnegg, Bischofszellerstrasse 303
- 3 Flawil, Wilerstrasse 228
- 4 Gossau, Wilerstrasse 82
- 5 Gossau, St. Gallerstrasse 238
- 6 Rheineck, Rorschacherstrasse 92
- 7 Rorschach, St. Gallerstrasse 52
- 8 Rorschach, Thurgauerstrasse 35
- 9 St. Gallen (Zefic & Co), Kornhausstr. 18
- 10 St. Gallen, Fürstenlandstrasse 17
- 11 St. Gallen, Rorschacherstr. 216-218
- 12 St. Gallen, Gallusmarkt, Favrest. 6
- 13 Uzwil, Wattstrasse 3
- 14 Wittenbach, Grünaustrasse 1



Kanton Thurgau

- 15 Amriswil, Weinfelderstrasse 115
- 16 Arbon, Egnacherstrasse 1
- 17 Arbon, Klarastrasse 12
- 18 Arbon, Landquartstrasse 84
- 19 Romanshorn, Bahnhofstrasse 73
- 20 Romanshorn, Im Bahnhof 1



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



Expedition durch Island

Ein Land geformt aus Feuer und Eis, wo sich die Naturgewalten in ihrer reinsten Form zeigen. Perfekte Voraussetzungen für Dani Arnold, den Extremalpinisten, um sein Eiskletterprojekt umzusetzen.

«**Der Winter schafft neue Perspektiven.** Im Sommer sieht die Landschaft immer etwa ähnlich aus, doch kommt die Kälte und das Eis, wird alles neu geformt», schwärmt Dani. Mitten im Gletscher, an eindrücklichen, überhängenden Eiswänden sah man Dani während seiner Expedition klettern. Nicht ganz ungefährlich. «Das Gefährlichste ist aus meiner Sicht die Unberechenbarkeit der Natur», gesteht Dani. Wetterwechsel, fallende Eis- oder Steinblöcke können die einfachsten Stellen zu riskanten Situationen machen. Er meint: «Meine Fähigkeiten kann ich zwar mittlerweile gut einschätzen, doch es gibt Faktoren, welche wir nicht beeinflussen können.» Gerade deswegen

ist die persönliche Einschätzung und die mentalen Aspekte für Dani entscheidend. «Wenn ich beim Einstieg in die Wand kein gutes Gefühl habe, kehre ich um» beteuert er. Sicher kein einfacher Entscheid, wenn die Leidenschaft für den Alpinismus und der Drang, neues zu entdecken allgegenwärtig ist.

Eine dieser Entdeckungen machte Dani auch in Island. Ihn begeisterte die Vielfalt und das abwechslungsreiche Terrain der Insel: «Mit dem Eisklettern bin ich aufgewachsen und in Island fand ich eine einzigartige Spielwiese, um meiner Leidenschaft nachkommen zu können.» meint Dani begeistert. Emotionen, welche er auch in



Dani Arnold erkundete Island für sein Eiskletterprojekt Jöttnar und mit Ísey SKYR.



die gemeinsame Partnerschaft mit Ísey SKYR nimmt. Die eisigen Gefilde der Insel, kombiniert mit dem Genuss des Skyr haben den Spitzensportler überzeugt: «Im Alltag ist mir eine ausgewogene Ernährung wichtig. Es sollte immer Platz für etwas Feines haben.»

Fern vom Alltag wird die Ernährung Teil der Herausforderung. Nahrungsmittel zu finden, welche in dieser Kälte genießbar sind, ist schwieriger als man denkt. Häufig greift Dani deshalb auf Trekkingnahrung, welche einfach, mit heissem Wasser aufbereitet wer-

den kann. Er hebt dabei hervor, dass es wichtig ist, Produkte zu wählen, die man gerne isst. «Auf wochenlangen Expeditionen, lohnt es sich, dass man sich auf das Essen freuen kann. Sonst wird es schwierig für die Moral.» Auch das Trinken ist härter als man denkt: «Man ist zwar umgeben von Schnee und Eis, doch den Schnee zu schmelzen braucht seine Zeit, das muss man planen.» Für sein Eiskletterprojekt «Jöttnar» legte Dani deshalb Wert darauf, am Morgen und Abend genug zu trinken – sein nächstes Ísey SKYR genoss er vor seinem Rückflug aus Reykjavík.

Video: Jöttnar auf youtube.com/@daniarnold6398
Fotos: Thomas Monsorno

LUFTIGES PROTEINREICHES MOUSSE

NEU



CRAFTED WITH
90+
YEARS
OF EXPERIENCE

 ORIGINAL
ICELANDIC



coop
pronto

**BON
20%**

Auf das ganze Ísey SKYR Sortiment. Gültig bis 03.06.2024. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. größeren) Coop Pronto Shops.



**Ísey
SKYR**



Über 800 Kilometer Wanderwege bietet das Appenzellerland. Einer davon führt zum Seealpsee (Bild links).

Das Appenzellerland, aufgeteilt in die beiden Halbkantone Appenzell Auser rhoden und Appenzell Innerrhoden, bietet auf rund 420 Quadratkilometern eine landschaftliche Vielfalt, die sämtliche Wünsche von Wandernern erfüllen. Die Natur, das Brauchtum und die Kultur dieses unscheinbaren kleinen Paradieses lassen sich am besten zu Fuss entdecken. Wir zeigen Ihnen anhand von drei Etappen, wie Sie diese wunderschöne Region entdecken können.

Vorderland

Um das Appenzeller Vorderland zu entdecken, drängt sich der Witzweg auf. Die abwechslungsreiche Strecke bietet eine Fahrt mit der Zahnradbahn oder mit dem Schiff zum Naturschutzgebiet Altenrhein hin. Immer wieder rückt der Bodensee ins Blickfeld, zum Beispiel vom Kirchturm des Biedermeierdorfes Heiden aus.

Mittelland

Zu den originellsten Wanderungen hierzulande zählen zweifellos «Lauras Lieblingsplätze». Laura ist eine Ziege, die Ihnen nicht nur ihre Ställe, sondern auch herrliche Aussichten zwischen Alpstein und Bodensee zeigt. Lust auf lokale Kultur? In Urnäsch erfahren Sie im Appenzeller Brauchtummuseum viel über die Region und deren Bräuche.



APPENZELLERLAND

Das Wanderparadies

Mit dem Frühling steigt die Lust auf Bewegung in der Natur. Das Appenzellerland bietet mit seinen 812 Kilometern Wanderwege vom Bodensee bis zum Säntis eine idyllische und abwechslungsreiche Umgebung für Wanderfreunde.



alougra

Perretfoto, ZVG

WETTBEWERB

Hinterland

Von Herisau aus, der bevölkerungsreichsten Gemeinde des Kantons Appenzell Ausserrhoden, können Sie das Hinterland erkunden. Die Wanderung über Rechberg, Buechsachen und Lutzenland bietet Ausblicke auf die Hügel des Hinterlandes und des Mittellandes sowie auf den Alpstein und das Fürstenland.

Das Tourismusbüro informiert Sie gerne über die vielen weiteren Angebote und Übernachtungsmöglichkeiten in den Berggasthäusern entlang der Route. Und noch ein Tipp zum Schluss: Nutzen Sie Ihren Aufenthalt für einen Abstecher nach Stein, wo sich das Haus des Appenzeller Käses (Schaukäserei) befindet - die absolute Spezialität der Region.

<https://appenzellerland.ch/>



Berggasthaus Alter Säntis

Stellen Sie sich vor, Sie erwachen auf über 2000 m im Herzen des Alpsteins. Genau dieses Hochgefühl bietet Ihnen das Berggasthaus «Alter Säntis». Erleben Sie, wie die Nacht inmitten einer herrlichen Naturkulisse zu einem ganz besonderen Erlebnis wird.

<https://altersaentis.ch>

Beantworten Sie die Wettbewerbsfrage auf **Seite 31** und gewinnen Sie **eine Übernachtung für zwei Personen mit Halbpension** in einem der komfortablen Doppel-zimmer mit Dusche/WC.

Fresh Healthy & To Go

EINE GESCHICHTE VON SALATEN, FRISCH, GESUND UND ZUM MITNEHMEN

Die Geschichte unserer Bowls ist vor allem eine Geschichte der Magie, der perfekten Verbindung von Frische, Geschmack, Farbe, Pepp und Knackigkeit ... aber auch eine Geschichte von Begegnungen!

COOP PRONTO
LIMITED
EDITION

Wir verraten Ihnen mehr... über den kulinarischen Trend der «Bowls» oder gemischten Salate und ihre neuesten Kreationen, die speziell für die Pronto Kunden entwickelt wurden!

Zu Hause? Beutelsalate? Sind in erster Linie Klassiker, die man nicht missen möchte, weil sie Spaß und satt machen aber auch natürlich und gesund sind! In den eigenen vier Wänden? Sie brauchen nur eine Schüssel und ein paar leckere Zutaten, um ein farbenfrohes und belebendes Rezept zu kreieren.

Ein schmackhafter, wohlverdienter Hauch von Grün und Frische!

Bowls mit gemischtem Salat sind die perfekten Verbündeten für die Verpflegung unterwegs und ideal für die warmen Tage. Sie haben auch den Vorteil, dass sie wenig Kalorien und viele Nährstoffe (vor allem Ballaststoffe und Proteine) enthalten, die Ihnen helfen, vor dem Sommer wieder in Form zu kommen. Sie decken den Tagesbedarf an Obst und Gemüse perfekt ab.

Unterwegs? Aber bei COOP Pronto ist die gemischte Salatschale vor allem das Versprechen eines schönen, frischen und schmackhaften Rezepts, dass es Ihnen ermöglicht ein komplettes, frisches und leichtes Gericht auf die Schnelle zu genießen.



Die Geschichte unserer Bowls, eine Geschichte menschlicher Zauberei.

Die Geschichte unserer Bowls ist auch eine menschliche Geschichte, die mit der Auswahl der besten Zutaten beginnt, aber auch und vor allem: mit der grundsätzlichen Frage, was die verschiedensten Geschmacksrichtungen begeistern wird.

In diesem Sinne, ALLEN Geschmacksrichtungen so nahe wie möglich zu kommen, wurden neue «Limited Edition»-Rezepte entworfen und exklusiv für die Pronto-Kunden entwickelt.

Wenn man von der Verbindung von Geschmäckern spricht, ist es eine andere, die die Gemüter bewegt, wenn es darum geht, neue Rezepte zu entwickeln. Es war die Magie des Austauschs, die bei der Entwicklung dieser Rezepte wirkte. Das Schlüsselwort? Einfachheit, Zugänglichkeit, Geschmack, Authentizität und Regionalität.

Mit diesen Mottos machten sich die Zauberer schnell an die Arbeit, wobei die Experten von Pronto immer mit einbezogen wurden, um sicherzustellen, dass die neuen Rezepte mit den Werten von Pronto übereinstimmen.

Was ist das Ergebnis? Neue & köstliche Rezepte, die zwischen April und Oktober nach und nach eingeführt werden. Beginnen Sie damit, die ersten Rezepte dieser limitierten Serie von **Betty Bossi Wurstkäse und Caprese** zu entdecken!

FÄRBE DEINE TELLER,
FÄRBE DEIN LEBEN!

hergestellt von **eisberg** www.eisberg.ch

Betty Bossi Wurstkäse Salat garniert 285g



Betty Bossi Caprese 280g



Nicht vertragliche Abbildungen.

coop
pronto

BON
20%
R A B A T T



Gültig bis zum 03 Juni 2024.
Bon nicht kumulierbar und nur einmal
einlösbar in allen (ggf. grösseren)
Coop Pronto Shops.

eisberg



Foto: Heiner H. Schmitt Styling: Doris Moser

Ideen für den Osterbrunch

Ein Osterbrunch verbindet Frühstück und Mittagessen. Die perfekte Gelegenheit, genussvolle Stunden im Familienkreis oder mit Bekannten zu verbringen.



Für viele Familien ist der Osterbrunch ein Ereignis, das alle zusammenbringt und viel Spass verspricht. Rund um **Ostereier** und **Osterhasen**, die für einen Farbtupfer sorgen, werden allerlei selbst gemachte Dinge auf den Tisch serviert, der für den Anlass dekoriert

und mit Blumen geschmückt wird. Auf den Punkt gerösteter Toast mit dünn geschnittenen **Avocadostreifen** und einem **weich gekochten Ei**, dazu frisch gepresster **Orangensaft**, macht Appetit auf mehr. Zu Kaffee und **Gipfeli** können **Pfannkuchen** und/oder **Waffeln** mit

Himbeeren und **Blaubeeren** serviert werden. Und wenn Sie gut gegessen haben, warum nicht eine Eiersuche veranstalten, um das gesellige Beisammensein in guter Stimmung fortzusetzen? Nicht nur die Kinder werden diese schöne Tradition genießen.

Das Lieblings-Schoko-Köpfli der Schweizer*



*Nielsen : Marktanteil, Schoko-Köpfe, Schweiz, 2023.



Hergestellt in Freiburg



Ein unverändertes, traditionsgetreues Rezept



Schweizer Milch

coop
pronto

20% auf das gesamte Villars-Sortiment

Gültig bis 03.06.2024. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.



Für den kleinen Hunger mit Finesse



30% RABATT
auf Fol Epi Extrafines Classic

30% Rabatt auf Fol Epi Extrafines Classic 100g.
Gültig vom 26.03.2024 bis 03.06.2024. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

coop
pronto





Apéro Eierbrötli

Vor- und Zubereiten: ca. 15 Min.

Nährwert Stück (1/12):

101 kcal / 6 F / 8 KH / 4 EW

vegetarisch

In Zusammenarbeit mit

Betty Bossi

Ergibt 12 Stück:

- 2 hart gekochte Eier
- 140 g Doppelrahm-Frischkäse (z. B. Cantadou Knoblauch & Kräuter)
- ¼ TL milder Curry
- ¼ TL Salz
- wenig Pfeffer
- 3 Weggli
- 2 EL Senf

Und so wirds gemacht:

Brötli: Eier schälen, grob hacken, mit dem Frischkäse und Curry in einer Schüssel mischen, würzen. Weggli quer aufschneiden, mit dem Senf bestreichen. Eierfüllung darauf verteilen, Wegglideckel daraufsetzen, in je 4 Stücke schneiden.

Tipp: Statt Doppelrahm-Frischkäse können Sie du ½ Bund Schnittlauch, fein geschnitten, mit 150 g Rahmquark mischen und auf den Weggli verteilen.

Einkaufshilfe
Diese Zutaten
finden Sie in
den Coop
Pronto Shops.



Das Tessin kulinarisch entdecken

TICINELLA.CH |     | #TICINELLA



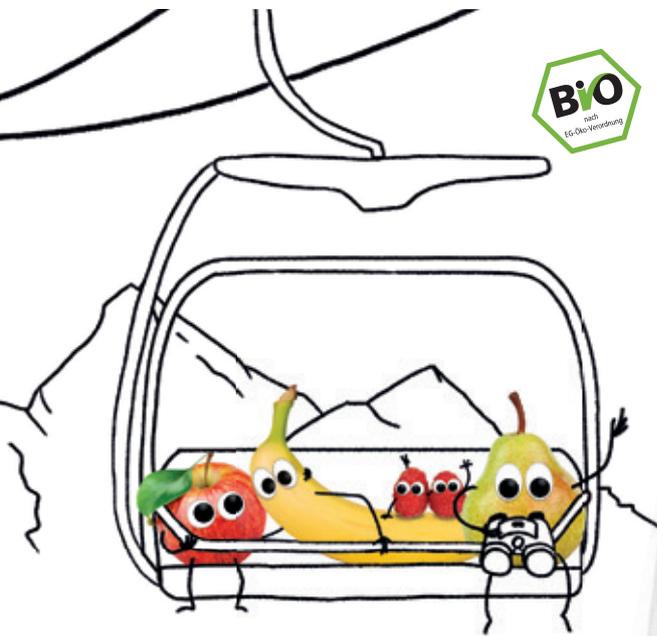
**1.-
RABATT**

auf Ticinella
Hinterschinken
Verdi oder
Tessiner Platte

coop
pronto



Gültig bis 3. Juni 2024
für die Schalen Hinterschinken
Verdi oder Tessiner Platte.
Bon nicht kumulierbar und nur
einmal einlösbar in allen (ggf.
grösseren) Coop Pronto Shops.



**FRECHE
FREUNDE**

**CHF 1.-
RABATT**

auf das ganze
Freche Freunde
Sortiment

Unsere frechen BIO-Snacks aus Obst
und Gemüse sind die perfekten Begleiter
für alle Abenteuer. Mehr unter:

www.FRECHEFREUNDE.CH



coop
pronto

BON CHF 1.-

Gültig bis 03.06.2024.
Bon nicht kumulierbar und nur einmal
einlösbar in allen Coop Pronto Shops.





Suppe Rüebli- und Kichererbsen

Vor- und Zubereiten: ca. 30 Min.

Nährwert Portion (1/4):

349 kcal / 20 F / 29 KH / 10 EW

vegetarisch, ohne Laktose, ohne Gluten

Für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Rüebli
- 1 EL Olivenöl
- 8 dl Wasser
- 1 ½ TL Salz
- wenig Pfeffer
-
- 1 Dose Kichererbsen (ca. 400 g)
- 2 EL Olivenöl
- wenig Pfeffer
-
- 4 EL Pesto verde

Und so wirds gemacht:

- 1 Suppe:** Zwiebel, Knoblauch und Rüebli schälen. Zwiebel und Knoblauch grob hacken, Rüebli in Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Knoblauch andämpfen. Rüebli ca. 5 Min. mitdämpfen. Wasser dazugießen, würzen, aufkochen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. weich köcheln. Suppe pürieren.
- 2 Kichererbsen:** Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Kichererbsen abspülen, gut abtropfen, trocken tupfen, beigegeben. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Rühren ca. 2 Min. braten. Kichererbsen mit dem Pesto auf der Suppe verteilen.

Tipp: ½ TL Kreuzkümmel unter die Kichererbsen mischen.

Einkaufshilfe
Diese Zutaten
finden Sie in
den Coop
Pronto Shops.



«Kau' Dir ein **alō**»
 Neues Trink-Essgefühl
 der anderen Art

Goodness
 From
 Inside
 Out



coop
 pronto

-22%
 auf ein Alo 500 ml



Gültig von 26.03. bis 03.06.2024
 Bon nicht kumulierbar und nur
 einmal einlösbar in allen
 (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.



**THE COOL WAY
 TO DRIVE**
 FRISCH GEBRÜHTER KAFFEE
 100% NATÜRLICHE ZUTATEN



LATTESSEO® - ZUBEREITET MIT LEIDENSCHAFT VON **cremo**®

coop
 pronto

30% BON

Lösen Sie diesen Bon beim Kauf von LATTESSEO
 (alle Sorten) an Ihrer Coop Pronto Kasse
 ein und Sie erhalten 30% Rabatt. Gültig
 bis 3.6.2024. Bon nicht kumulierbar und nur
 einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop
 Pronto Shops.





Fleisch

Oster-Burger

Vor- und Zubereiten: ca. 30 Min.

Backen: ca. 5 Min.

Nährwert Stück (1/8):

341 kcal / 17 F / 27 KH / 19 EW

Ergibt 8 Stück

- 4 Landbrötli
- 3 EL Milch
- 1 Ei
- 400 g Hackfleisch (Rind)
- 1 EL Dijonsenf
- 2 EL getrockneter Basilikum
- ¾ TL Salz
- Wenig Pfeffer
- Öl zum Braten
- 4 Schmelzkäsescheiben (z. B. Gruyère)
- 4 EL Ketchup
- 4 EL Mayonnaise
- 100 g Rüebl
- 200 g Eisbergsalat

Und so wirds gemacht:

- 1 Brötli:** Ofen auf 200 Grad vorheizen. Brötli aufschneiden, bis auf einen ca. 5 mm breiten Rand aushöhlen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Brotinneres fein hacken, in eine Schüssel geben, mit der Milch übergießen.
- 2 Masse:** Ei verklopfen, mit dem Fleisch, Senf und Basilikum unter das eingeweichte Brot mischen, würzen. Masse von Hand gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden. Masse in 8 Portionen teilen, eierförmig formen.
- 3 Braten:** Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Fleischtätschli beidseitig je ca. 2 Min. anbraten. Hitze reduzieren, ca. 8 Min. fertig braten. Herausnehmen, neben die Brötlihälften auf das Blech legen. Käse halbieren, auf die Tätschli legen.
- 4 Backen:** Ca. 5 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen.
- 5 Burger:** Ketchup und Mayonnaise mischen, in die Brötli verteilen. Rüebl schälen, mit dem Sparschäler in Streifen schneiden, mit den Salatblättern auf den Brötli verteilen. Tätschli darauf anrichten.

Einkaufshilfe

Diese Zutaten finden Sie in den Coop Pronto Shops.





DAS NR. 1 KAUBONBON AUS JAPAN!



HI-CHEW™

Immensely Fruity
Intensely Chewy Candy



hi-chew.com



20% RABATT

auf das gesamte HI-CHEW
Sortiment.

Gültig bis 3. Juni 2024. Bon nicht
kumulierbar und nur einmal einlösbar
in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto
Shops.



7 610813 814065 >

Für dein bestes Du!



Pure Naturkraft.



CHF 2.-

Probierbon

Du erhältst die familia Knuspermüsli CHF 2.- günstiger.
Gültig bis 03.06.2024.
Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen
Coop Pronto Shops.



7 610813 814003



Dessert

Osterfladen mit Rahmfüllung

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

Kühl stellen: 30 Min.

Backen: ca. 35 Min.

Nährwert Stück (1/8):

310 kcal / 17 F / 32 KH / 6 EW
vegetarisch

Ergibt 8 Stück

Für ein Backblech von ca. 30 cm Ø,
gefettet und bemehlt

- 200 g Weissmehl
- 2 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 100 g Butter, kalt
- 1 Bio-Zitrone
- ½ dl Wasser

- 50 g Sultaninen

- 4 dl Vollrahm
- 3 Eier
- 50 g Zucker

Und so wirds gemacht:

- 1 Teig:** Mehl, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Butter in Stücke schneiden, beigegeben, von Hand zu einer gleichmässig krümeligen Masse verreiben. Von der Zitrone die Schale abreiben, wenig daruntermischen, Rest beiseitestellen. Zitronensaft auspressen und mit dem Wasser beigegeben, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten. Teig flach drücken, zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen.
- 2 Formen:** Ofen auf 220 Grad vorheizen. Teig auf wenig Mehl rund auswallen (ca. 30 cm Ø), in das vorbereitete Blech legen, Rand formen. Teig mit einer Gabel dicht einstechen. Sultaninen auf dem Teigboden verteilen.
- 3 Füllung:** Rahm, Eier und Zucker gut verrühren, beiseitegestellte Zitronenschale darunterrühren, auf dem Teigboden verteilen.
- 4 Backen:** Ca. 10 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Hitze auf 200 Grad reduzieren, ca. 25 Min. fertig backen. Herausnehmen, etwas abkühlen, aus dem Blech nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Tipp: Osterfladen mit Zuckermanteln oder Zuckereili verzieren.

Schneller gehts mit einem ausgewallten Kuchenteig (ca. 32 cm Ø).

In Zusammenarbeit mit

Betty Bossi

Einkaufshilfe

Diese Zutaten
finden Sie in
den Coop
Pronto Shops.





So gut wie Cantadou schmeckt nur Cantadou.



Mit Gewinnspiel zwischen dem 27.03 und 30.04.2024 auf www.coop-pronto.ch

@cantadou



30% RABATT auf das gesamte Cantadou® Sortiment

Gültig bis 3.6.2024. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.



20%

AUF DAS GANZE SORTIMENT

Gültig bis 03.06.2024



20% AUF DAS GANZE SORTIMENT

Gültig bis 03.06.2024. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.





Das Coop Kinderland Openair hat sich in den letzten Jahren als «der» Anlass für Kinder und Familien etabliert. Die Tournee, die nun im Mai 2024 startet, wird garantiert eine der schönsten in der Geschichte, denn die Gästeliste der Jubiläumstournee ist namhaft. Mit dabei sind Marius & die Jagdkapelle, Grüüveli Tüüfeli mit «Sturmwarnig», Zaubersocken mit «BAFF!», Billy und Benno, Ueli Schmezer, Znüniband, Brice Kapel, In Wald mit de Tante Carmen, Gianfranco le Magicien und der Bündner Kinderchor Singvögel. Doch das Coop Kinderland Openair bietet mehr als Musik: Die Teilnehmenden erwartet eine ganze Reihe von Überraschungen: Spiele, Fotocall mit JaMaDu, Hüpfburg, Schminkstudio und vieles mehr.

Infos und Anmeldung:
coopkinderland.ch

Standorte und Termine

Neftenbach (Sonntag, 5. Mai 2024)
Grenchen (Sonntag, 12. Mai 2024)
Luzern (Sonntag, 2. Juni 2024)
Burgdorf (Sonntag, 9. Juni 2024)
Thun (Sonntag, 16. Juni 2024)
Olten (Sonntag, 23. Juni 2024)
Köniz (Sonntag, 30. Juni 2024)
Glarus (Sonntag, 7. Juli 2024)
Arosa (Sonntag, 21. Juli 2024)
Leukerbad (Sonntag, 28. Juli 2024)
Neuchâtel (Sonntag, 11. August 2024)
Gossau (Sonntag, 18. August 2024)
Möhlin (Sonntag, 25. August 2024)
Lugano (6.-8. September 2024)

Tickets zu gewinnen

Lösen Sie unser Sudoku auf **Seite 31** und nehmen Sie an der Verlosung von 3 x 4 **Eintrittskarten für den Termin Ihrer Wahl teil.**



Das 20-jährige Jubiläum des Coop Kinderland Openair wird mit Spass und Musik zelebriert.

20 JAHRE COOP KINDERLAND OPENAIR

Eine verrückte Jubiläumstournee

Das einzigartige Openair für die ganze Familie feiert den 20. Geburtstag. Geboten wird ein bunter Mix aus Musik und Spass mit diversen Stars aus den Schweizer Kinderzimmern.

**BE-
KIND™**

**reiner
geschmack.
nix
zu verbergen.**



**Jetzt BE-KIND™
probieren.**



Der Nationalpark Bike-Marathon erlaubt es, durch wunderschöne Landschaften zu biken.

Dominik Taeuber

NATIONALPARK BIKE-MARATHON 2024

Bike-Spass für Anfänger, Familien und Profis

Am Samstag, 31. August 2024, findet zum 23. Mal der Nationalpark Bike-Marathon statt. Das schönste Bike-Rennen der Schweiz lockt mit abwechslungsreichen Strecken rund um den Schweizerischen Nationalpark.

Während der erfahrene Biker die Paradestrecke wählt, fühlen sich Gelegenheitsfahrer und Kinder auf den weniger anspruchsvollen Strecken wohl. Sicher ist: Beim Nationalpark Bike-Marathon ist für jede und jeden etwas dabei.

Die Paradestrecke führt von Scuol durch das wunderschöne Val S-charl ins Val Müstair, weiter nach Livigno und über den Pass Chaschauna zurück ins Engadin. Über 90 Prozent der 141 Kilometer sind nicht asphaltiert. Die bei ambitionierten Bikern beliebte zweite Strecke führt von Fuldera im Val Müstair durch das Val Mora. Danach führt der Weg über den Pass Chaschau-

na, bevor die rasante Singletrail-Abfahrt ins Engadin als Lohn für den Aufstieg wartet.

Die dritte Strecke startet mit italienischem Flair in Livigno und verlangt gleich zu Beginn volle Kraft und Konzentration, damit das «Dach» der Strecke, der Pass Chaschauna auf 2694 m erreicht wird. Als Belohnung wartet nach der Passhöhe der neue Singletrail zur Alp Chaschauna sowie eine rasante Abfahrt Richtung Scuol. Für Genussbikerinnen und Biker sowie Familien drängt sich die vierte Strecke auf. Sie ist einfach und führt mit einem herrlichen Bergpanorama durch malerische Engadiner Dörfer. Die insgesamt 870 Hö-

henmeter bergauf sind zwar anstrengend, umso grösser ist am Schluss aber der Stolz im Ziel.

Die Einsteigerstrecke führt von Zernez nach Scuol durch die schönen und ursprünglichen Engadiner Dörfer Guarda und Ftan. Hier gilt es, 435 Höhenmeter zu überwinden. Und sollte das Wetter die Durchführung des Nationalpark-Bike-Marathons auf der Originalstrecke nicht zulassen, stehen zwei attraktive Alternativstrecken zur Verfügung. Melden Sie sich gleich an, denn die Teilnehmerzahl ist auf 1500 Biker begrenzt.

Infos und Anmeldung:
bike-marathon.com

**GET
THE ENERGY**



**Für das Schnelle
und Frische.**

coop

Für mich und dich. pronto

Zu gewinnen

Eine Übernachtung für zwei Personen mit Halbpension in einem der komfortablen Doppelzimmer mit Dusche/WC im Berggasthaus «Alter Säntis».



Wettbewerbsfrage

Wie viele Kilometer Wanderwege bietet das Appenzellerland (siehe Tourismus-Seiten 12-13)?

Zu gewinnen

Coop Pronto verlost 3 x 4 Tickets für das Kinderland-Openair-Event ihrer Wahl. Lösen Sie dazu das unten stehende Sudoku.



Sudoku

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

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

Fotos: ZVG

©raetsel.ch 1825964

Ort mit Flugplatz im Kt. GR		Vorn. v. Zola †	Schachfigur	Ballwiederholung b. Tennis	frz.: Insel	Binde-wort irisch: Irland	Befehl im E-Mail-verkehr (engl.)
Abk.: am Main		Initialen e. CH-Tennis-spielers	Ausser-irdische (engl.)			3	
			Standort d. Swiss-miniatur				
arab. Fürsten-titel							Kreuzes-inschrift
Penalty							
	5						
feierl. Gedicht		Insel-euro-päer				feierl. Gelübde	Grenz-fluss im Tessin
						Platz, Stelle	
einfarbig best. Artikel	Einfall, Gedanke						
histor. Wurf-spiess		german. Schrift-zeichen (Ez.)				eh. russ. Raum-station	betagte Men-schen
							1
						Kadaver ital. Tonbez. für das A	
EG-Nach-folgerin		schweiz. Fuss-baller (Steven)		poet.: Löwe		nervöse Betrieb-samkeit	be-grenzte Menge
				Fabrik			
nord. Gott	Anfän-gerin			vorher, früher			
	Teil der Spindel			Sütze			
		Gesichts-haare Ez. Same	2				Fluss durch Florenz
feines kosmet. Pulver	Klein-gebäck	Artikel (3. Fall)				Abgas-entgifter	
						it. Autor † 2016	
				Angler-gruss: ... Heil!			
				schweiz. Kanton (ital.)			4
Schwer-metall				Puppen-hülle der Seiden-raupe			
US-Fern-sehpreis							



3 CDs der 5. Runde von «Sing meinen Song - Das Schweizer Tauschkonzert»

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

So sind Sie dabei

Wettbewerbsfrage, Sudoku oder Kreuzworträtsel gelöst?

Unter www.coop-pronto.ch/kundenmagazin können Sie gratis teilnehmen.

Wettbewerbsbedingungen: Teilnahmechluss: **2. Juni 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 11. Juni 2024 auf www.coop-pronto.ch zu sehen.

Die Gewinner der Wettbewerbe werden schriftlich benachrichtigt. Das nächste Pronto erscheint am **4. Juni 2024!**

ORIGINAL ITALIENISCHER CAFFÈ-GENUSS

**JETZT
PROFITIEREN!**



LAVAZZA

TORINO, ITALIA, 1895

30% RABATT

auf das gesamte
Lavazza Sortiment.

Gültig bis 3. Juni 2024. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.



30% RABATT

auf das gesamte
Lavazza Sortiment.

Gültig bis 3. Juni 2024. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.



coop
pronto



LAVAZZA
TORINO, ITALIA, 1895

coop
pronto



LAVAZZA
TORINO, ITALIA, 1895