

06/2023

pronto

Das Coop Pronto
Kundenmagazin

PERSÖNLICH

Luca Aerni

Der Gipfelstürmer

Seite 4

RAIFFEISEN

helvetia 

 BKW

swisski

Ihr Vorteil

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

coop
pronto

sluups COLD
PRESSED



FD 100489/23

BOOST YOUR DAY!

ABSOLUT FRISCH
TOTAL NATÜRLICH
NIE ERHITZT

**JETZT
PROBIEREN!**



sluups.ch

coop
pronto

**20%
BON**
VITAMIN C SHOT



sluups COLD
PRESSED

Gültig bis **05.02.2024**. Bon nicht
kumulierbar und nur einmal
einlösbar in allen (ggf. grösseren)
Coop Pronto Shops.





Roger Oser
Vorsitzender der
Geschäftsleitung
Coop Mineraloel AG

Liebe Leserin, lieber Leser

Das Ende des Jahres rückt mit grossen Schritten näher. Viele von uns freuen sich auf diese Zeit, um die Familie wiederzusehen, Geschenke umzutauschen oder ganz einfach, um sich selbst eine Freude zu machen.

In unseren über 300 Shops in der Schweiz und in Liechtenstein können Sie Ihre Einkäufe schnell erledigen, auch wenn die anderen Läden bereits geschlossen oder noch gar nicht geöffnet sind. Natürlich sind wir auch zwischen Weihnachten und Neujahr in gewohnter Frische für Sie da. Mit mehr als 2000 Artikeln finden Sie bei uns bestimmt, was Sie brauchen, sei es für eine schnelle Zwischenverpflegung oder um ein Festtagsmenü zu zaubern. Einige kulinarische Anregungen finden Sie in diesem Magazin. Lassen Sie sich inspirieren! Alle Zutaten finden Sie in unseren Shops.

Für Ihre Treue möchten wir uns auch in diesem Jahr herzlich bedanken. Wir wünschen Ihnen ein frohes Weihnachtsfest und ein glückliches und erfolgreiches Jahr 2024.

Wir freuen uns, Sie auch im neuen Jahr begrüßen zu dürfen. «Herzlich willkommen bei Coop Pronto – wir freuen uns auf Sie!»



4 | **Persönlich** Luca Aerni

Luca Aerni ist bereit für die neue Skisaison, die soeben gestartet ist. In guter körperlicher Verfassung, mit neuen Skiern ausgestattet und hoch motiviert will er seinen Platz unter den besten Slalomfahrern der Welt erneut verteidigen – mit Riesen(slalom)appetit!

12 | **Tourismus** Region St. Gallen

Die Festtage in der Region St. Gallen und Bodensee zu verbringen, ist eine tolle Idee, denn das Angebot ist vielfältig und das Ambiente zauberhaft.



14 | **Aktuell** Festtagsmenü

Ein grossartiges Festtagsmenü zu zaubern, auch wenn Zeit und Ressourcen beschränkt sind? Die Coop Pronto Shops haben die Lösung.

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,
Simon Eglin

Layout: Carla Barron

Druck: Vogt Schild Druck,
Derendingen

Auflage: 310 000

Titelbild: Luca Aerni freut sich auf die neue Skisaison.

Foto: Markus Lamprecht



gedruckt in der
schweiz

Inhalt | Ausgabe 6/2023

09 | Standort
Coop Pronto Shop
Diepoldsau

17 | Aperó
Oliven-Crostini

19 | Vorspeise
Orangen-Rüebli-Salat

21 | Fleisch
Rinds-Entrecôte mit
Senf-Kartoffelstock

23 | Dessert
Schokoladencreme mit
Birnen

25 | Für Sie
Cinédiñer in Ettiswil

25 | Für Sie
Run & Walk Bern 2024

29 | Mobil
Alles rund um die
Autobahnvignette 2024

31 | Wettbewerbe
Mitmachen
und gewinnen!

Immer aktuell
www.coop-pronto.ch

LUCA AERNI

Rückkehr an die Spitze

Weltmeister in der Kombination und 17 Mal unter den Top 10 im Weltcup: Luca Aernis Erfolge sind beeindruckend. Aber er will noch mehr. Nach einer schwierigen Saison hat er nichts ausser Acht gelassen, um wieder zu den Besten zu gehören.

TEXT: HENRI-CHARLES DAHLEM
FOTOS: MARKUS LAMPRECHT

«Ich habe ein gutes Gefühl für die neue Saison. Die Vorbereitung und das Training sind gut verlaufen. Es gab keine körperlichen Probleme. Die Kondition und die Moral sind hervorragend. Alle Ampeln stehen auf Grün!» Nach einer komplizierten Saison 2022/2023 will Luca Aerni in den nächsten Monaten zeigen, was er kann.

Und er ist zu Grosseem fähig, wie seine Erfolgsbilanz beweist: ein Weltmeistertitel in der Kombination 2017 in St. Moritz. Im selben Jahr, acht Jahre nach dem letzten Schweizer Podestplatz, holte er einen zweiten Platz im Slalom in Madonna di Campiglio, vier Hundertstel hinter Marcel Hirscher. Dann folgte eine etwas schwierigere Phase bis ins Jahr 2021. Anschliessend konnte er in Chamonix einen weiteren grossen Erfolg feiern.

Nach dem ersten Lauf, in dem er auf Platz 29 landete, gelang ihm ein legendärer zweiter Lauf, in dem er sagenhafte 25 Plätze gutmachen konnte. Im Anschluss hatte er Schwierigkeiten, sich mit den vorherrschenden Bedin-

gungen zurechtzufinden: Auf weichem Schnee fühlte er sich nicht wirklich wohl. Nun scheint er jedoch mit seinen Technikern die passenden Skier gefunden zu haben (für weichere Bedingungen).

«Ich kann es kaum erwarten, wieder an den Start zu gehen. Ich möchte diese Emotionen noch einmal erleben und weiss, dass ich in der Lage bin, mich wieder mit den Besten zu messen. Während der Vorbereitungsphase in Ushuaia (Argentinien) konnte ich Punkte für den Riesenslalom beim South American Cup sammeln, was mich im Europacup ungefähr auf Platz 60 bringt.

Ich möchte meine Chance in beiden Disziplinen verteidigen», erklärt der in Châtel-Saint-Denis geborene Sportler, der seine elfte Saison in Angriff nehmen wird. Leider wird es in dieser Saison keinen Kombination-Wettkampf geben. Die Kombination wäre eine Stärke von Aerni gewesen.

Nach dem Eröffnungsrennen im österreichischen Gurgl wird er sich im Dezember mit seinen Fans in Val d'Isère und Madonna treffen, bevor er

den Januar mit den beiden Schweizer Highlights, Adelboden und Wengen, in Angriff nimmt. Dann kann er ein paar Tagen mit seiner Freundin in Semsales (FR) verbringen, wo er zu Hause ist, wenn er nicht nach Mollens (VS) geht, in die Nähe der Pisten von Crans-Montana, wo alles einst begonnen hat.

Als er zwei Jahre alt war, wurden ihm die ersten Skier angeschnallt. In diesem Alter begann er auch mit Fussball spielen. Im Alter von sechs Jahren nahm er bereits an seinem ersten Skirennen teil, und zwar im Skiclub Les Barzettes, dem er bis heute treu geblieben ist. Als er mit seiner Familie nach Grosshöchstetten (BE) zog, dachte er daran, Fussballer zu werden, und schwankte zwischen Torwart und Skifahrer.

Dass er sich dann für den Skisport entschieden hat, lag an den Freunden und dem Adrenalin, mit dem Wunsch immer besser zu werden.

Mit vierzehn Jahren besuchte er die Klassen der Sportschule Kollegium Brig und begann danach eine Lehre als Detailhandelsfachmann in einem Sportgeschäft. «Auch wenn ►►

Stüva

In Silvaplana haben sich Luca Aerni und seine Kollegen aus dem Schweizer Slalomteam auf die Saison vorbereitet. Dort fand er auch einen neuen Freund!



Nachhaltig und praktisch unterwegs.

Jetzt bei
Coop Pronto
erhältlich.



**Für das Schnelle
und Frische.**

coop

Für mich und dich. pronto

Luca Aerni

Geboren am 27. März 1993 in Châtel-Saint-Denis (FR)
Weltmeister in der Kombination 2017 in St. Moritz
Silbermedaille im Weltcup-Slalom in Campiglio 2017
17-mal unter den Top 10 im Weltcup
2 Schweizer-Meister-Titel im Slalom
2 Schweizer-Meister-Titel in der Kombination

►► mein Chef mir Freiheiten für die Trainings gewährte, war es eine schwierige Zeit, da ich morgens vor 9.30 Uhr und abends nach 18.30 Uhr jonglieren musste. Aber es lehrt einen auch, den Weg zu schätzen, den man bis zum A-Kader von Swiss-Ski zurückgelegt hat.» Ab der Saison 2013/2014 war es so weit.

Seit dieser Zeit teilt er auch einen Grossteil seiner Zeit mit seinen Teamkollegen Ramon Zenhäusern, Daniel Yule, Marc Rochat und Loïc Meillard. Jahrelange Reisen und Wettkämpfe, gemeinsame Trainings und das Teilen von Freude und Leid führen zu starken Bindungen.

Auch wenn er zu denjenigen gehört, die sich über die Erfolge seiner Teamkollegen freuen, möchte er gerne wieder vorne mit dabei sein. Auch für seine Lieben: seine Partnerin, seine Eltern, seine Trainer und seine Fans in Crans-Montana, wo 2027 die Weltmeisterschaften stattfinden werden. Wenn nichts dazwischenkommt, könnte er sich vorstellen hier seine Karriere zu beenden. «Es wäre wunderbar, wenn ich zu Hause abschliessen könnte», sagt er, auch wenn er es im Moment vorzieht, sich nicht zu weit



Luca Aerni blickt mit Zuversicht auf die Saison 2023/2024.

aus dem Fenster zu lehnen. Er macht sich Gedanken über eine zukünftige Tätigkeit im technischen Bereich oder im Sponsoring.

Er erinnert sich daran, dass er seine grössten Erfolge erzielen konnte, wenn seine Technik makellos war. «Stimmt die Technik, kommt der Rest fast von allein», erklärt Luca Aerni mit einem breiten Lächeln.

Er hat verstanden, dass, wenn das Skifahren instinktiv wird, man gut auf den Skiern steht und Spass dabei hat, die Geschwindigkeit und gute Ergebnisse von alleine kommen.

Denn, wie Matteo Joris, einer seiner Trainer, sagt: «Man darf nicht zu viel nachdenken. Diejenigen, die nachdenken, sind diejenigen, die im Ziel am langsamsten sind.» Und versprochen: Luca Aerni hat nicht vor, zu dieser Kategorie zu gehören. ■

Das Coop-Pronto-Liebblingsprodukt von Luca Aerni

Glace Magnum Almond



«Auf dem Weg nach Hause, nehme ich gerne eine Glace Magnum Almond mit.»

JAMESON®



**50 ML JAMESON
150 ML GINGER ALE
EISWÜRFEL
AUSGEDRÜCKTER
LIMETTENSCHNITZ**

ENJOY JAMESON RESPONSIBLY.

Für wenig Franken Früchte tanken

Gleich hier bei Coop Pronto



coop
pronto

-20 %
auf einen innocent
Smoothie (250 ml)



Gültig von 28.11.2023 bis
05.02.2024.
Bon nicht kumulierbar und nur
einmal einlösbar in allen (ggf.
grösseren) Coop Pronto Shops.




innocent | **Kleine
Drinks
Grosse
Träume**

COOP PRONTO SHOP IN DIEPOLDSAU

Karte: Rich Weber; Fotos: Daniel Ammann



7



Freitags bäckt Valentina d'Angelo über 300 Gipfelis.

Valentina D'Angelo hat den Coop Pronto Shop mit Tankstelle Anfang 2019 übernommen. Mit ihrem Bruder Marco, der ihr Stellvertreter ist, hat sie ein grossartiges Team bestehend aus 15 Frauen aufgebaut, welches sich für die Kundschaft engagiert. Im mittelgrossen Shop ist immer viel los, sei es aufgrund der Stammkunden oder der Touristen: «Die Leute wollen wieder auf Reisen gehen. Sie halten gelegentlich für den Kauf der österreichischen Autobahnvignette an und verlieren sich in der Vielfalt unseres Sortiments. Besonders verlockend sind die Convenience-Produkte, die Hotdogs, die hausgemachten Sandwiches und vieles mehr», erzählt Valentina.

Besonders gut läuft der Sonntag, aber schon ab Freitag spürt man die Reiselust. «Vor allem mit der Bäckerei haben wir viel zu tun und verkaufen am Morgen in der Regel über 300 Gipfeli», erklärt die 31-jährige. «Wintersportler bescheren uns einen starken Winter, andere Touristen einen starken Sommer» erklärt die zweifache Mutter, die sich in ihren «besten Jahren» fühlt.



Standorte Liechtenstein

- 1 Balzers, Gagoz 77
- 2 Eschen, Essanestrasse 15
- 3 Vaduz, Landstrasse 19

Kanton St. Gallen

- 4 Bad Ragaz, Sarganserstrasse 40
- 5 Buchs, St. Gallerstrasse 28
- 6 Diepoldsau, Tramstrasse 22
- 7 Haag, Rüti 1, Haag Center
- 8 Heerbrugg, Auer Strasse 30
- 9 Lüdingen, Rorschacherstrasse 133
- 10 Mels, Grossfeldstrasse 65, Pizol-Center
- 11 Oberriet, Rheinstrasse 9
- 12 Rheineck, Rorschacherstrasse 92
- 13 Sargans, Bahnhof
- 14 St. Margrethen, Grenzstrasse 21

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





Textil-, Design- und Modegeschichte erwarten Sie im Textilmuseum.

St. Gallen Bodensee Tourismus/ Daniel Ammann, zvg. Roland Gerth



STERNENSTADT ST. GALLEN

Sternenmeer

Wenn der Winter in der Ostschweiz Einzug hält, bietet die Region St.Gallen-Bodensee vielseitige Erlebnisse an.

Ein Besuch der Sternenstadt, ein Bummel über den Weihnachtsmarkt, eine winterliche Stadtführung oder ein leckeres Fondue in einem der gemütlichen Restaurants. St.Gallen hat auch im Winter viel zu bieten!

Im Advent erstrahlt die Gallusstadt im Glanz von rund 700 überdimensionalen Sternen, die über der Altstadt leuchten. Jeder Stern hat vierzehn Strahlen, die für jeweils ein Stadtquartier stehen. Vom 30. November bis zum 24. Dezember findet der Weihnachtsmarkt in der Marktgasse sowie der Neugasse, auf dem Bohl und im Waaghaus statt. Der stimmungsvolle

Christkindlimarkt und der wundervoll geschmückte Tannenbaum im Klosterviertel sorgen ebenfalls für Weihnachtsstimmung.

Nach der Lichtchoreografie der Altstadt empfehlen wir einen Besuch in die Museen der Stadt, z. B. im Kulturmuseum. Als Plattform für Geschichte, Archäologie und Ethnologie strahlt es weit über St. Gallen hinaus. Bis am 3. März wird hier die Sonderausstellung «Jost Bürgi, Schlüssel zum Kosmos» präsentiert.

Auch Kunstliebhabende kommen in der Ostschweiz nicht zu kurz. Das

Kunstmuseum geniesst eine internationale Ausstrahlung, die Kunsthalle vermittelt aktuelle Kunst und das open art museum fördert Diversität in der Kunst und im Kunstbetrieb.

Ein «Muss» ist das 1878 gegründete Textilmuseum. Gewebe und Stickereien, Kostüme, Musterbücher und Fotografien illustrieren dort die wechselhafte Geschichte der Schweizer Textilindustrie.

Auch nicht verpassen darf man die Stiftsbibliothek, die älteste Bibliothek der Schweiz und eine der grössten und ältesten Klosterbibliotheken der



Rund 700 Sterne leuchten im Advent am St. Galler Sternenhimmel. Ebenfalls in vollem Glanz: die Stiftsbibliothek.

Welt. Der Rokokosaal gilt als einer der schönsten der Schweiz. Die 170 000 Bücher und 2 000 Originalhandschriften aus dem Mittelalter offenbaren die Entwicklung der europäischen Kultur und beinhalten grundlegende Werke der europäischen Geistesgeschichte.

Doch nicht nur St. Gallen wird während der Weihnachtszeit zum Wintertraum – die ganze Region wartet mit attraktiven Weihnachtsmärkten auf oder lädt zu Spaziergängen und Winterwanderungen ein. ■

Weitere Informationen unter www.st.gallen-bodensee.ch



WETTBEWERB

Lösen Sie die Wettbewerbsfrage auf **Seite 31** und gewinnen Sie **zwei Übernachtungen (Fr-So) für zwei Personen inkl. Frühstück** im Tailormade Hotel St.Gallen.



Tailormade Hotel

Das Tailormade Hotel LEO St.Gallen wurde im Juli 2023 eröffnet. Entworfen vom renommierten Architekten Roger Boltshauser besticht das Businesshotel mit elegant eingerichteten Zimmern und einem japanischen Restaurant. Hier geniessen Sie Komfort, erstklassigen Service und Wohlfühlatmosphäre. Das Tailormade Hotel LEO St.Gallen verspricht ein unvergleichliches Erlebnis für anspruchsvolle Reisende.

www.tailormade-hotels.com

Funktionalität und Genuss sind keine Gegensätze

Körperliche Fitness hat einen direkten Einfluss auf unsere Gesundheit und prägt unsere Lebensqualität. Doch wie können wir unsere Fitness aktiv fördern? Durch körperliche Aktivität, genügend Schlaf, eine positive Lebenseinstellung sowie eine ausgewogene Ernährung, sagt die Wissenschaft. Das findet auch das innovative Schweizer Jungunternehmen Chiefs.

Chiefs hat sich dem Thema Ernährung angenommen und sich zum Ziel gesetzt, Lebensmittel mit funktionellem Zusatznutzen (sogenanntes «Functional Food») zu entwickeln. Und da Essen und Trinken Freude bereiten sollen, legt Chiefs hohen Wert darauf, dass «nützlich» und «genussvoll» auch bei Functional Food keine Gegensätze sein müssen.

Was ist «Functional Food»?

Unter dem Begriff werden Esswaren und Getränke zusammengefasst, die über spezielle und nützliche Eigenschaften verfügen. Gestattet sind nur wissenschaftlich nachgewiesene und vom Gesetzgeber erlaubte Aussagen über diese Eigenschaften. Chiefs' wichtigstes Anliegen ist, dass alle Produkte dem Begriff «Functional Food» wirklich gerecht werden, indem sie jeweils gleich mehrere nachgewiesene nützliche Eigenschaften besitzen.

Nutzen und Genuss

Dass die Firma Chiefs für Food-Innovation steht, hatte sie schon mit ihren ersten Convenience-Nahrungsmitteln unter Beweis gestellt: den Chiefs Protein Drinks. Anfänglich hiess es, nur Profisportler:innen würden diese Nahrungsmittel kaufen. Doch die neue Produktlinie konnte sich im Nu durchsetzen und hat ihren Weg in viele Haushalte der Schweiz gefunden. Denn die Chiefs Protein Drinks enthalten viel Protein, aber nur wenig Kohlenhydrate – und natürlich keinen zugesetzten Zucker. Ausserdem sind sie laktose- und glutenfrei und werden mit feinsten Schweizer Milch hergestellt. Das Beste daran: Sie schmecken richtig gut. Ein perfektes Sinnbild für die Chiefs Philosophie des «genussvollen Nutzens» sind auch die verführerischen Rezepte, die kostenlos auf der Webseite von Chiefs zu finden sind. Die Rezepte sollen aufzeigen, dass die Chiefs Produkte je nach Wunsch direkt oder auch als Basis für feine Gerichte Verwendung finden. Egal, wofür man sich entscheidet: Die hervorragenden Nährwerte und verführerischen Genussmomente überzeugen dabei immer.

Es geht nicht nur um Eiweiss

Gegen Ende der 2010er-Jahre machten sich immer mehr Ärzt:innen und Ernährungsberater:innen für eine eiweissreiche Ernährung stark. Im Mainstream setzte sich die Erkenntnis durch, dass nicht nur junge und sportliche Menschen von einer ausreichenden Proteinaufnahme profitieren. Fachleute auf der ganzen Welt, darunter die Mediziner:innen des Unispitals Zürich, legen älteren Menschen

eine eiweisshaltige Ernährung in Kombination mit Bewegungstraining ans Herz. Eiweissreiche Nahrungsmittel sind mittlerweile allgegenwärtig und aus dem Detailhandel, den Convenience-Stores und Fitness-Zentren nicht mehr wegzudenken. Und dennoch ist das Thema «Protein» noch immer Auslöser verschiedener Missverständnisse. Vor allem unterschiedliche Angaben zur idealen Eiweiss-Tagesmenge sorgen für Verwirrung. Insgesamt ist aber die Ausgewogenheit der Ernährung viel wichtiger als der ausschliessliche Fokus auf einzelne Komponenten. Aus diesem Grund steht bei Chiefs nicht einfach der Proteingehalt im Vordergrund, sondern die Kombination aller Zutaten.

Stetiger Vorwärtsschub

Heute führt Chiefs ein breites Portfolio an Esswaren und Getränken mit unterschiedlichen funktionellen Mehrwerten. Neben Sportler:innen und Fitnessbegeisterten gehören auch Menschen, die ihr Gewichtsmanagement ernst nehmen, gesundheitsbewusste ältere Menschen und zahllose ernährungsbewusste Geniesser:innen zu den treuesten Chiefs Fans. Dies widerspiegelt auch das breite Produktesortiment, welches neben den Protein Drinks auch Protein Puddings, Protein Ice Creams und die beliebteste Sportriegel der Schweiz beinhaltet. Seinen Vorwärtsschub bewies das Jungunternehmen auch in 2023, wo es neben weiteren Protein Riegeln auch einen Protein Brotaufstrich und innovative, limitierte Geschmacksrichtungen – wie z. B. Caramel Popcorn und Lemon Ice Tea – erfolgreich auf den Markt gebracht hat.



Chiefs®



TYARA BUSER

Fussballspielerin bei FC Basel
und Chiefs Fan



*Finde heraus,
warum Proteine
so wichtig sind.*



  
chieflife.com

TASTE THE ORIGINAL #CHIEFLIFE

20% RABATT

auf das gesamte
Chiefs Sortiment.

Gültig bis 5.2.2024. Bon nicht
kumulierbar und nur einmal
einlösbar in allen (ggf. grösseren)
Coop Pronto Shops.

coop
pronto



7 610813 811217



Foto Heiner H. Schmitt · Styling Doris Moser

Frohe Festtage!

Leicht gemacht und trotzdem lecker: Hier sind unsere Rezepte für ein gelungenes Festmahl.



Es klingt wie eine Mission Impossible: Ein Festtagessen zaubern, das nicht kompliziert zuzubereiten ist und Freude bereitet.

Nach dem Apéro, gibt es als Vorspeise **Räucherlachs** auf **Toastbrot**, serviert mit **Meerrettich** und **Zitrone**. Der

Nüsslissalat liefert nicht nur einen neuen Farbton, sondern auch Vitamine. Als Hauptgericht ein Stück **Braten** mit **Rüebli** und **Kartoffeln** und als Dessert **Bratäpfel** mit **Rosinen** und **Haselnüssen**. Das kann mit Saisonfrüchten wie **Orangen**, **Birnen** und **Nüssen** ergänzt

werden. Als festliches Getränk empfehlen wir unseren **Wein des Monats**, einen Pommery-Champagner. Prost!

Zeit für Wünsche.



**Für das Schnelle
und Frische.**

coop

Für mich und dich. pronto



Apero Oliven-Crostini

Vor- und Zubereiten: ca. 15 Min.

Nährwert Stück (1/8):

kcal 60 / F 254 g/ KH 8 g/ E 1,8 g
vegetarisch

In Zusammenarbeit mit

Betty Bossi

Ergibt ca. 8 Stück

- 100 g grüne, mit Peperoni gefüllte Oliven
- 1 EL geriebener Parmesan
- 1 EL Crema di Balsamico (Fine Food)
- wenig Pfeffer
- ½ Baguette (ca. 180 g)

Und so wirds gemacht:

Crostini: Oliven grob hacken, mit dem Käse, Crema di Balsamico und Pfeffer in einem Schälchen mischen. Brot schräg in ca. 8 Scheiben schneiden, toasten. Olivenmasse auf den Brotscheiben verteilen.

Tipp: Microgreens auf den Crostini verteilen.

Einkaufshilfe
Diese Zutaten
finden Sie in
den Coop
Pronto Shops:



So fein wie
in deiner Pizzeria.



Im Tiefkühlregal erhältlich

CHF 1.50 Rabatt

beim Kauf einer Dr. Oetker Ristorante-Packung.

Gültig bis 5.2.2024. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

CHF 1.50 Rabatt

beim Kauf einer Dr. Oetker Ristorante-Packung.

Gültig bis 5.2.2024. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.



7 610813 811149



7 610813 811149





Vorspeise

Orangen-Rüebli-Salat

Vor- und Zubereiten: ca. 30 Min.

Nährwert Portion (1/4):

kcal 238 / F 11 g/ KH 26 g/ E 3,9 g

vegetarisch, vegan, ohne Laktose, ohne Gluten

Für 4 Personen

- 3 Bio-Orangen
- 600 g Rüebli
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Sambal Oelek
- ¼ TL Muskat
- ½ TL Salz
- wenig Pfeffer
- 40 g dunkle Sultaninen
- 40 g Baumnußkerne

Und so wirds gemacht:

- 1 Orangen:** Von den Orangen Boden und Deckel, dann Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch wegschneiden. Fruchtfleits (Schnitze) mit einem scharfen Messer zwischen den weissen Häutchen herausschneiden. Filets beiseitestellen, Saft auffangen, in eine Schüssel geben.
- 2 Salat:** Rüebli schälen, an der Röstiraffel zum Orangensaft reiben. Öl, Sambal Oelek und Muskat daruntermischen, würzen.
- 3 Anrichten:** Sultaninen und Baumnußkerne mit den beiseitegestellten Orangenfilets beigegeben, mischen, auf einer Platte anrichten.

Dazu passt: geröstetes Brot oder Fladenbrot.

Einkaufshilfe

Diese Zutaten finden Sie in den Coop Pronto Shops:





TICINELLA.CH | | #TICINELLA

Das Tessin kulinarisch entdecken

1.- RABATT auf Ticinella Hinterschinken Verdi oder Tessiner Platte

coop
pronto



Gültig bis 5. Februar 2024 für die Schalen Hinterschinken Verdi oder Tessiner Platte. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.



Fleisch

Rinds-Entrecôte mit Senf-Kartoffelstock

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.

Nährwert Portion (1/4):

kcal 635 / F 29 g / KH 39 g / E 50 g
ohne Gluten

Für 4 Personen

- 4 Entrecôtes (je ca. 180 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter
- 1 Dose grüne Bohnen (400 g)
- 1 kg mehlig kochende Kartoffeln
- 1/2 TL Salz
- Salzwasser, siedend
- wenig Pfeffer
- 1 1/2 dl Milch
- 1 EL Olivenöl
- 1 dl Rahm
- wenig Pfeffer
- 1 EL Dijon Senf
- 1/2 TL Salz
- wenig Muskat
- 1 EL Butter
- Salz, nach Bedarf
- 1 Zwiebel

Und so wirds gemacht:

- 1 Vorbereiten:** Fleisch ca. 30 Min. vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2 Kartoffelstock:** Kartoffeln schälen, in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden, offen im siedenden Salzwasser ca. 20 Min. weich kochen. Wasser abgiessen, Restfeuchtigkeit der Kartoffeln unter Hin- und her-Bewegen der Pfanne auf der ausgeschalteten Platte verdampfen lassen, bis die Kartoffeln weisslich und trocken sind. Kartoffeln portionenweise durchs Passevite in die Pfanne zurückreiben. Milch und Rahm heiss werden lassen, unter Rühren nach und nach zu den Kartoffeln geben. Senf und Muskat daruntermischen.
- 3 Bohnen:** Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein hacken. Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Knoblauch andämpfen. Bohnen ca. 3 Min. mitdämpfen, würzen. Bohnen zugedeckt beiseite stellen.
- 4 Fleisch:** Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch würzen, beidseitig je ca. 3 Min. braten. Herausnehmen, ca. 3 Min. ruhen lassen.
- 5 Anrichten:** Butter in dieselbe Pfanne geben, erwärmen, bis sie schäumt und nussig riecht. Fleisch mit den Bohnen und dem Kartoffelstock anrichten, Butter darüberträufeln.

Einkaufshilfe

Diese Zutaten finden Sie in den Coop Pronto Shops:



**KAFFEE-
GESCHMACK PUR,
VOLLSTE
INTENSITÄT**



**SWISS
MADE**



Bon für

20%

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

Gültig bis 5. Februar 2024

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

coop
pronto



LA SEMEUSE®



• Tel. 032 926 44 88 • www.lasemeuse.ch



Dessert

Schokoladencreme mit Birnen

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Kühl stellen: ca. 2 Std.

Nährwert Portion (1/4):

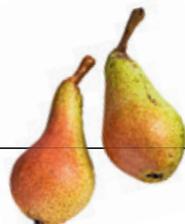
kcal 382 / F 19 g / KH 40 g / E 8,2 g
vegetarisch, ohne Gluten

Für 4 Personen

- 4 dl Milch
- 40 g Zucker
- 1 ½ EL Maizena
- 2 frische Eier
- 50 g dunkle Schokolade

- 3 dl Weisswein oder Wasser
- 2 EL Zucker
- ¼ TL Muskat
- 2 Birnen

- 1 dl Vollrahm



Einkaufshilfe
Diese Zutaten
finden Sie in
den Coop
Pronto Shops:



In Zusammenarbeit mit

Betty Bossi

Und so wirds gemacht:

- 1 Creme:** Milch, Zucker, Maizena und Eier mit dem Schwingbesen verrühren, unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze bis vors Kochen bringen. Sobald die Creme bindet, Pfanne von der Platte nehmen. Schokolade fein hacken, unter die Creme rühren, weiterrühren, bis die Schokolade geschmolzen ist. Creme durch ein Sieb in eine Schüssel giessen, Klarsichtfolie direkt auf die Creme legen, auskühlen, zugedeckt ca. 2 Std. kühl stellen.
- 2 Birnen:** Wein mit Zucker und Muskat in einer Pfanne aufkochen. Hitze reduzieren. Birnen schälen, halbieren, entkernen, bei kleiner Hitze ca. 5 Min. knapp weich köcheln. Birnen im Sud auskühlen.
- 3 Anrichten:** Creme mit dem Schwingbesen glatt rühren. Rahm steif schlagen, darunterziehen. Birnen aus dem Sud nehmen, mit der Creme anrichten.

Lässt sich vorbereiten: Birnen ca. 1 Tag im Voraus zubereiten, im Sud auskühlen, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

LIVIQUE

Fust

BEI COOP PRONTO UND VIELEN PARTNERN PROFITIEREN

JUMBO

coop
pronto

IMPORT
PARFUMERIE

SUPERCARD

coop



Jetzt App
downloaden

coop

Für mich und dich.

Trojka Mule

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



drinkresponsibly
responsibledrinking.org

Green Soda

VIEL EIS
4 CL TROJKA GREEN
10 CL SODA WATER



TROJKANODKA.COM

PRODUCED AND DISTRIBUTED BY

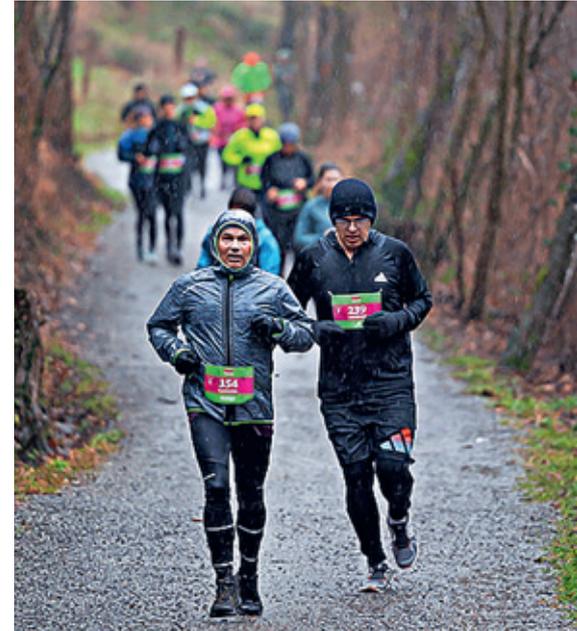
DiWiSA

RUN & WALK BERN 2024

Gut ins neue Jahr starten

Die fünfte Ausgabe von «Run & Walk Bern» - am Sonntag, 14. Januar 2024, wird den Teilnehmenden einen einzigartigen Sportmoment beschere.

Fotos zVg.



Spass für Jung und Alt:
Insgesamt werden ab
9.30 Uhr morgens
elf Laufevents organisiert.

Machen Sie mit! Zum 5. «Run & Walk Bern»-Event haben sich die Veranstalter etwas ganz Besonderes überlegt. Um dieses Jubiläum zu feiern, erhält jeder Teilnehmende eine exklusive Original-Strickmütze geschenkt. Die Mütze soll nicht nur den sportlichen Geist repräsentieren, sondern auch als Erinnerung an diesen besonderen Tag dienen.

Die 10 Kilometer Strecke führt wieder über die Original-Route mit Ziel beim Tierpark Dählhölzli. Inmitten der Natur bietet das Rennen puren Laufgenuss, egal für welchen der elf Laufevents sie sich angemeldet haben.

Ab 09.30 Uhr erfolgt der Start für die Junioren bis Veteranen, zusammen mit jenen, die zum Spass mit dabei

Praktische Infos

Startnummer-Ausgabe

Bei der Sportanlage Schönau am Samstag von 13:00 bis 16:00 Uhr, am Sonntag ab 8:00 Uhr geöffnet.

Overall-Wertung

10 km: Die schnellsten drei Damen und Herren erhalten ein Preisgeld (CHF 150, CHF 120, CHF 80).

Siegerehrung

In der Turnhalle Schönau ab 11:25 Uhr, Kinder ab 13:30 Uhr

Startgeld

Mit der Supercard gibt es einen Rabatt von CHF 6.- Kinder und Jugendliche starten für nur CHF 8.- in ihrer Kategorie.

sind, gehend oder walkend – ohne Zeitmessung.

Am Nachmittag ist dann die Bahn frei für die Kids, unterteilt in fünf Kategorien. An den drei Coop Kids Runs und den beiden Kidsruns, können die Kinder mit Jahrgang 2010-2018 teilnehmen und bekommen zum Schluss des Rennens zusätzlich zur Strickmütze eine Medaille.

Mit der Coop-Supercard erhält man einen Rabatt von 6 Franken. Die Transaktionsgebühren sind im Startgeld integriert. Es lohnt sich also, für den Sport, die Bewegung und die Natur!

Mehr Informationen und Anmeldung:
runandwalkbern.ch



Mit Sicherheit mehr Vergnügen

Für jedes Bedürfnis
das passende Produkt



Alle Vorteile
in einem Dösli



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

ceylor



coop
pronto

ceylor

20% BON

20% Rabatt auf das ganze ceylor Sortiment ab 1 Stück.
Gültig bis 05.02.2024. Bon nicht kumulierbar und nur einmal
einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.



7 610813 811255

12. ETTISWILER CINÉDÎNER

Einmal wie ein Filmstar



Grosses Kino in einer
zauberhaften Landschaft:
«Cinéîner» in Ettiswil.

ZVB

Erleben Sie den Kult-Event der Zentralschweiz im Wasserschloss Wyher in Ettiswil. Dort schreiten Sie an einem unvergesslichen Event über den roten Teppich.

Eine hervorragende Gastronomie, die in einer zauberhaften Umgebung serviert wird und eine einzigartige Filmvorführung. Das ist das exklusive Programm, das Sie im kommenden April in der Zentralschweiz erwartet.

25 000 Personen haben das Cinéîner im Wasserschloss Wyher in Ettiswil bereits genossen. Das beweist eindrücklich, dass diese Veranstaltung mittlerweile Kultstatus erreicht hat. Aber urteilen Sie selbst über das Programm, das Sie erwartet.

Wie Filmstars schreiten Sie über den roten Teppich und werden mit einem glamourösen Apéro mit Häppchen begrüsst. Die Crew mit Küchenchefin Isabelle Steiger serviert jeden Abend

3 x 2 Tickets zu gewinnen

Mit etwas Glück können Sie ihre Tickets für das «Cinéîner» gewinnen.

Wir verlosen 3 X 2 Tickets für die Premiere am 5. April 2024. Um mitzumachen, müssen Sie unser Sudoku auf Seite 31 lösen und die Lösungszahl online mitteilen.

Viel Glück!

www.cinediner.ch

ein exquisites Drei-Gang-Genuss-Menü.

Nach dem Welcome-Apéro und dem genussreichen Menü wird im historischen Schloss Wyher wortwörtlich grosses Kino präsentiert. Dabei garantieren Dolby Surround-Effekt und Full-HD von Graber Sursee AG ein einmaliges Filmserlebnis.

Wie jedes Jahr wählen die Organisatoren die besten Filme aus. Zum Redaktionsschluss stand das Programm für 2024 noch nicht fest. In Kürze wird es mit allen Details online verfügbar sein. Apropos online: Schauen Sie sich die Videos der letzten Vorstellungen auf cinediner.ch an – und die Vorfreude steigt mit Garantie!

Goldrichtig zum Backen

Lebkuchen «Honigzauber»

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

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

Viel Spass beim Backen wünscht Langnese Honig



So muss Honig schmecken.

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

Beim Kauf der Vignette 2024 lohnt es sich, die alte Vignette zu entfernen.



AUTOVERKEHR

Alle Jahre wieder

Die Autobahnvignette 2024 ist in allen Coop Pronto Shops erhältlich. Alle Informationen dazu im Überblick.

Es ist zu einem Ritual Anfang Dezember geworden: Die neue Vignette wird gekauft und an die Windschutzscheibe geklebt. Zeitgleich sollte die alte Vignette entfernt werden. Die Polizei kann Automobilistinnen und Automobilisten büssen, wenn die Sicht durch eine oder mehrere Vignetten eingeschränkt ist. Ob gebüsst wird, liegt im Ermessen der Polizei.

Die Vignette 2024 gilt ab dem 1. Dezember 2023. Dementsprechend kann die aktuelle 2023er-Vignette problemlos entfernt werden, auch wenn diese noch bis Ende Januar 2024 gültig ist. In allen Pronto Shops, auch in Liechtenstein, ist die Vignette erhältlich. Denken Sie daran, diese vor Ende Januar

2024 zu kaufen, da die Busse für das Fahren ohne Vignette 200 Franken beträgt, zusätzlich zu den 40 Franken für die Vignette, die Sie ebenfalls bezahlen müssen.

Neu gibt es auch die Möglichkeit, eine E-Vignette online zu beziehen. Ihre Daten werden in diesem Fall auf einem Server in der Schweiz gespeichert. Die Infos werden ausschliesslich für den Kauf der E-Vignette sowie zu Kontrollzwecken benötigt. Es findet kein Tracking von Fahrzeugen jeglicher Art statt, und es gibt auch keine Überwachung mittels GPS. Spätestens ein Jahr nach Ablauf der E-Vignette werden die Daten gelöscht.

Die Vignette 2024

- Die schweizerische Autobahnvignette kostet einmalig 40 Franken.
- Die Autobahnvignette 2024 ist vom 1. Dezember 2023 bis zum 31. Januar 2025 gültig.
- Es gibt keine Tages-, Wochen- oder Monatsvignetten, sondern nur Jahresvignetten.
- Wenn Sie ohne Vignette fahren, wird eine Busse von 200 Franken fällig. Gleichwohl müssen auch 40 Franken für die Vignette bezahlt werden.
- Ist die Klebevignette nicht mehr gültig, kann sie von der Windschutzscheibe entfernt werden.
- Wenn Sie die Vignette auf die Windschutzscheibe geklebt haben, dürfen Sie diese auf keinen Fall für ein anderes Fahrzeug verwenden. Dies ist selbst dann nicht erlaubt, wenn auch das andere Fahrzeug Ihnen gehört, oder wenn Sie über Wechselschilder verfügen.

PURINA

**PROMO
FESTIVAL**



25%

**auf alle PURINA®
Produkte nach Wahl**

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



PURINA

Your Pet, Our Passion.®

25% RABATT



DIGITALER BON
In der Supercard App aktivieren

auf alle PURINA® Produkte nach Wahl

Gültig vom 28.11.2023 bis 05.02.2024.
Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in
allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.



25% RABATT



DIGITALER BON
In der Supercard App aktivieren

auf alle PURINA® Produkte nach Wahl

Gültig vom 28.11.2023 bis 05.02.2024.
Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in
allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.



coop
pronto



PURINA
Your Pet, Our Passion.®

coop
pronto



PURINA
Your Pet, Our Passion.®

Zu gewinnen

Zwei Übernachtungen (Fr-So) für zwei Personen inkl. Frühstück im Tailormade Hotel LEO St. Gallen.



Wettbewerbsfrage

Wie viel Strahlen haben die Weihnachtssterne in St. Gallen? Mehr dazu auf den Tourismuseiten 12 und 13.

Zu gewinnen

Coop Pronto verlost 3 x 2 Tickets für die Premiere des «Cinédiener» am 5. April 2024 in Ettiswil. Lösen Sie dazu das unten stehende Sudoku.



zVg (2)

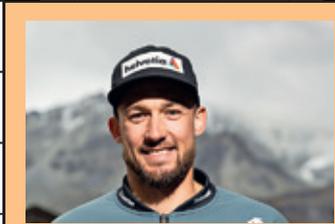
Sudoku

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

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

©Raetsel.ch 1647668

griech.: Zunge			Walliser Gebirgsmassiv (2 W.)	Vogel-laut		himmel-blau		Back-gewürz	Laub-bäume nordam. Indianer
Anerkennung, Würdigung				sozialdemokr. Partei d. Schweiz		mathem. Grösse			
			röm. Name von Sion		4				
Gutschein						frz.: lachen			
Halt!		6							
Zch. f. Selen									
poet.: Adler									
Musik-träger Mz.	Kniffe, Tricks								
		2							
langschwänziger Papagei			schweiz. Komiker (Marco)						
persönl. Fürwort (1. Fall)			US-Jazzsängerin (Marla)		CH-Ministerium		Brettfuge poet.: Biene		
westl. Weltmacht	harmon. Tonfolge Gruppe								Stadt östlich des Greifensees
			angelsächs. Längengrad		Nordseeinsel Baustoff				
Thunfisch	kurz für: in das Windrichtung				lat.: Sitte handwarm				frz.: Leben
				helles engl. Bier	5		ugs.: Fernsehen		3
Ort im Tessin						dt. Vorsilbe			
Ort im Kt. SZ						1			
				grosse Trockenheit					



3 x Luca Aerni Fan-Pakete zu gewinnen!
Luca Aerni verlost zusammen mit seinem Kopfsponsor Helvetia drei Fan-Pakete. Darin erwartet Sie ein Cap, eine handsignierte Flasche sowie eine Autogrammkarte von Luca und Helvetia.

Markus Lamprecht

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

So sind Sie dabei

Wettbewerbsfrage, Sudoku oder Kreuzworträtsel gelöst?

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

Wettbewerbsbedingungen: Teilnahmeschluss: **4. Februar 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 13. Februar 2024 auf www.coop-pronto.ch zu sehen.

Die Gewinner der Wettbewerbe werden schriftlich benachrichtigt.

Das nächste Pronto erscheint am **6. Februar 2024!**

**Bibi
choc**



Samichlaus
GESCHENKE FÜR
DIE GANZE FAMILIE!