02/2017

pronto

Das Coop Pronto Kundenmagazin

PERSÖNLICH

Rico Zandonella

Koch des Jahres 2017

Seite 4

Ihr Vorteil

In diesem Heft sind Bons im Wert von Fr. 11.– sowie ein 4-Rp.-Tankbon

coop pronto

JETZT NEU

m&m's®

BOTTLES

Roger Oser
Vorsitzender der
Geschäftsleitung
Coop Mineraloel AG

Liebe Leserin, lieber Leser

Es ist immer wieder spannend, zu lesen, wie sich Spitzenköche im Markt behaupten. Ein eindrückliches Beispiel ist Rico Zandonella, der dank «Knochenarbeit» und viel Ehrgeiz den Titel «Koch des Jahres 2017» erhalten hat. Wer auf diesem Niveau kocht, muss nicht nur das Handwerk beherrschen, sondern vor allem eine Leidenschaft für den Beruf an den Tag legen, die uns «normal» kochenden Menschen immer wieder beeindruckt.
Beeindruckend sind auch die Erlebnisse, die man auf der Grand Tour of Switzerland besichtigen kann. Elf UNESCO-Welterbe sind auf der 1600 Kilometer langen Strecke in der Schweiz zu entdecken. Atemberaubende Bergwelten mit aufregenden Städten und wunderschönen Naturlandschaften mit 22 Seen gehören zur Route, an der sich 85 Coop Pronto Shops mit oder ohne Tankstelle befinden. Deshalb sind wir stolz, als offizieller Partner der Grand Tour of Switzerland zu fungieren. In allen Shops, jenen an der Route sowie auch in allen anderen in der ganzen Schweiz, werden Sie begrüsst mit: «Herzlich willkommen bei Coop Pronto – wir freuen uns auf Sie!»

4 | Persönlich Rico Zandonella

Die Freude über die Auszeichnung ist gross: Der Tessiner Rico Zandonella wurde zum Koch des Jahres 2017 gewählt.
Im zürcherischen Küsnacht betreibt er das Restaurant «Rico's» mit viel gutem Essen, viel Charme und viel Design.

12 | Aktuell Ostern

Eier, Hasen, Pralinen und schöne Blumen: Der Ostertisch ist festlich gedeckt und lädt zum ausgiebigen Frühstück ein.

Der neue Webshop Coop Heizöl ist online

Einfach und schnell können Sie Coop Heizöl über unseren neuen Webshop bestellen. Schauen Sie rein und überzeugen Sie sich selbst:

www.coop-heizoel.ch

Für Wärme und Wohlbefinden

coop heizöl

Impressum

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

Redaktion und Layout
Coop Presse

Druck
Vogt-Schild Druck AG,
Derendingen

Auflage
290 000

Titelbild
Rico Zandonella
Foto: Christoph Kaminski

gedruckt in der schweiz

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

Fotos: Christoph Kaminski, Heiner H. Schmitt

Inhalt | Ausgabe 2/2017

9 | Standorte
Coop Pronto Horgen

10 | Tourismus
Rund um den Zürichsee

17 | Vorspeise
Garten-Erbsensuppe

19 | Vegetarisch
Mediterraner Couscous-Salat

21 | Hauptspeise
Spaghetti mit Lachs-Apfel-Rahmsauce

22 | Dessert
Kokospancake mit Ananaswürfeli

23 | Aktuell Brunch

25 | Grand Tour
Reise durch die Schweiz

29 | Mobil
EcoDrive

31 | Wettbewerbe
Mitmachen und gewinnen!

Immer aktuell
www.coop-pronto.ch

RICO ZANDONELLA

Die Kunst des Kochens

Rico Zandonella ist ein umgänglicher und nahbarer Mensch – trotz seines beruflichen Erfolgs.

Foto: Christoph Kaminski

Er ist Koch des Jahres 2017. In seinem Restaurant Rico's in Küsnacht zaubert er farbenfrohe und kreative Kunstwerke auf die Teller. Natürlich ist er aber auch ein perfekter Gastgeber.

CLAUDIA KOCHER

Rico Zandonella ist ein Ästhet. Er hat es gern schön. Wer sein Restaurant «Rico's» in Küsnacht betritt, taucht in eine durchgestylte Welt ein, die sich bis hin zu den servierten Tellern fortsetzt. Auch seine äussere Erscheinung ist durchdacht: Ganz in Weiss zeigt sich Rico nach seiner Arbeit den Gästen, nur die Farbe der Turnschuhe wechselt von Tag zu Tag. «Ich mag Mode, Kunst und Farben», sagt Rico Zandonella, von GaultMillau zum Koch des Jahres 2017 gekürt. «Und natürlich liebe ich meinen Beruf über alles.»

Als er 14 war, fing der Tessiner aus Ascona mit der Kochausbildung an. Nach Lehr- und Wanderjahren in München und Strasbourg, liess er sich in Küsnacht bei Horst Petermann nieder, der damals das Restaurant Kunststuben betrieb. «Es ist wichtig, einen Mentor zu haben. Nur so kann man eine Philosophie begreifen», erklärt Rico. Doch zuerst müsse man als Koch natürlich die Basis beherrschen. «Heute gibt es Köche, die meinen, eine Bolognese sei in fünfzehn Minuten gemacht.»

Dreissig Jahre kochte Rico Zandonella an Horst Petermanns Seite. Als sein Mentor sich aus dem Beruf zurückziehen wollte, fragte er Rico an, ober er das Restaurant übernehmen wolle. «Mit fünfzig musste ich mir plötzlich die Frage stellen: Was jetzt? Soll ich etwa in einem Kaufhaus als Koch arbeiten? Das war tatsächlich mein erster Gedanke.» Doch dann fasste er Mut und setzte alles auf eine Karte. Er liess sich seine 3. Säule auszahlen und übernahm das Restaurant an der Seestrasse. Zuerst krempelte er das Interieur um und gestaltete die Räume so, wie sie ihm gefielen. «Ich habe sehr viele Restaurants besucht. Oft fehlte es mir an Ambiente oder Herzlichkeit.» Deswegen auch habe es ihn gereizt, ein eigenes Lokal zu führen.

Gleichzeitig zum äusseren Umbau fing Rico an, seine eigene kulinarische Handschrift zu suchen. «Das braucht Zeit, das muss wachsen. Wenn man jemanden kopiert, kann man den Faden verlieren.» Nach sechs Jahren ohne seinen Mentor Petermann kann Rico sagen: «Ich habe meinen Stil gefunden. Nun bin ich authentisch. Die Leute sagen mir: Was ich koche, das ist Rico pur.» Ob all dem Lob ist er bodenständig und dennoch herzlich geblieben. Besser machen könne man es immer. Rico Zandonella weiss, dass die Leute seine herzliche Art mögen. Das hilft ihm zusätzlich. Er weiss, dass man nicht abheben darf, ▶▶

«Soll ich etwa in einem Kaufhaus kochen?»

MÖVENPICK

GLACEGENUSS MIT STIEL

JETZT PROFITIEREN

RABATT
CHF 2.00

WITH CREAM & PREMIUM CHOCOLATE
100% NATURAL INGREDIENTS

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

Einzigartige Ahornsirup-Baumnuss-Rezeptur

SPECIMEN

CHF 2.00 RABATT

EIM KAUF EINES MÖVENPICK MAPLE ALNUT STICKS. GÜLTIG BIS 5.6.2017. BON NICHT KUMULIERBAR UND NUR EINMAL EINLÖSBAR IN ALLEN (GGF. GRÖSSEREN) COOP PRONTO SHOPS.

MÖVENPICK

SPECIMEN

HF 2.00 RABATT

M KAUF EINES MÖVENPICK MAPLE UT STICKS. GÜLTIG BIS 5.6.2017. BON NICHT KUMULIERBAR UND NUR EINMAL EINLÖSBAR IN ALLEN (GGF. GRÖSSEREN) COOP PRONTO SHOPS.

MÖVENPICK

Rico's Wohnung ist ebenso voller Kunst – und wird von seinen Hunden Bruna und Eros bewacht.

▶▶ auch wenn man sich mit dem Titel «Koch des Jahres» schmücken darf. «Die Leute schätzen es, wenn ich sie am Tisch begrüsse.» Er sei in den letzten fünf Jahren jeden Tag in der Küche gewesen und habe jeden Mittag und Abend die Gäste persönlich getroffen. «Die Gäste wollen mitunter wissen, woher ich meine farbigen Turnschuhe habe», erklärt er lachend.

Die Küche im Rico's ist klein, dementsprechend familiär geht es im Team zu und her. Neben Rico stehen drei Köche am Herd, zwei weitere Helfer besorgen den Abwasch. Der Freitag- und Samstagabend sind jeweils sechs Wochen im Voraus ausgebucht, auch über den Mittag ist das Rico's sehr gut belegt. Vergleichsweise preiswert ist das 3-Gang-Menü für 62 Franken. «Ich möchte, dass die Leute ihre Hemmschwelle verlieren und sich getrauen, hierherzukommen.» Sofern der Gast möchte, wird gespeichert, ob jemand Allergien oder eine Laktose-Intoleranz hat – oder welches Wasser man bevorzugt. Das sind kleine Aufmerksamkeiten, die geschätzt werden. «Ich koche gerne auch vegetarisch, wenn das gewünscht wird. Nur für Veganer kann ich nichts anbieten.»

«Die Leute sollen sich getrauen, hierherzukommen.»

Den Hang zur regionalen Küche möchte Rico lieber anderen Köchen überlassen. Deshalb gibt es bei ihm auch keinen Fisch aus dem Zürichsee. «Regionale Küche ist zwar im Trend, aber ich möchte mit Zutaten aus der ganzen Welt kochen.» Das sei nun mal *seine* Philosophie. Nichtsdestotrotz ist sein Lieblingsgemüse zurzeit Chicorée, ein relativ simples Blattgemüse aus Europa. Aktuell macht er ihn gerne karamellisiert, mit Kalbsmilken. Ansonsten zaubert er Speisen, die sich wie Gedichte lesen: Hummersalat auf Feigen-Maroni-Tabouleh, Cassis-Haselnuss-Vinaigrette und Aniscrème. Als Hauptspeise beispielsweise ein Limousin-Lamm mit Sesam-Honig-Glasur auf Linsen-Bohnen-Marmelade. Zum Dessert präsentiert er pochierte Nashi-Birne mit Ingwer und Zitronengras mit Birnensorbet. Die Menüs sind aus bis zu 7 Gängen wählbar.

Der Weg an die Spitze der Schweizer Köche war streng, die Tage waren immer lang. Auch heute geht es nur mit Disziplin. Jeden Morgen um halb sieben Uhr geht Rico mit den Bulldoggen Bruna und Eros spazieren, danach gehts ins Krafttraining. «Ich will fit sein, denn Kochen ist Knochenarbeit. Man steht viel. Ausserdem ist es schön, einen trainierten Körper zu haben.» Sport war ihm schon immer wichtig. Als Teenager war Rico Tessiner Meister im Kunstturnen. Auch in jungen Jahren ging es schon um Perfektion und Ästhetik. So setzt er seine Leidenschaft in der Küche um. Ein Glück für alle, die es geniessen können. ■

Bestens bewertet

Das Restaurant Rico's unter Rico Zandonella hat 18 Gault-Millau-Punkte und zwei Michelin-Sterne. Wer Rezepte von Rico nachkochen möchte, kann sich das Kochbuch Rico's besorgen. Darin lässt sich die ganze farbenfrohe Kunst seines Könnens studieren.

www.ricozandonella.ch

Nestlé HIRZ

30 % RABATT

ab dem Kauf von zwei Produkten

gültig bis 05.06.2017

Der gesunde Snack für unterwegs!

DIGITALER BON

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

App Store · Google play

RABATT COUPON

30 % BON

Bei Abgabe dieses Bons erhalten Sie 30% Rabatt ab dem Kauf von **zwei Hüttenkäse 200 g nach Wahl (Schnittlauch).** **Gültig bis 05.06.2017.** Bon nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Vorrat reicht.

Nestlé HIRZ

coop pronto

SPECIMEN

RABATT COUPON

30 % BON

Bei Abgabe dieses Bons erhalten Sie 30% Rabatt ab dem Kauf von **zwei Hüttenkäse 200 g nach Wahl (Schnittlauch).** **Gültig bis 05.06.2017.** Bon nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Vorrat reicht.

Nestlé HIRZ

coop pronto

SPECIMEN

RABATT COUPON

30 % BON

Bei Abgabe dieses Bons erhalten Sie 30% Rabatt ab dem Kauf von **zwei Hüttenkäse 200 g nach Wahl (Schnittlauch).** **Gültig bis 05.06.2017.** Bon nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Vorrat reicht.

Nestlé HIRZ

coop pronto

SPECIMEN

COOP PRONTO HORGEN

Der Coop Pronto Shop in Horgen wird seit sechs Jahren von Blerim Beciri geführt.

Seit sechs Jahren ist Blerim Beciri Shopunternehmer im Coop Pronto Shop in Horgen. In Kontakt kam er durch seinen Bruder, der in Zürich ebenfalls einen Coop Pronto Shop führt. «Die Arbeit hat mich fasziniert, ich wollte auch einen eigenen Shop führen und hatte Glück, den Shop in Horgen übernehmen zu können», erklärt der 38-jährige Beciri. Direkt am Bahnhof und am Zürichsee gelegen, läuft es besonders im Sommer sehr gut. «Bei schönem Wetter kommen viele Leute vorbei, die an den See gehen.» Viele verstünden den Laden als Coop und würden ihre normalen Einkäufe hier tätigen. Da im Sommer viele Touristen unterwegs sind, hat Blerim Beciri zusätzlich ein Touristensortiment im Angebot. Ebenso interessant ist die nahe gelegene Berufsschule. «Es ist wichtig, dass wir den ganzen Tag über frisch backen, damit die Qualität bei den Frischprodukten sehr hoch ist.» Berim Beciri liebt seine Arbeit, die Stunden zählt er nicht. «Mit den richtigen Leuten zusammen macht es Spass und auch die Arbeit mit dem Verkaufsleiter ist befruchtend.»

Karte: Rich Weber; Fotos: Christoph Kaminski

Standorte rund um den Zürichsee

1. Adliswil, Zürichstrasse 114
   Coop Pronto Shop mit Tankstelle, an Ein- und Ausfahrten von Autobahnen gelegen
2. Affoltern a. Albis, Im Wängli 6/Zürichstrasse
3. Birmensdorf, Zürcherstrasse 110–112
4. Hinwil, Wässeristrasse 38
5. Horgen, Bahnhofstrasse 6/8
6. Richterswil, Obermattstrasse 1
   Coop Pronto Shop mit Tankstelle, an Ein- und Ausfahrten von Autobahnen gelegen
7. Thalwil, Seestrasse 67
8. Volketswil, Brunnenstrasse 10
9. Volketswil, Lindenstrasse 1
10. Wetzikon, Hinwilerstrasse 11

Coop Pronto Shop mit Tankstelle

Coop Pronto Shop

PUNKTEN. SAMMELN. PROFITIEREN.
www.supercard.ch

Der Blick vom Üetliberg aus bietet ein fantastisches Panorama.

KANTON ZÜRICH

Ausflüge rund um den Zürichsee

Sei es am linken oder am rechten Seeufer entlang, im Kanton Zürich gibt es tolle Möglichkeiten, die Natur zu geniessen. Wer den Zürichsee als Hindernis empfindet, nimmt das Schiff, um auf die andere Seite zu gelangen.

Das Schloss als Wahrzeichen thront über Rapperswil und dem See. Vom Schlosshügel bietet sich ein Panoramablick von den Glarner Alpen bis ins Zürcher Oberland. Die unter Denkmalschutz stehende mittelalterliche, verkehrsarme Altstadt, die Seepromenade und die vielfältigen Ausflugsmöglichkeiten laden besonders Familien mit Kindern zum Verweilen ein. Über den See ans gegenüberliegende Ufer führt nicht nur der Seedamm für Strasse und Schiene, sondern eine Fussgängerholzbrücke, die längste Holzbrücke der Schweiz. Rapperswil ist Ausgangspunkt für die Zürichsee-Kursschiffe – darunter auch zwei echte Schaufelraddampfer. In Knies Kinderzoo lassen sich die Tiere streicheln und es darf auf Elefanten geritten werden. Webcode: 28372

Barfuss über Tannenzapfen und Buchenblätter spazieren, mit dem Kopf in einem riesigen Summstein den persönlichen Ton finden oder im Totholz den Frassspuren nach auf die Suche nach Insekten gehen. Auf dem 2 km langen Rundweg kommt man während 2 Stunden von den Zehen bis zu den Ohren auf fantasievolle Weise mit dem Wald in Berührung. Start und Ziel ist beim Besucherzentrum in Sihlwald. Webcode: 38695

Der Park Seleger Moor beheimatet die grösste Rhododendren- und Azaleen-Sammlung der Schweiz. Zusätzlich zu dieser Sammlung gibt es auch noch einen Strauchpfingstrosengarten, Seerosenteiche und einen Farngarten zu bestaunen. Nebst rollstuhlgängigen Spazierwegen und einem Holzsteg mit Bänkli entlang den Spiegelweihern verfügt der Park über ein Park-Beizli sowie einen Familiengrillplatz. Fachkundige Führungen sind auf Voranmeldung jederzeit möglich. Der Park ist

Erklärung Webcode

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

von April bis Oktober täglich von 8 bis 18 Uhr geöffnet.
Webcode: 199234

Im Taktfahrplan bringt die Üetlibergbahn Gipfelstürmer auf den 871 Meter hohen Zürcher Hausberg. Die Höhenwanderung eignet sich auch für Familien. Auf der Felsenegg wartet nach einem Besuch auf der Terrasse des Restaurants die Gondel nach Adliswil, wo die S-Bahn zurück Richtung Zürich fährt. In knapp zwei Stunden führt der Planetenweg als zauberhafte Gratwanderung anschaulich durch unser Sonnensystem. Eine noch imposantere Aussicht über die Stadt Zürich, den See und die Alpen bietet sich Schwindelfreien von der Plattform des 72 Meter hohen Aussichtsturms beim Hotel «Uto Kulm». Webcode: 57218

Der Erlebnishof von Jucker Farm bietet Erholung und wunderschöne Aussicht auf den Pfäffikersee und in die Berge. Im Hofladen werden Verpflegung vom Feld in die Pfanne und Produkte aus Eigenproduktion oder aus der Region angeboten. Ein Naturspielplatz, der Geisslipark, die Hasen und die Strohhüpfburg bieten Abwechslung für die Kleinen. Je nach Saison können Beeren und Kirschen selber gepflückt werden. Das Highlight ist eine begehbare Irrgarten-Anlage aus 5900 Apfelbäumen zur Produktion von Tafel- und Mostobst. Webcode: 153111

Hie und da gibt der bewaldete Hügelrücken des Pfannenstiels fantastische Ausblicke frei. Von den Ostschweizer Alpen reicht die Sicht über den Greifensee, den Zürichsee bis zu den Zentralschweizer Alpen. Vom Aussichtsturm, der bis 1985 auf dem Bachtel stand, ist die Rundsicht am schönsten. Die Wanderung beginnt in Forch und führt über Chüelenmorgen zum Aussichtsturm auf der Hochwacht. Von dort gehts über den Vorderen Pfannenstiel zum Wegweiser Gibisnüd und hinunter nach Männedorf. Webcode: 57082

Wasserratten fahren nach Pfäffikon im Kanton Schwyz. Hier liegt das Alpamare, der Wasserpark der Superlative. Elf Rutschbahnen mit einer Gesamtlänge von 1800 Metern, das Brandungswellen-Hallenbad mit über 1 m hohen Wogen, das Rio-Mare-Flussfreischwimmbad, die Alpa-Therme mit Whirlpools und die 36° warme Jod-Sole-Therme erfreuen Wasserratten und Geniesser. Die Saunalandschaft lädt mit verschiedenen Attraktionen zur Entspannung ein. Webcode: 38111

Malerisches Rapperswil by night.

Das Seleger Moor mit seiner Rhododendren- und Azaleen-Sammlung.

Wasser macht Spass: das Alpamare in Pfäffikon.

Fotos: Schweiz Tourismus

Steigenberger Hotel Bellerive au Lac****s

Das einzige 4*Superior Hotel der Stadt direkt an der Seepromenade mit Blick auf See, Berge und City. Die meisten der klimatisierten und höchst komfortablen Zimmer verfügen über einen Balkon mit prachtvoller Aussicht. Das Hotel liegt im trendigen Seefeld-Quartier: Opernhaus, Bellevue und Bahnhofstrasse sind nur wenige Minuten entfernt. Das Hotel verfügt zudem über eine grosse Sonnenterrasse, ein Restaurant mit Bar sowie einen eleganten Spa-Bereich mit Sauna und Fitness.
www.zuerich.steigenberger.ch

WETTBEWERB

2 Übernachtungen im Steigenberger Hotel Bellerive au Lac**s in Zürich**

Lösen Sie die Wettbewerbsfrage auf Seite 31 und gewinnen Sie mit etwas Glück 2 Übernachtungen im eleganten Doppelzimmer mit Seeblick inklusive reichhaltigem Frühstück.

OSTERN

Hasenfest

Foto: Heiner H. Schmitt;
Styling: Doris Moser

Eierfärben, Eiertütschen, Osternester verstecken – all das gehört zu Ostern wie ein festlich gedeckter Ostertisch. Die **Lindt Goldhasen** sind ein Klassiker. Für ein schönes Osterfest darf das pralinenverzierte **Connaisseurs-Ei** nicht fehlen. Auch die **Lindor Kugeln mit Erdbeergeschmack** sind beliebt. Aus einem **Pizza-Teig** lässt sich sogar ein Hase formen. Und was mag der am liebsten? Natürlich **Karotten**. Sie finden in den Coop Pronto Shops auch **Cherry-Tomaten**, **Bananen**, **Trauben** und **Gurken** sowie gefärbte **Pic-Nic-Eier von Naturafarm**. Daneben gibt es bei uns auch an den Feiertagen frisches Brot wie das helle oder das dunkle **Pagnol** oder ein **Tessinerbrot**. Mit **Aufschnitt** und **Hinterschinken** sind die Fleischliebhaber glücklich. Ein **Multifruchtsaft**, ein **Blondorangensaft**, ein **Freixenet** oder ein edler **Amarone** sind fürs Geniessen gedacht. Und natürlich führen die Coop Pronto Shops auch an Ostern frische Blumensträusse wie schöne **Tulpen** in allen Frühlingsfarben.

BOOST YOUR BODY – MIT LATTESSO SPORT!

SANNA LÜDI, LATTESSO ATHLETIN

LATTESSO SPORT mit Protein & Koffein

Nach der erfolgreichen Lancierung des laktosefreien und kalorienreduzierten LATTESSO FIT folgt mit LATTESSO SPORT eine weitere Innovation. Der Kaffee-Drink mit 16 Gramm hochwertigem Milchprotein und 140 Milligramm Koffeingehalt sorgt für gesteigerte Leistung und Ausdauer. Auch LATTESSO SPORT wird selbstverständlich ohne künstliche Zusatzstoffe (Bindemittel und Stabilisatoren) hergestellt und ist dank nachhaltig angebautem Arabica-Kaffee aus Honduras und Schweizer Milch aus dem Wallis ein Qualitätsgetränk erster Güte. Die bewährte Natürlichkeit und Frische garantieren ein einzigartiges Geschmackserlebnis.

Für noch mehr Leistung und Ausdauer

Der LATTESSO SPORT ist mit seiner Kombination aus Protein und Koffein der ideale Power-Kaffee für erfolgreiche Trainingseinheiten. 16 Gramm hochwertiges Milchprotein sorgen für den Aufbau und Erhalt der Muskelmasse. Der kraftvolle Koffein-Boost aus frischem Espresso regt das zentrale Nervensystem an und hilft dabei, das eigene Potenzial auszuschöpfen und aufzubauen.

DIGITALER BON

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

App Store | Google play

CAFFÈ LATTESSO®

2 FÜR 1 BON

Lösen Sie diesen Bon beim Kauf von Caffè **LATTESSO SPORT** an Ihrer Coop Pronto Kasse ein und Sie erhalten 1 Caffè LATTESSO nach Wahl gratis dazu. Gültig bis 5. Juni 2017. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

SPECIMEN

16g PROTEIN
140 mg COFFEIN
LACTOSE FREE

OHNE STABILISATOREN
OHNE BINDEMITTEL
100% NATURAL
OHNE EMULGATOREN

TOM LÜTHI, LATTESSO ATHLET

Kaffee-Genuss im Auto

IDEAL IM AUTO

Wer herkömmliche Coffee-to-go kennt, wird den Unterschied sofort schätzen: Mit nur einer Handbewegung ist LATTESSO trinkbereit. Einfach Folie abziehen, trinken und geniessen. Nichts kleckert, der Sitz und die Kleidung bleiben immer sauber. Hygienisch sauber ist dank der schützenden Folie auch die Trinköffnung. Für viele Autofahrer ist LATTESSO deshalb der Favorit unter den Kaffee-Drinks, weil sein exklusiver Trinkdeckel einfach eine «saubere Sache» ist.

SPORTLICHE FACTS AUS DER WISSENSCHAFT

Dr. Dr. med. Damian Meli, Sportarzt

Das Protein ist mit seinen funktionellen Eigenschaften eine wichtige Substanz für alle Sportlerinnen und Sportler. Der anhaltende Fitness-Boom lässt die Nachfrage nach Protein-Produkten rasant steigen. **Die einzigartige Kombination von Protein und Koffein erhöht die Wirkung!**

Diese Funktionen vollbringt **Protein** in unserem Körper:

- ✔ Unterstützt das Wachstum und den Erhalt von Muskelmasse
- ✔ Repariert und regeneriert verletztes Gewebe
- ✔ Hilft unserem Immunsystem bei der Abwehr
- ✔ Regt den Stoffwechsel bzw. die Fettverbrennung an
- ✔ Stärkt und schützt Körperzellen

Unterstützende Effekte durch **Koffein**-Konsum:

- ✔ verbessert die Ausdauerleistung
- ✔ verbessert die Konzentrationsfähigkeit
- ✔ hilft zur Vermeidung von frühzeitiger Ermüdung
- ✔ Fett wird effizienter verwertet
- ✔ Effektivere Verbrennung von Kohlehydraten

Findus

Für grosse und kleine Schlemmer.

DIGITALER BON

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

App Store | Google play

20% Rabatt

auf FINDUS Crack-Sticks, FINDUS Schlemmerfilet Bordelaise & FINDUS Rahmspinat 800g, tiefgekühlt.

SPECIMEN

…17. Bon nicht kumulierbar …ur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

KÖSTLICHE REZEPTE

Zum Geniessen

Brauchen Sie eine neue Idee? Hier finden Sie vier Rezepte für die schnelle Küche – Coop Pronto hat die Zutaten dafür.

Vorspeise

Garten-Erbslisuppe

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 15 Min.
Nährwert: ca. 314 kcal pro Person

Zubereitung

1. Öl in einer weiten Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln und Erbsli kurz andämpfen.
2. Bouillon dazugiessen, aufkochen, ca. 10 Min. köcheln. Pfanne von der Platte nehmen, pürieren, würzen, Suppe in Suppentellern anrichten.
3. Frischkäse und Rahm mit dem Schwingbesen verrühren, auf die Suppe geben, sofort servieren.

Tipp: mit Petersilie garnieren. Statt TK-Erbsli können auch 260 g Erbsli aus der Dose, abgespült, abgetropft, verwendet werden.

Zutaten (2 Personen)
1 EL Öl
1 Zwiebel, grob gehackt
260 g tiefgekühlte Erbsli
5 dl Gemüsebouillon
½ TL Salz
wenig Pfeffer
2 EL Kräuter-Frischkäse (z. B. Cantadou Knoblauch & Kräuter)
2 EL Rahm

Tipp

Valais AOC Dôle Blanche Les Clarelles, 75 cl *
Herkunft: Schweiz, Wallis
Rebsorte: Pinot Noir, Gamay
Charakter: Zwiebelschalenfarbe mit hellen orangen Reflexen, feinfruchtig und frisch mit feiner Hefenote, zeigt sich im Geschmack geschmeidig und mild, ausgewogen mit guter Aromatik, lebendig auch im Abgang, idealer Wein für alle Gelegenheiten.
Passt zu: Vorspeisen

(Alkoholische Getränke werden nur an Personen ab 18 Jahren verkauft.)

* nur in grossen Coop Pronto Shops erhältlich

Fotos: Daniel Aeschlimann

Kellogg's

Sichern Sie sich jetzt 20% auf das gesamte Kellogg's® Sortiment

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

Sichern Sie sich jetzt 20% auf das gesamte Kellogg's® Sortiment.

Gültig bis 05.06.2017. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

coop pronto

SPECIMEN

3 804462

Vegetarisch

Couscous-Salat

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Nährwert: ca. 822 kcal pro Person

Zubereitung

1. Couscous in eine Schüssel geben, Wasser dazugiessen, zugedeckt ca. 20 Min. quellen lassen, mit einer Gabel lockern, Pesto daruntermischen.
2. Nüsslisalat und alle restlichen Zutaten bis und mit Gurke unter den Couscous mischen, Aceto und Öl daruntermischen, würzen.
3. Pinienkerne in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett hellbraun rösten, über den Couscous verteilen.

Tipp: statt Nüsslisalat Rucola verwenden.

Fotos: Daniel Aeschlimann

Zutaten (2 Personen)

100 g Couscous
2½ dl Wasser, siedend
50 g Basilikum- und Rucola-Pesto
90 g Nüsslisalat
100 g Feta, zerbröckelt
50 g Oliven, geviertelt
45 g getrocknete Tomaten, grob geschnitten
½ Gurke, geschält, in Würfeln
2 EL Aceto Balsamico
3 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer nach Bedarf
40 g Pinienkerne

* nur in grossen Coop Pronto Shops erhältlich

HEINZ

EST? 1869 EST?

★BBQ★ HELDEN

DIGITALER BON

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

App Store · Google play

IT HAS TO BE HEINZ

20 % Rabatt

20 % Rabatt auf alle Heinz Kaltsaucen 220 ml. Gültig bis 05.06.2017. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

HEINZ

coop pronto

SPECIMEN

20 % Rabatt

20 % Rabatt auf alle Heinz Kaltsaucen 220 ml. Gültig bis 05.06.2017. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

coop pronto

SPECIMEN

20 % Rabatt

20 % Rabatt auf alle Heinz Kaltsaucen 220 ml. Gültig bis 05.06.2017. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

coop pronto

SPECIMEN

Hauptspeise

Spaghetti mit Lachs-Apfel-Rahmsauce

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Nährwert: ca. 889 kcal pro Person

Zubereitung

1. Spaghetti in siedendem Salzwasser al dente kochen, abtropfen.
2. Öl in derselben Pfanne warm werden lassen, Zwiebel, Speck und Apfel kurz andämpfen. Bouillon, Rahm und Zitronensaft dazugiessen, ca. 10 Min. köcheln. Spaghetti und Lachs daruntermischen, nur heiss werden lassen, Zitronenschale darüberstreuen, würzen.

Tipp: mit Dill garnieren.

Fotos: Daniel Aeschlimann

Zutaten (2 Personen)

200 g Spaghetti integrale
Salzwasser, siedend
1 EL Öl
1 Zwiebel, fein gehackt
ca. 80 g Speckwürfeli
1 Apfel, in Würfeli
2 dl Gemüsebouillon
1 dl Rahm
1 Zitrone, heiss abgespült, abgeriebene Schale und 2 EL Saft
140 g Lachs, in feinen Streifen
¼ TL Salz
wenig Pfeffer

Dessert

Kokospancake mit Ananaswürfeli

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Nährwert: ca. 116 kcal pro Stück

Zubereitung

1. Zucker und Wasser in einer weiten Pfanne ohne Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Hin-und-her-Bewegen der Pfanne köcheln, bis ein hellbrauner Caramel entsteht. Ananas und Saft beigeben, mischen, ca. 1 Min. köcheln.
2. Mehl und alle Zutaten bis und mit Salz in einer Schüssel mischen. Kokosmilch, Butter und Eigelb verrühren, daruntermischen.
3. Eiweiss mit dem Salz steif schlagen, mit dem Gummischaber sorgfältig unter die Masse ziehen.
4. Wenig Butter in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. So viel Teig in die Pfanne geben, dass ein ca. 5 mm dicker Pancake von ca. 10 cm ∅ entsteht. Hitze reduzieren. Ist die Unterseite gebacken und löst sie sich von selbst, Pancake wenden, fertig backen, zugedeckt warm stellen. Restliche Pancakes gleich zubereiten. Pancakes anrichten, Ananas darauf verteilen.

Dazu passt:
frische Minze.

Fotos: Daniel Aeschlimann

Zutaten (2 Personen)

3 EL Rohzucker
1 EL Wasser
140 g Ananasschnitze halbiert,
1 EL Saft aus der Verpackung
100 g Mehl
1 TL Backpulver
2 EL Rohzucker
½ TL Salz
2 dl Kokosmilch
20 g Butter, flüssig, abgekühlt
1 frisches Eigelb
1 frisches Eiweiss
1 Prise Salz
Butter zum Braten

BRUNCH

Alles Liebe zum Muttertag

Der Muttertag beginnt mit einem ausgedehnten Frühstück. Der Vater holt im Coop Pronto Shop den frischen **Blumenstrauss**, die Kinder backen einen Kuchen und Muffins, was mit der **Backmischung** aus dem Coop Pronto Shop ganz einfach geht. **Honig**, **Marmelade**, **Ovomaltine Crunchy** und **Butter**, **Bündner Rohschinken**, **Salami** und **Trutenbrust** sind schnell bereitgestellt. Der **Butterzopf**, **Gipfeli** und **Weggli** sind noch warm. Rasch zubereitet ist ein Müesli, mit Flocken von **familia C.M. plus** und frischen Früchten wie **Kiwi**, **Heidelbeeren**, **Erdbeeren**. Nicht zu vergessen den **Skyr Lemon Cheesecake**, den Mama so mag. Als Dankeschön macht sich eine **Schachtel Cailler Fémina** gut, ein Herz gefüllt mit **Lindor Kugeln** oder eine **Merci Finest Selection**. Die Kinder freuen sich über **Lindt Hello Emotis**. Zum Trinken gibt es **Kaffee** aus verschiedenen Kapseln, **Orangensaft** und **Fruchtcocktail** und einem **Charles Bertin brut**. Danke, liebe Mama!

Foto: Heiner H. Schmitt; Styling: Doris Moser

RELEASE THE BEAST

MAGNUM DOUBLE

NEU

MAGNUM®

Für Geniesser aus Leidenschaft

JETZT PROBIEREN – NEU BEI coop pronto

UNTERWEGS

Grand Tour of Switzerland

Foto: ZVG

Mit rund 85 Coop Pronto Shops mit oder ohne Tankstelle sind wir entlang der Route der ideale Boxenstopp für Reisende, die das Schnelle und Frische schätzen.

Keine Route vereint mehr Highlights der Schweiz als die Grand Tour of Switzerland. Deshalb sind wir besonders stolz, in den Jahren 2016 bis 2018 der offizielle Partner der Grand Tour of Switzerland zu sein. Entlang der 1600 Kilometer langen Entdeckungsreise gibt es insgesamt 44 Sehenswürdigkeiten zu entdecken, darunter 22 Seen und 11 UNESCO-Welterbe. So verbindet die Grand Tour of Switzerland die atemberaubende Bergwelt mit aufregenden Städten, Bekanntes mit Unbekanntem und Ruhiges mit Erlebnisreichem.

GRAND TOUR of Switzerland

Entdecken Sie die Grand Tour of Switzerland

MySwitzerland.com/Grandtour

coop pronto

Coop Pronto ist offizieller Partner der Grand Tour of Switzerland

www.coop-pronto.ch/grand-tour

Die Grand Tour of Switzerland garantiert einzigartige Erlebnisse, macht die Fahrt zum Vergnügen – und die Tour zum Reiseziel.

Deshalb ist Coop Pronto besonders stolz, offizieller Partner der Grand Tour of Switzerland zu sein. Rund 85 Coop Pronto Shops mit oder ohne Tankstelle liegen entlang der Route und sind der ideale Boxenstopp für Reisende, die das Schnelle und Frische schätzen.

Beatenberg, Seestrasse

Foto: ZVG

ANZEIGE

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

Foto: ZVG

Aletschgletscher

Grand Tour of Switzerland – auf dieser Entdeckungsreise findet jeder Gast sein persönliches Highlight.

Von palmengesäumten Seen zu grandiosen Gletscherlandschaften, von mittelalterlichen Dörfern zu pulsierenden Städten – die Grand Tour of Switzerland steht für eine unglaubliche Vielfalt an Sehenswürdigkeiten. Begeben auch Sie sich auf die 1600 Kilometer lange Entdeckungsreise.

ANZEIGE

BON CHF 2.–

Auf das gesamte familia Sortiment

Gültig bis 05.06.2017.
Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops

coop pronto

SPECIMEN

familia

Captain Morgan
WHITE RUM
FINEST
CARIBBEAN RUM
Captain Morgan®
WHITE RUM
BITTE TRINKEN SIE VERANTWORTUNGSVOLL. | DRINKiQ.com
Diese Angebote sind erhältlich bei Coop Pronto. Für Online-Besteller: alle Angebote auch erhältlich auf www.coopathome.ch. Coop Pronto verkauft keinen Alkohol an Jugendliche unter 18 Jahren.

Für Wärme und Wohlbefinden!
coop
SUPERCARD
+2'000
SUPERPUNKTE
Bis zu einer Gesamtbestellmenge von 10'000 Litern.
Angebot gültig bis 30. April 2017.
Neuer Webshop!
coop-heizoel.ch
0800 80 20 80
(gebührenfrei)
coop
Für mich und dich. heizöl

Erfolgreicher Botschafter von EcoDrive: Sébastien Buemi.

ECODRIVE

Sparsam heisst nicht langsamer

Formel-E-Weltmeister und EcoDrive-Botschafter Sébastien Buemi fährt ökologisch – nicht nur der Umwelt zuliebe, sondern um effizienter am Ziel zu sein.

«Wer bremst, verliert», heisst es unter Autofans. Oder «pedal to the metal», womit gemeint ist, dass das Gaspedal bis zum Anschlag gedrückt werden muss. Aber so einfach ist es nicht. Das weiss der Westschweizer Profirennfahrer Sébastien Buemi, der in der Langstrecken-WM mit einem Hybrid-Prototyp mitkämpft und in der elektrischen Formel E amtierender Weltmeister ist.

So unterschiedlich die beiden Rennen sind: In beiden Meisterschaften geht es darum, aus dem Minimum das Maximum an Leistung herauszuholen und dabei Rekuperationstechniken zur Energierückgewinnung zu nutzen.

«Anfangs war es für mich eine Umstellung», gesteht der 28-Jährige, «aber als ich lernte, möglichst oft mit dem Elektromotor statt mit der konventionellen Bremse zu verzögern, war ich effizienter und somit schneller unterwegs.» Ein Umdenken lohnt sich nicht nur im Rennsport, ist Buemi überzeugt: «Wer vorausschauend fährt und unnötige Bremsmanöver vermeidet, verbraucht mit jedem Auto weniger Treibstoff und ist sicherer und trotzdem nicht langsamer unterwegs.»

Die EcoDrive-Tipps, für die Sébastien Buemi als Botschafter des Vereins Quality Alliance Eco-Drive (QAED) einsteht, sind beispielsweise: Im höchstmöglichen Gang zu fahren, den Reifendruck zu erhöhen, den Wagen von unnötigem Ballast zu befreien, den Tempomat zu nutzen, die Klimaanlage richtig einzusetzen und unnötige elektrische Verbraucher zu deaktivieren. Damit lässt sich der Spritkonsum um bis zu 15 Prozent senken.

In der Schweiz könnten damit 750 Millionen Franken pro Jahr gespart werden. Buemi rät Interessierten zu einem einstündigen Drive-Plus-Coaching. Für die, die das Thema lieber spielerisch angehen, gibt es das Handygame «EcoDrive» zum kostenlosen Download im Apple Store oder Google Play Store.

110 Tankfüllungen zu gewinnen

Im Rahmen der «clever fahren»-Kampagne lanciert EcoDrive die Aktion «richtig oder falsch». Vom 3.–28. April werden an allen Coop Pronto-Tankstellen Spar-Tipps abgegeben. Beispiel gefällig? «Je lauter der Motor heult, desto weniger Sprit kann er schlucken.» Wer weiss, ob das richtig oder falsch ist, macht beim Wettbewerb auf www.ecodrive.ch mit und gewinnt mit etwas Glück eine von insgesamt 110 Tankfüllungen. Die Aktion findet in Zusammenarbeit mit EnergieSchweiz statt.

Foto: ZVG

Für die Liebe zur Natur.

Naturaplan steht für echten und natürlichen Genuss. Denn jedes Naturaplan-Produkt ist wie ein Kuss von Mutter Natur. Als Bio-Pioniere lancierten wir 1993 die erste Bio-Marke des Schweizer Detailhandels. Heute bietet Naturaplan das grösste Bio-Sortiment der Schweiz. Und das wird auch in Zukunft so bleiben. Dafür stehen wir zusammen mit den nächsten Generationen von Bio-Bauern. Für die Liebe zur Natur.
www.naturaplan.ch

naturaplan BIO

coop
Für mich und dich.

Zu gewinnen

2 Übernachtungen im Steigenberger Hotel Bellerive au Lac**s in Zürich.**
Das einzige 4*Superior Hotel der Stadt direkt an der Seepromenade mit Blick auf den See, Berge und City. Das Hotel verfügt über eine grosse Sonnenterrasse, ein Restaurant mit Bar sowie einen eleganten Spa-Bereich mit Sauna und Fitness.

Wettbewerbsfrage:

Wie heisst der Park, der die grösste Rhododendren- und Azaleen-Sammlung der Schweiz beherbergt? Mehr dazu auf den Tourismus-Seiten 10 und 11.

TANKBON

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde

Wir danken Ihnen für Ihr Interesse am Tankbon. Dieser befindet sich neu jeweils auf Seite 9.

Ihre Coop Mineraloel AG

Zu gewinnen

Hauptsponsor Coop verlost 6 × 2 Tickets für «Sektor1» von Karl's kühne Gassenschau in Winterthur. Lösen Sie dazu das unten stehende Sudoku.

Sudoku

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

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

So sind Sie dabei:

Wettbewerbsfrage, Sudoku oder Kreuzworträtsel gelöst? Einfach eine **SMS** mit dem Kennwort **PRONTO,** Ihrer **Lösung,** Ihrem **Namen** und Ihrer **Adresse** an die Nummer **919** senden **(Fr. 0.20/SMS).** Beispiel: PRONTO LÖSUNG, Hans Muster, Musterstrasse 1, Musterstadt.
Online: Unter www.coop-pronto.ch/kundenmagazin können Sie gratis teilnehmen.

Wettbewerbsbedingungen: Teilnahmeschluss: 4. Juni 2017. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Keine Barauszahlung. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Lösung des Rätsels ist ab 9. Juni 2017 auf **www.coop-pronto.ch** zu sehen.

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

Das nächste Pronto erscheint am **6. Juni 2017!**

Rico's

Essen bei Rico's

Mit dem richtigen Lösungswort aus dem Kreuzworträtsel können Sie mit etwas Glück ein Essen bei Rico's oder ein Kochbuch von Rico's gewinnen.

Fotos: ZVG

Hero
SEIT 1886

Das Gute teilen.

Neues Design – gleiche Rezeptur.

Noch keine Idee fürs Abendessen?

Innert 15 Minuten zubereitet.

Mit Käse überbacken und fertig!

hero.ch

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

1.– Bon auf alle Hero Ravioli und Hero Rösti

Gültig bis 5. Juni 2017. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

coop pronto

SPECIMEN

Hero
SEIT 1886