01/2016

pronto

Das Coop Pronto Kundenmagazin

4 | PERSÖNLICH
Der Mann hinter Marie-Thérèse Porchet

11 | TOURISMUS
Baden und seine Bäderwelt

17 | REZEPTE
Feines fürs Gemüt

Vorteile für Sie:

Bon Buitoni-Tiefkühl-Sortiment	Seite 8
Bon Shorley 5 dl	Seite 10
Bon Innocent Smoothies	Seite 16
Bon Roland Delicrisp	Seite 28
Bon Biotta	Seite 30
4-Rp.-Tankgutschein	Seite 31
Bon Hero Ravioli und Hero Rösti	Seite 32

WETTBEWERBE
Attraktive Preise – Machen Sie mit! Seite 31

coop pronto

Roger Oser
Vorsitzender der Geschäftsleitung
Coop Mineraloel AG

Liebe Leserin, Lieber Leser

Rituale sind beruhigend, denn sie bieten Halt und Orientierung. Jede und jeder hat so seine bevorzugten Anlässe. Im Februar finden an verschiedenen Orten die fasnächtlichen Bräuche statt mit der Absicht, den Winter zu vertreiben.
Die Osterglocken im März erinnern uns daran, dass bald Ostern ist. Und obwohl wir meinen, das alles schon längst zu kennen, kann es sein, altbekannte Rituale in einem neuen Licht zu sehen. Vielleicht bedeuten sie auf einmal mehr, als man angenommen hat.
Wer weiss – womöglich ist der Gang in einen Coop Pronto Shop auch für Sie ein Ritual: einen Kaffeehalt einschalten. Kurz vor 22 Uhr noch den Wochenendeinkauf erledigen. Am Sonntag einen frischen Blumenstrauss abholen. Oder die interessanten Gutscheine aus dem Pronto-Magazin ausschneiden. Wer das Heft regelmässig liest, weiss so auch, dass es bereits in fünf Coop Pronto Shops Pick-up-Stationen für Microspot-Bestellungen gibt. Da wir alles Wiederkehrende schätzen, schätzen wir auch Ihren Besuch, und sagen wie immer: «Herzlich willkommen bei Coop Pronto – wir freuen uns auf Sie!»

4 | Persönlich
Joseph Gorgoni

Hinter dieser resoluten Dame in Pink steckt der Kabarettist Joseph Gorgoni, der mit seiner Figur Marie-Thérèse Porchet besonders in der Romandie grosse Erfolge feiert. Coop Pronto zeigt ihn von seiner ungeschminkten Seite.

11 | Tourismus
Baden-Wettingen

Die Kleinstadt Baden blickt auf eine lange Geschichte zurück. Bereits die Römer schätzten die vielen Thermalquellen. Heute kultiviert Baden seine Bäder mehr denn je.

14 | Aktuell Ostern

Es müssen nicht immer echte Hasen in der Natur sein, die das Osterfest einläuten. Schoggihasen gibt es in so vielen Formen und Farben, dass sich der Osterbrunch problemlos auch drinnen veranstalten lässt.

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
280 000

Titelbild
Marie-Thérèse Porchet
Foto: Marius Affolter

Fotos: Heiner H. Schmitt, Marius Affolter, Schweiz Tourismus

gedruckt in der schweiz

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

Inhalt | Ausgabe 1/2016

9 | Standorte
Rund um Baden

17 | Macht warm
Rüeblisuppe mit pochiertem Ei

21 | Macht kreativ
Lachs-Röstini

23 | Macht glücklich
Schoggimousse im Schoggiei

24 | Aktuell
Regionale Biere

27 | Service
Pronto Shops als Abholstation für Microspot

28 | Gewinnlos
Tolle Preise mit der Gewinnlos-Kampagne

29 | Mobil
Der neue VW Touran

31 | Wettbewerbe
Mitmachen und gewinnen!

Immer aktuell
www.coop-pronto.ch

JOSEPH GORGONI

Ein Mann mit vielen Gesichtern

Der Genfer Schauspieler Joseph Gorgoni schlüpft als Kabarettist in viele Rollen. Doch seine erfolgreichste ist Marie-Thérèse Porchet.

Fotos: Marius Affolter

Joseph Gorgoni im Casino-Theater in Genf. Hier ist quasi sein zweites Zuhause – und auch das von Marie-Thérèse Porchet.

SABINE VULIC

Als Joseph Gorgoni, Schauspieler und Tänzer, halb so alt war wie jetzt, erblickte sein Alter Ego das Licht der Welt: Marie-Thérèse Porchet. Gorgoni hat die Bühnenfigur 1993 erfunden und seither zusammen mit Autor Pierre Naftule stetig weiterentwickelt. Im Unterschied zu ihrem Darsteller wird Marie-Thérèse niemals älter – sie ist immer gleich schräg und schrill, und sie ist immer «um die 50».

Und sie ist beliebt. Mit Marie-Thérèse Porchet hat Gorgoni mit mehreren Programmen grosse Erfolge in Paris gefeiert, in der Suisse romande sowieso – und seit 2010 auch in der übrigen Schweiz. Das kam so:

«Ich hatte mit Marie-Thérèse schon zwei Tourneen mit dem Zirkus Knie in der Westschweiz absolviert», erzählt Gorgoni. «Eines Tages hat Fredy Knie zu mir gesagt: Wenn du dein Programm auch auf Deutsch machen könntest, würde ich dich sofort für eine ganze Schweizer Tournee engagieren!»

Erst kam das blanke Entsetzen. Schweizerdeutsch? Das klingt für jeden Romand – somit auch für Joseph Gorgoni – wie eine Halskrankheit. Dass die Deutschschweizer keinen Humor hätten, ist ein weiteres Klischee, das sich in der Westschweiz hartnäckig hält. Dazu kommt, dass die Figur der Marie-Thérèse Porchet ja just dafür bekannt und beliebt ist, dass sie pausenlos über die Deutschschweizer herzieht. Ein gewagtes Experiment also. Aber Joseph Gorgoni nahm die Herausforderung an. Und paukte Berndeutsch.

Das ganze Programm wurde übersetzt, ein Dialektcoach sprach ihm die Texte auf Band, Gorgoni hörte sie ab und übte sie in zunehmender Geschwindigkeit. ▶▶

Joseph Gorgoni hübscht Marie-Thérèses Perücke auf. Sie besitzt mehrere – alle aus Echthaar.

«Marie-Thérèse Porchet ist immer um die 50, sie altert nie. Ich leider schon ...»

Marie-Thérèse Porchet

«Marie-Thérèse ist in ziemlich allem das genaue Gegenteil von mir», erklärt Joseph Gorgoni. «Sie ist schrill, sie ist vulgär, sie hat keinen Geschmack – sie ist rassistisch und sie ist inkonsequent. Sie hasst Homosexuelle, hat aber einen schwulen Sohn, sie hasst die Deutschweizer, ist aber mit einem liiert ...» Diese Inkonsequenz und ihre unverblümte Ausdrucksweise machen Marie-Thérèse Porchet aber auch liebenswert. Und Gorgoni spielt sie mit Begeisterung. «Auch wenn es letztlich einfach mein Job ist, mich als Frau zu verkleiden – ein bisschen hat sie halt doch etwas von mir.»

MOSCOW MULE: SEIT 1941 GEMIXT MIT SMIRNOFF VODKA

GOOGLE

Coop Pronto verkauft keinen
Alkohol an Jugendliche unter 18 Jahren.

TRINKEN SIE VERANTWORTUNGSVOLL. | DRINKiQ.com

Die Bezeichnung SMIRNOFF und damit verbundene Logos sind Markenzeichen. © The Smirnoff Co. 2015

Das gediegene Cheminée in der Kostümschneiderei des Casino-Theaters gefällt Marie-Thérèse. Hier kann sie sich wie eine Dame von Welt fühlen – wenn nur die Plastik-Blumentöpfe nicht wären ...

«Marie-Thérèse ist ein Glücksfall für mich. Ein solcher Erfolg lässt sich nicht planen.»

▶▶ «Ich habe alles auswendig gelernt», bestätigt er. «So, wie ich es übrigens bei jedem Programm mache, ich improvisiere meine Texte nicht.» Doch, er könne natürlich verstehen, was er (bzw. sie) sage. Aber darüber hinaus kann er kein Schweizerdeutsch. Kaum zu glauben, wenn er in herrlichem Berndeutsch wettert: «Lieber wurd ig i der Höu schmore ... » Lieber als? «Eben, als euren blöden Dialekt zu reden.»
«Häufig kamen nach den Auftritten Leute zu mir, redeten mich in Dialekt an und konnten dann nicht glauben, dass ich nichts verstehe ...‹Verzell kee Seich›, sagten sie dann.»

Marie-Thérèse ist nicht seine einzige Bühnenfigur. Gorgoni verwandelt sich als Kabarettist auch in Sepp Blatter, Ruth Dreifuss, Didier Burkhalter und andere Persönlichkeiten. Es ist ihm wichtig, dass man ihn als Person nicht mit Marie-Thérèse vermischt. «Natürlich weiss heute jeder, dass ich es bin, der die Rolle spielt – aber zu Beginn war ich ja als Schauspieler noch nicht so bekannt. Damals dachten die Leute wirklich, Marie-Thérèse wäre ein echtes, schräges Mädchen.»

Gorgoni lässt sich beim Schminken zwar zusehen und gibt bereitwillig Auskunft – dabei fotografieren lässt er sich aber bewusst nicht.
Warum Marie-Thérèse sich so scheusslich schminkt, wollen wir wissen. Warum lässt sie sich nicht von einer Visagistin verschönern?
«Als ich die Rolle zum ersten Mal spielte, war das in einer Revue, in der ich viele Kostümwechsel hatte. Viel mehr als schnell eine Perücke aufsetzen und knallroten Lippenstift aufmalen lag da zeitlich gar nicht drin. Und diesem Styling ist sie treu geblieben», erklärt Gorgoni. «Sie selbst findet sich aber natürlich wunderschön so», ergänzt er.
Ihre Bühnenkleider bekommt Marie-Thérèse inzwischen massgeschneidert. «Früher konnte ich ihre Kostüme noch ab Stange kaufen ...», sagt Gorgoni bedauernd und deutet mit einem Hinweis auf seinen «italienischen» Körperbau vielsagend auf seine Taille.
Die Garderobiere des Casino-Theaters hat auch eigens einen bühnentauglichen BH für Gorgonis Auftritte zusammengestichelt – hinten zugenäht, damit nichts verrutscht bei Marie-Thérèses körperintensivem Klamauk.
Letzte Frage: Wo findet Joseph Gorgoni Damenschuhe in Herrengrösse? Er schmunzelt. Hier kämen ihm seine italienische Gene zugute, verrät er. Er träge nur Schuhgrösse 40 – sodass er ganz normal in der Damenabteilung einkaufen könne – zuletzt für Fr. 29.90. ■

Auf das ganze BUITONI-Tiefkühl-Sortiment

25% Rabattbon

Buitoni

coop pronto

SPECIMEN

**Gültig bis 4. April 2016.
Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.**

COOP PRONTO GEBENSTORF

«Brot ist Leben»

Shopunternehmer Jupé Helshani gerät ins Schwärmen, wenn er an das Brot denkt, das er im Coop Pronto Shop in Gebenstorf täglich verkauft. Die Backwaren würden immer mehr Leute in den Laden bringen und seien auch umsatzmässig spitze. Kein Wunder, ist Brot für ihn schon fast eine Philosophie: «Ohne Brot geht es nicht. Brot ist Leben.» Die Backwaren werden unter anderem am Morgen von halb sieben bis acht Uhr verkauft, dann, wenn besonders viele Kunden den Laden frequentieren. Auch zur Znünizeit ist die Nachfrage gross, und dann wieder über Mittag, wenn die nahgelegene Schule aus ist oder die Arbeitenden aus dem Industriequartier einkehren. In den Ruhepausen füllt der 34-jährige Jupé Helshani mit seinem Team die Regale auf oder macht Bestellungen. Durchschnittlich kommen 1200 Kunden pro Tag zum Einkauf in den Shop im aargauischen Gebenstorf, zwischen Brugg und Baden gelegen. Die meisten sind Stammkunden. «Wir kennen fast alle, die kommen – aber nicht ganz alle mit Namen», meint Helshani, der seit viereinhalb Jahren als Shopunternehmer tätig ist. Meist übernimmt er die Frühschicht und da sei für ihn die grösste Herausforderung, die Kunden zum Lachen zu bringen – oder zumindest zum Lächeln aufzumuntern. «Das braucht natürlich Feingefühl. Aber für mich ist es das Schönste, wenn jemand mit einem Lächeln auf den Lippen den Laden verlässt.»
Und sollte jemand auf das Brot warten müssen, dem empfiehlt Helshani, der bei Coop einst als Rayonleiter Brot/Backwaren arbeitete, die kurze Wartezeit mit einem Kaffee zu überbrücken. Auch das ein Grund, den Laden zufrieden zu verlassen.

Jupé Helshani mag es, wenn die Kunden den Laden zufrieden verlassen.

Karte: Rich Weber; Foto: Patrick Lüthy

Standorte rund um Baden

1. Baden
   Mellingerstrasse 160
2. Gebenstorf
   Landstrasse 62
3. Holderbank
   Hauptstrasse 45
4. Mägenwil
   Weststrasse 6
5. Mellingen
   Bahnhofstrasse 80
6. Nussbaumen
   Landstrasse 166
7. Wettingen
   Landstrasse 79
8. Landstrasse 151
9. Würenlingen
   Industriestrasse 23

Coop Pronto Shop mit Tankstelle

Coop Pronto Shop ohne Tankstelle

natürlich frisch –
SHORLEY – naturalmente fresco
– naturellement frais
2 für 1
pour
per
60% Schweizer Apfelsaft
40% Mineralwasser PASSUGGER
60% Succo di mela svizzero
40% Acqua minerale PASSUGGER
60% de jus de pomme suisse
40% d'eau minérale PASSUGGER
MÖHL
Apfelsäfte
Mosterei Möhl AG | 9320 Arbon | www.moehl.ch
2 für 1 Aktion
Beim Kauf einer SHORLEY 5 dl Flasche erhalten Sie eine zweite gratis dazu!
Action 2 pour 1
À l'achat d'une bouteille de 5 dl de SHORLEY, vous en recevrez une deuxième gratuite!
Promozione 2 per 1
Acquistando una bottiglia SHORLEY da 5 dl ne riceverete un'altra in omaggio!
GRATIS
GRATUITE
GRATUITA
Gültig bis 04.04.2016. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen Coop Pronto Shops.
Valable jusqu'au 04.04.2016. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto.
Valido fino al 04.04.2016. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto.
SPECIMEN

Foto: Schweiz Tourismus

Baden an der Limmat hat eine intensive Beziehung zum Element Wasser.

BADEN

Stadt der Gegensätze

Die Kleinstadt Baden ist heute sowohl eine industriell-urbane Siedlung in der Grossagglomeration von Zürich mit modernen städtebaulichen Akzenten wie auch ruhiger Thermalkurort und kulturelles Zentrum.

47 °C heiss sprudelt in Baden aus 18 Schwefelquellen das mineralreichste Thermalwasser der Schweiz. Baden ist seit der Römerzeit als lebensfrohe Bäderstadt bekannt. Gegen Rheuma- und Kreislaufkrankheiten entstand früh schon am Ufer der Limmat ein Bäderquartier mit prunkvollen Bauten. Persönlichkeiten wie Goethe, Nietzsche und Dürrenmatt haben sich im Badener Thermalwasser entspannt. Gebadet wird heute in den Wellness-Anlagen der Bäderhotels. Heute ist das Kurviertel mit zahlreichen Hotels eine Oase der Ruhe.

Die lebendige Kleinstadt, nur 20 Minuten von Zürich entfernt, bietet ein reichhaltiges kulturelles Angebot. Internationale Festivals und das Grand Casino gehören zu den Highlights. Die autofreie Altstadt mit historischen Wehr- und Bürgerbauten, mehrere Theater und namhafte Museen bilden weitere kulturelle Anziehungspunkte.

Webcode: 28404

Das acht Meter lange Fussbad macht das mineralreichste Thermalwasser der Schweiz für jedermann kostenlos erlebbar. Die Thermalquelle Heisser Stein, eine von 18 Thermalquellen im Bädergebiet, versorgt das Fussbad über eine alte Holzleitung unterirdisch mit warmem Thermalwasser, frei fliessend und ohne Pumpe. Dank der natürlich wohligen Wärme des Wassers und finanzieller Unterstützung der Raiffeisenbank Lägern-Baregg bietet die Thermalbank ein ganzjähriges Badevergnügen. Sie steht rund um die Uhr zur Benützung offen. Das Fussbad steht im Bäderquartier an der Limmatpromenade beim Inhalatorium mit Blick auf den Fluss.

Webcode: 28404

Die Chänzeli existieren seit über hundert Jahren und waren während der Belle Époque fester Bestandteil des Therapieangebots der Badener Bäder. «Terrain-Kuren» nannte man diese aktive Ergänzung zum Gesundbaden. Die Wanderung führt von der tiefen Limmat-Klus auf und ab zu den vier Chänzelis, ▶▶

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

▶▶ Schartenfels, Geissberg, Martinsberg und Schloss Stein. Über 1300 Treppenstufen sind zu erklimmen. Die Anstrengung lohnt sich und wird mit herrlichen Aussichten belohnt. Die Stadt Baden und ihre Umgebung wird auf dieser Tour aus ganz verschiedenen Blickwinkeln wahrgenommen.
Webcode: 204512

Der Kulturweg Baden–Wettingen–Neuenhof ist ein seit 1991 bestehender Kulturwanderweg entlang beider Ufer der Limmat. Auf dem Weg von der Holzbrücke zwischen Wettingen und Neuenhof bis zur Holzbrücke in Baden sind über 20 Skulpturen zu sehen.
Webcode: 140257

Der Tüfels Chäller ist eine Felssackung mit Nagelfluh-Obelisken, Höhlen, Schründen und Schluchten. 1987 hat die Ortsbürgergemeinde Baden den Tüfels Chäller zum Naturreservat erklärt. Darin hat sich ein vielfältiges Mosaik von Pflanzengemeinschaften mit typischen Pflanzenarten und imposanten Baumriesen entwickelt. Hinweistafeln geben Auskunft über die Entstehung dieser seltsamen Welt.
Webcode: 44349

Die Geschichte des Badeortes Bad Zurzach begann im Jahr 1914, als bei einer Salzbohrung zufällig heisses Quellwasser entdeckt wurde. Heute befindet sich hier das grösste Freiluft-Thermalbad der Schweiz. Täglich sprudelt 39,9 °C warmes Thermalwasser aus der alkalischen Glaubersalzquelle an die Oberfläche. Das Wasser ist weitestgehend chlorfrei und deshalb besonders für Familien ideal. Die Wellness-Hotels in Bad Zurzach erwarten Sie mit einem direkten, unterirdischen Zugang zur Wellnesswelt. Bad Zurzach liegt eingebettet in eine liebliche Hügellandschaft am Rhein. Auf der anderen Seite des Rheins finden sich die Hügel des Schwarzwalds.
Webcode: 28361

Entspannen im Solebecken des Thermalbads Bad Zurzach.

Die Natur liegt nahe und lädt, wie auch der Kulturweg oben, zum Spazieren ein.

Badens öffentliches Fussbad ist ein beliebter Treffpunkt.

Fotos: Schweiz Tourismus, ZVG

Limmathof Baden Hotel & Novum Spa

Inmitten des traditionsreichen Bäderquartiers der Kur- und Bäderstadt Baden ist das Limmathof Baden Hotel & Novum Spa eine Oase. In stilvollem Ambiente des historisch und heimatgeschützten Hauses lässt sich abschalten. Der Limmathof Baden Hotel & Private Spa mit der neuzeitlichen Architektur liegt an der verkehrsbefreiten Badstrasse vor den sonnigen Rebbergen Ennetbadens. Lediglich die Limmat trennt die beiden Häuser. Für welche Seite man sich auch entscheidet, an mehreren Tagen mit Übernachtungen oder nur zwei Stunden in einer Private Spa Suite: Komfort, Ambiente und Service sind einmalig.
Myswitzerland.com/besthotels

WETTBEWERB
2 Übernachtungen im Limmathof Baden inkl. Spa und Frühstück.

Lösen Sie die Wettbewerbsfrage auf Seite 31 und gewinnen Sie mit etwas Glück 2 Übernachtungen im Limmathof Baden inkl. Spa und Frühstück.

www.limmathof.ch

Picknick mit Osterhasen

Auch diesen Frühling blicken die Augen der Osterhasen wieder treuherzig von den Regalen und fordern einen zum Mitnehmen auf. Das machen wir gerne, besonders wenn es frühlingshaft warm ist und ein Picknick im Grünen angesagt ist. Neu zu bewundern sind dieses Jahr nicht nur die herzigen **Schoggihasen** in rosa, grüner und hellblauer Verpackung, sondern auch plüschige Hasen mit einer besonderen süssen Überraschung.

Ansonsten empfehlen wir für den fröhlichen Ausflug ein frisches **Flûte, Butter,** eine **Tessinerplatte, Lachs, Kapern, Zitrone, Zwiebeln** und **Senf mit Meerrettich**-Geschmack. Erheben Sie einen **Toast** auf den Frühling, zum Beispiel mit einem **Laurent Perrier**, einem **Charles Bertin** oder den kleinen **Freixenet-Fläschchen**. Natürlich braucht es nun noch **Eier**, echte und schokoladige. Vergessen Sie das **Aromat** nicht – dann sind alle mehr als zufrieden.

Foto: Heiner H. Schmitt

Schon mal Obst zum Trinken probiert?

Ohne zugesetzten Zucker. Ohne Laubfrösche.

Enthält 2 Portionen pures Obst und sonst nichts.

innocent Smoothies

Mit diesem Bon bekommst Du 30 % Rabatt

Mit diesem Bon kannst Du einen unserer Smoothies um 30 % günstiger probieren. Mahlzeit.
Wenn Du uns erzählen möchtest, wie er Dir geschmeckt hat oder Dich einfach nur über den neuesten Klatsch und Tratsch von der Wurstheke austauschen willst, schreib uns doch ein E-Mail an gruezi@innocentsmoothies.ch.

coop pronto SPECIMEN

Gültig bis 4. April 2016.
Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen 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.

Macht warm

Rüeblisuppe mit pochiertem Ei

Vor- und Zubereitungszeit:
ca. 35 Min.
Nährwert:
ca. 1072 kJ/256 kcal pro Person

Einkauf (2 Personen)
1 EL Butter
1 Zwiebel, in Streifen
300 g Rüebli, in Würfeln
100 g festkochende Kartoffeln, in Würfeln
5 dl Gemüsebouillon
1 Orange, nur Saft
3 EL Kräuterweinessig
2 frische Eier
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Dazu passt:
geröstetes Pariserbrot
Tipp:
Mit Kresse garnieren.

Zubereitung

1. Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel, Rüebli und Kartoffeln ca. 2 Min. andämpfen. Bouillon dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren, Gemüse zugedeckt ca. 20 Min. weich köcheln. Orangensaft dazugiessen, Suppe pürieren, zugedeckt beiseitestellen.
2. 5 dl Wasser und Essig aufkochen, Hitze reduzieren. Eier einzeln in eine Tasse aufschlagen, sorgfältig ins leicht siedende Wasser gleiten lassen, ca. 4 Min. knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen. Eier mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen.
3. Suppe in tiefen Tellern anrichten, Eier daraufgeben, würzen.

Fotos: Daniel Aeschlimann

Einkaufshilfe Und das brauchen Sie:

300 g Rüebli, in Würfeln

1 Orange, nur Saft

2 frische Eier

APPENZELLER BIER

Im Dorf Appenzell, direkt am Fusse des Alpsteins, braut die Familie Locher ein ganz besonderes Bier.

Schweizweit regional und weltweit unter www.appenzellerbier.ch

Coop Pronto verkauft keinen Alkohol an Jugendliche unter 18 Jahren.

Appenzeller Bier
Offizieller Partner von
Schweiz Tourismus

Schweiz.
ganz natürlich.

Macht satt

Pouletragout an Biersauce mit Chicoréesalat

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 30 Min. **Nährwert:** ca. 2512 kJ/597 kcal pro Person

Einkauf (2 Personen)
1 EL Rapsöl
2 Pouletbrüstli (ca. 340 g), in ca. 2 cm grossen Würfeln
½ TL Salz
wenig Pfeffer
2 ½ dl helles Bier
1 dl Halbrahm
1 ½ EL Kräuterweinessig
2 EL Rapsöl
½ EL flüssiger Honig
¼ TL Salz
2 Chicorée, längs halbiert, in Streifen
1 Kaki, in Würfeli

Zubereitung

1. Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Poulet ca. 5 Min. rührbraten, herausnehmen, würzen. Hitze reduzieren.
2. Bier in dieselbe Pfanne giessen, zur Hälfte einkochen. Rahm dazugiessen, ca. 5 Min. weiterköcheln. Poulet wieder beigeben, nur noch heiss werden lassen.
3. Essig, Öl und Honig verrühren, würzen. Chicorée und Kaki beigeben, mischen, mit dem Poulet anrichten.

Dazu passen: Nudeln
Tipp: Mit Petersilie garnieren.

Fotos: Daniel Aeschlimann

Einkaufshilfe Und das brauchen Sie:

2 Pouletbrüstli (ca. 340 g), in ca. 2 cm grossen Würfeln

2 Chicorée, längs halbiert, in Streifen

1 Kaki, in Würfeli

Taten statt Worte Nr. 174

HAVAS WORLDWIDE ZÜRICH

Mit uns haben alle genug Fisch auf dem Tisch.

Zum Schutz der Meere engagieren wir uns für nachhaltigen Fischfang und sind seit 2006 Partnerin des WWF sowie Gründungsmitglied der WWF Seafood Group. Inzwischen stammen 100% unserer frischen und tiefgekühlten Fische sowie Meeresfrüchte aus nachhaltigen Quellen*. Und wir bieten das grösste Seafood-Angebot in Bio-Qualität der Schweiz an.

Alles über das Nachhaltigkeits-Engagement von Coop auf: taten-statt-worte.ch

WWF

*Empfehlenswert oder akzeptabel gemäss WWF-Bewertung

Das Video zur Fischherkunft

coop

Für mich und dich.

Macht kreativ

Lachs-Röstini

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 15 Min. **Backen:** ca. 15 Min.

Nährwert: ca. 1702 kJ/407 kcal pro Person

Einkauf (2 Personen)
½ Päckli Rösti (ca. 250 g)
100 g Crème fraîche nature
½ Avocado, in Scheiben
½ Zitrone, heiss abgespült, trocken getupft, Saft und wenig abgeriebene Schale, beiseitegestellt
100 g Wildlachs, halbiert
wenig Pfeffer

Zubereitung

1. Rösti zu 6 Tätschli formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
2. **Backen:** ca. 15 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen.
3. Crème fraîche auf den Tätschli verteilen. Avocado und Zitronensaft mischen, mit dem Lachs auf die Tätschli geben. Beiseitegestellte Zitronenschale darüberstreuen, würzen.

Dazu passt: Blattsalat
Tipp: Mit Dill garnieren.

Fotos: Daniel Aeschlimann

Tipp

Coop Weinempfehlung

Wein: Champagne Charles Bertin, brut, Fr. 21.95/75 cl
Herkunft: Champagne, Frankreich
Rebsorten: Pinot Noir, Pinot Meunier, Chardonnay
Passt zu: Apéro, Vorspeisen, Fischentrées

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

Einkaufshilfe Und das brauchen Sie:

½ Päckli Rösti (ca. 250 g)

½ Avocado, in Scheiben

100 g Wildlachs, halbiert

Macht glücklich

Schoggimousse im Schoggiei

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 15 Min. **Kühl stellen:** ca. 30 Min.

Nährwert: ca. 2554 kJ/610 kcal pro Person

Einkauf (2 Personen)
2 dl Vollrahm
50 g Ovomaltine-Schokolade, fein gehackt
2 Kinder-Überraschungseier (je ca. 20 g)
2 EL Smarties, grob gehackt

Zubereitung

1. ½ dl Rahm in einer Pfanne aufkochen, Pfanne von der Platte nehmen, Ovomaltine-Schokolade beigeben, schmelzen, glatt rühren, etwas abkühlen.
2. Restlichen Rahm knapp steif schlagen, sorgfältig unter die Schokolade-Rahmmasse ziehen, in einen Spritzsack mit gezackter Tülle (ca. 8 cm Ø) füllen.
3. Überraschungseier sorgfältig öffnen, auf 4 Eierbecher setzen, mit der Mousse füllen. Schoggieier mit Smarties verzieren, zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen.

Dazu passen:
Guetzli

Fotos: Daniel Aeschlimann

Einkaufshilfe **Und das brauchen Sie:**

50 g Ovomaltine-Schokolade, fein gehackt

2 Kinder-Überraschungseier (je ca. 20 g)

2 EL Smarties, grob gehackt

Eine Aussicht für jeden Geschmack

Bier ist nicht gleich Bier. Darüber besteht wohl kein Zweifel. Und das ist gut so. Es ist die Vielfalt, die das Bierleben interessant macht. Die Coop Pronto Shops führen denn je nach Region unterschiedliches Bier in den Regalen. Das ermöglicht Abwechslung und Identität mit der Region, in der man lebt. Möglich, dass Sie ein Bier aus einer bestimmten Region bevorzugen. Machen Sie bei Ihrer nächsten Reise durch die Schweiz einfach mal halt in einem Coop Pronto Shop und entdecken Sie die Vielfalt der regionalen Biere. Ein **Sonnenbräu** aus dem Rheintal, ein **Valaisanne** aus dem Wallis, ein **Boxer** aus Yverdon, ein **Cardinal** aus Fribourg, ein **Chopfab** aus Winterthur, das **Müller Bräu** aus Baden, ein **Quöllfrisch** aus Appenzell, ein **Schützengarten** aus St. Gallen, das **Eichhof** aus Luzern, das **Calanda** aus Graubünden, das **Rugenbräu** aus Interlaken, ein **Warteck** aus Rheinfelden, ein **Unser Bier** aus Basel: Langweilig wird es beim Entdecken der verschiedenen Gebräue garantiert nicht. Und das ist gut so.

Foto: Heiner H. Schmitt, Keystone

Buitoni

Italien im Herzen

150 Years
Nestlé

MICROSPOT.CH

Coop Pronto Shop ist auch Abholstation

Coop Mineraloel baut ihr Angebot laufend aus: Bereits in fünf Coop Pronto Shops können online getätigte Käufe von microspot.ch abgeholt werden.

Bereits fünf Coop Pronto Shops dienen als sogenannte Pick-up-Stationen für Produkte, die online auf microspot.ch bestellt worden sind: **Adliswil**; **Basel**, **St. Jakobs-Strasse**; **Gunzgen-Süd**; **Oftringen** und **St. Gallen, Rorschacherstrasse**. Wer auf microspot.ch, dem Onlineshop für Heim- und Unterhaltungselektronik, einkauft, kann somit wählen, ob er sich die Artikel nach Hause liefern lassen möchte oder die Ware in der Pick-up-Station selbst abholen will. Dabei ist natürlich die gut erreichbare Lage interessant, die attraktiven Öffnungszeiten der Coop Pronto Shops und die tiefen Onlinepreise von Microspot.
Zudem bietet auch die neueste Pick-up-Station St. Jakob die sogenannte Speed-Bestellung an: Im Onlineshop speziell gekennzeichnete Artikel können bis 12 Uhr bestellt werden und sind noch am selben Tag ab 17 Uhr abholbereit. Dieser Service ist gültig von Montag–Freitag exklusive Feiertage.

microspot.ch ist ein günstiger Onlineshop für Heim- und Unterhaltungselektronik in der Schweiz. Kundinnen und Kunden profitieren von einer grossen Auswahl aus über 120 000 Produkten aller bekannter Hersteller.

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.

GEWINNLOS-KAMPAGNE 2016

Für doppelte Gewinnchancen

Seit Anfang des neuen Jahrs 2016 läuft die beliebte Gewinnloskampagne «Double Win». Jeder Besuch in einem Coop Pronto Shop ermöglicht Ihnen einen Sofortgewinn.

Seit Anfang des neuen Jahrs 2016 ist jeder Besuch in einem Coop Pronto Shop mit einer Portion Glück verbunden. «Double Win» heisst unsere jährlich wiederkehrende Gewinnloskampagne. Jedes der Lose enthält garantiert einen Sofortgewinn. Ausserdem können die Preise auch Vergünstigungen bei diversen Unternehmen von Coop beinhalten oder einen Rabatt beim Tanken. Mit jedem Gewinnlos haben Sie als Kundin oder als Kunde zusätzlich die Chance, einen der attraktiven Wochenpreise zu gewinnen.

Die 500 Wochenpreise reichen von Geschenkkarten über Apple Watch, iPhone 6 bis hin zu einer Vespa Primavera 125. Es lohnt sich also, jedes Los zu öffnen. Denn es wäre auch möglich, dass gerade Sie den Hauptpreis gewinnen: einen VW Touran Highline im Wert von 45 000 Franken.

Für die Teilnahme der Wochenpreise genügt es, den Teilnahmecode online einzugeben. Sie nehmen dabei automatisch auch an der Hauptverlosung teil.

Die Lose werden vom 4. Januar bis am 20. März (oder solange Vorrat reicht) in allen Coop Pronto Shops mit oder ohne Tankstellen abgegeben und können bis am 31. März eingelöst werden. Weitere Informationen oder die Möglichkeit zur Onlineteilnahme (bzw. Eingabe der Teilnahmecodes) haben Sie unter www.coop-pronto.ch. Viel Glück!

Foto: ZVG

Der Touran bietet neben grossem Innenraum ein sicheres Fahrgefühl.

SICHER UNTERWEGS

Im neuen Touran ist Platz für alle

Es ist der Hauptgewinn der diesjährigen Gewinnlos-Kampagne «Double Win» und ein tolles Fahrerlebnis für die ganze Familie.

Familien haben sehr präzise Vorstellungen von einem perfekt auf sie zugeschnittenen Auto. Mit Kindern an Bord braucht es Platz, viele Ablagen und variable Sitzmöglichkeiten für kleine und grosse Personen.

Neben einem vergrösserten, multivariablen Innenraum bietet Volkswagen für den Touran eine Vielzahl neuer Assistenz- und Infotainmentsysteme an. Darüber hinaus zählt er laut Euro-NCAP zu den sichersten Automobilen in Europa. Der neue Touran kombiniert ein markant-sportliches Erscheinungsbild mit einer Vielzahl an intelligenten Detaillösungen. So wurde zum Beispiel das Interieur komplett überarbeitet. Mit einem Kofferraumvolumen von bis zu 1980 Litern, der zu einer ebenen Fläche umlegbaren Sitzanlage, Isofix-Halteösen auf sechs Sitzplätzen und bis zu 47 Ablagen ist der Touran nicht nur für Familien ein perfekter Alltagsbegleiter.

Ebenfalls neu und speziell für Familien von Vorteil: das neue «Car-Net Cam Connect», das den neuen Touran zu einem aussergewöhnlich gut durchdachten Van macht. Hier ersetzt eine «GoPro®» den Blick der Eltern in Richtung Fond. Das Kamerabild der Kinder wird einfach auf den Monitor des Infotainmentsystems übertragen. Der neue VW Touran ist ab 26 800 Franken erhältlich (1.2 TSI 110 PS 6-Gang manuell).

Bei der Gewinnlos-Kampagne «Double Win» gibt es den neuen Touran Highline im Wert von CHF 45 000.– als Hauptpreis zu gewinnen. Wie Sie an der Verlosung teilnehmen können, erfahren Sie auf Seite 28.

Gültig bis 04.04.2016. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen Coop Pronto.

coop pronto

SPECIMEN

Zu gewinnen

2 Übernachtungen im Limmathof Baden inkl. Spa und Frühstück.
Inmitten des traditionsreichen Bäderquartiers der Kur- und Bäderstadt Baden ist das Limmathof Baden Hotel & Novum Spa eine herrliche Oase zum Ausspannen.

Wettbewerbsfrage:

Aus wie vielen Schwefelquellen sprudelt das 47 Grad heisse Thermalwasser in Baden?

Zu gewinnen

6 Kochbücher von Betty Bossi «Gesund und schlank» (3 Bücher gibt es auf Deutsch, 3 auf Französisch zu gewinnen). Lösen Sie dazu das unten stehende Sudoku.

Sudoku

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

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

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: 31. März 2016. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Keine Barauszahlung. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Lösung des Rätsels ist ab 5. April 2016 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 **5. April 2016!**

Fotos: Beatrice Thommen-Stöckli, ZVG

coop pronto
Für mich und dich.

Für 4 Rappen weniger pro Liter.

In allen Coop Pronto Shops mit Tankstelle.

Coop Pronto. Für das Schnelle und Frische.
366 Tage im Jahr geöffnet.

BON
4 Rappen
Rabatt pro Liter Benzin oder Diesel

Gegen Abgabe dieses Bons erhalten Sie an der Kasse nach dem Tanken **jeden Liter Benzin oder Diesel 4 Rappen günstiger.** Bon nicht mit anderen Bons oder Aktionen kumulierbar und nur einmal einlösbar.

Gültig bis 4. April 2016 in allen Coop Pronto Shops mit Tankstelle.

SPECIMEN

Feinste Pralinés zu gewinnen

Mit dem richtigen Lösungswort aus dem Kreuzworträtsel können Sie mit etwas Glück 10 × 500 Gramm Lindt-Pralinés gewinnen.

1	2	3	4	5	6	7	8	9

Hero
SEIT 1886

Das Gute teilen.

Noch keine Idee für's Abendessen?

Mit Käse überbacken und fertig!

Innert 15 Minuten zubereitet.

hero.ch

1.– Bon auf alle Hero Ravioli und Hero Rösti

Gültig bis 4. April 2016. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

coop pronto

SPECIMEN

Hero
SEIT 1886