03/2017

pronto

Das Coop Pronto Kundenmagazin

PERSÖNLICH

Mujinga Kambundji

Die schnellste Schweizerin

Seite 4

Ihr Vorteil

In diesem Heft sind Bons im Wert von Fr. 10.– sowie ein 4-Rp.-Tankbon

coop pronto

Emmi

Freu dich drauf.

NEU

Der luftig-leichte Genuss.

YUM! Das Yogurt Mousse.

DIGITALER BON

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

App Store | Google play

30% BON

30% Rabatt auf das ganze YUM! Sortiment.
Gültig bis 30.7.2017. Bon nicht kumulierbar,
nur einmal einlösbar in allen
Coop Pronto Shops

SPECIMEN

30% BON

30% Rabatt auf das ganze YUM! Sortiment.
Gültig bis 30.7.2017. Bon nicht kumulierbar,
nur einmal einlösbar in allen
Coop Pronto Shops

SPECIMEN

30% BON

30% Rabatt auf das ganze YUM! Sortiment.
Gültig bis 30.7.2017. Bon nicht kumulierbar,
nur einmal einlösbar in allen
Coop Pronto Shops

SPECIMEN

Roger Oser
Vorsitzender der Geschäftsleitung
Coop Mineraloel AG

Liebe Leserin, lieber Leser

Wir sind frühlingshaft eingestellt und laden Sie deshalb gerne zum ersten Grillieren ein. Sie finden bei uns in den Coop Pronto Shops verschiedenste Würste, Fleisch und alles Weitere, um ein schmackhaftes Barbecue herbeizuzaubern. Sei es auf dem Balkon, im Garten oder sonst an einem lauschigen Ort – grillieren kann man fast überall. Am besten, Sie laden die Nachbarn gleich mit ein. So lassen sich Reklamationen vermeiden und Sie gewinnen erst noch neue Freunde.
Auch im Tessin wird gerne gebrätelt, wie wir vom Coop Pronto Shop in Losone erfahren. Der Shop nahe an der Maggia liegt ideal, um sich mit einem Picknick draussen niederzulassen. Weitere Ausflugsmöglichkeiten im beliebten südländischen Kanton finden Sie ebenfalls in diesem Heft.
Wer isst, sollte sich zwischendurch bewegen. Die sympathische Bernerin Mujinga Kambundji erzählt in unserer Titelgeschichte, mit welchen Kalorien sie auf Touren kommt und was sie zum Sprinten sonst noch braucht. Wir wünschen Ihnen viel Spass bei der Lektüre und bis auf ein weiteres: «Herzlich willkommen bei Coop Pronto – wir freuen uns auf Sie!»

4 | Persönlich
Mujinga Kambundji

Die sympathische Bernerin mit kongolesischen Wurzeln sammelt Rekorde. Ihr Ziel ist es, jedes Jahr noch besser zu werden. Die 25-Jährige lebt mittlerweile gut von ihrem Sport, bereitet sich aber schon auf das Leben danach vor.

14 | Aktuell Barbecue

Jetzt wird grilliert. Lassen Sie sich von unserem Aktuell-Bild inspirieren: Vom feinen Fruchtsalat über eine reichhaltige Auswahl an Fleisch zum Grillieren, bishin zu kühlen Erfrischungsgetränken, würzigem Bier und köstlicher Glace - alles bei uns.

Gewinner des Hauptpreises Pronto Win

Michael Nobel aus Flawil hat den Hauptpreis der Gewinnlosaktion «Pronto Win 2017» gewonnen. Er konnte seinen neuen Tiguan von VW in Empfang nehmen, überreicht durch die Firmen Volkswagen und die Coop Mineraloel AG.

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
Mujinga Kambundji
Foto: Markus Lamprecht

gedruckt in der schweiz

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

Fotos: Heiner H. Schmitt, Markus Lamprecht, Christof Sonderegger

Inhalt | Ausgabe 3/2017

9 | Standorte
Coop Pronto Losone

11 | Tourismus
Kanton Tessin

17 | Sponsoring
Cirque du Soleil

19 | Vorspeise
Panierte Apfelscheiben mit Salat

21 | Vegetarisch
Rote Crêpes

23 | Fleisch
Poulet-Mango-Spiessli

25 | Dessert
Zitronencreme

27 | Mobil
Richtig versichert

29 | Mobil
Mit Aarios unterwegs

31 | Wettbewerbe
Mitmachen und gewinnen!

Immer aktuell
www.coop-pronto.ch

MUJINGA KAMBUNDJI

Königin im Sprint

Die Bernerin Mujinga Kambundji ist die schnellste Schweizer Läuferin. Und sie will noch schneller werden. Jedes Jahr ein wenig mehr.

Foto: Markus Lamprecht

CLAUDIA KOCHER

An einem Dienstag ist Mujinga Kambundji wieder mal im Zürcher Letzigrund beim Training anzutreffen. Hier hat es für Schweizer Verhältnisse eine lange Indooranlage, 100 Meter. Vier Bahnen, auf denen gesprintet wird, als ginge es jedes Mal um einen Rekord. Mehrheitlich sind es Männer, die da trainieren. Wo Mujinga auftaucht, gibts eine Umarmung. «Hey, Du siehst aber gut aus heute!» Alles in allem ein idealer Ort, um Männer kennenzulernen, oder? Mujinga lacht. «Das sind nur gute Kollegen.» Freundschaften gehören zum Training. Zum Glück. Die Tage sind sonst schon diszipliniert genug.

Montags und mittwochs trainiert Mujinga meist in Bern. Am Dienstag kommt sie wegen der längeren Bahn jeweils nach Zürich. Zusätzlich steht ihr da eine Physiotherapeutin zur Verfügung. Am Donnerstag bis Samstag gehts ins deutsche Mannheim, wo sie manchmal auch übers Wochenende bleibt. Seit 2013 trainiert sie mit Valerij Bauer, einem renommierten Sprint-Trainer. Sonntags ist frei. Nebenbei ist da noch das Studium der Betriebswirtschaft, das sie in einem Jahr abschliessen möchte. Ein strenges Leben für eine 25-Jährige. «Normal sind meine Tage nicht», findet auch Mujinga. Aber dieses Leben ist selbst gewählt und vor allem: Mujinga kann von ihrem Sport, dem Rennen, leben. Das ist in der Schweiz nur wenigen möglich.

«Ich habe schon immer gerne Sport gemacht. Allerdings mochte ich Ausdauer nie besonders, deshalb kamen Langstreckenläufe für mich nie infrage», erzählt sie nach dem Training im Letzigrund. «Für kurze Strecken braucht es nicht so viel Ausdauer. Dafür ist die Konkurrenz riesig in dieser Disziplin.» Sogar aus der eigenen Familie: Ihre jüngere Schwester trainiert nun mit ihr zusammen in Mannheim. ▶▶

HOLUNDERBLÜTENSIRUP BIO

Die natürliche Frische des Sommers

Fitnesstraining muss sein: Mujinga Kambundji im Letzigrund.

▶▶ **Mujinga Kambundji** redet berndeutsch. Ihre Mutter stammt aus Bern, ihr Vater ist Kongolese. Und sie redet schnell. «Ich esse recht normal und nicht sehr speziell. Einfach ausgewogen und nicht zu viel Chips oder Süsses. Leider ist es nicht so, dass ich viel verbrenne. Das ist bei kurzen Strecken nicht der Fall.» Vor dem Wettkampf sei sie oft nervös und esse dann automatisch weniger. «Zu viel Kohlenhydrate dürfen es nicht sein.»

2009 erhielt sie bereits den Titel des Schweizer Leichtathletik-Youngsters. Dann folgten weitere gute Jahre: 2011 stellte sie den Schweizer Rekord mit der 4-mal 100-Meter-Staffel. 2012, 2013 und 2014 gewann sie den Schweizer Meistertitel über 100 und 200 Meter. An den Weltmeisterschaften in Peking wurde sie 2015 Zwölfte, erreichte aber mit 11,07 Sekunden ihre bisherige Bestzeit im 100-Meter-Lauf, die bis heute noch gilt. 2016 wurde es an den Europameisterschaften in Amsterdam eine Bronze-Medaille. Highlights sind für sie Weltmeisterschaften, Europameisterschaften, Olympische Spiele – aber auch jedes Jahr die Weltklasse in Zürich. «Im eigenen Land ist es besonders toll, zu rennen.» Speziell schön sei es, wenn ihre Familie dabei sei. Rituale hat sie vor dem Rennen keine, ausser: «Ich schminke mich gerne und mache meine Haare schön. Je wichtiger das Rennen, desto mehr Mühe gebe ich mir damit.»

«Ich esse recht normal und nicht sehr speziell.»

Wenn das Rennen losgeht, denkt Mujinga Kambundji möglichst an gar nichts. Eine ihrer Stärken sei es, dass sie an den Wettkämpfen ihre Leistung immer abrufen könne. Auch sonst sei sie sehr flexibel. «Ich vertrage das Reisen gut, kann immer und überall gut schlafen. Auch einen Jetlag stecke ich gut weg.» Bislang musste sie auch noch kaum eine ernsthafte Verletzung in Kauf nehmen.

Der nächste grosse Event sind die Olympischen Spiele 2020 in Tokio. Auf dem Weg dorthin gibt es natürlich noch jede Menge Möglichkeiten. «Ich versuche jedes Jahr, ein wenig schneller zu werden. Und gesund zu bleiben. Das ist das Wichtigste.» Für Mujinga ist klar, dass die Zeit der Höchstleistung beschränkt ist. Deswegen auch das Studium der Betriebswirtschaft. «Die Richtung stimmt, nur was ich dann konkret damit mache, weiss ich noch nicht.»

Mujinga geniesst ihr jetziges Leben. Sie liebt es, mit ihrer Familie oder Freunden zu sein. Sie geht in den Ausgang oder bleibt gemütlich zu Hause. Wenn kein Training ist, reist sie gerne. «Das ist alles, was ich mache neben dem Rennen – es gibt kein anderes Hobby in meinem Leben. Das klingt schlimm, oder?» Sie lacht. ■

Weltklasse Zürich

Die Leichtathletikveranstaltung findet am 24. August im Stadion Letzigrund statt. Mujinga wird dort im 200-Meter-Lauf und neu auch wieder mit der 4 × 100-Meter-Staffel antreten. Im Weiteren kann man sie an folgenden Schweizer Meetings live sehen:

- Athletissima Lausanne am 6. Juli über 200 m und 4 × 100-Meter-Staffel
- Gala dei Castelli in Bellinzona am 18. Juli über 100 m

Fotos: Markus Lamprecht, ZVG

MÖVENPICK®

THE ART OF SWISS ICE CREAM

RAFFINIERT ANDERS

Baumnüsse, Ahornsirup und weisse Schokolade in perfekter Harmonie

JETZT PROFITIEREN

WITH CREAM & PREMIUM CHOCOLATE

100% NATURAL INGREDIENTS

RABATT
CHF 2.00

DIGITALER BON

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

App Store | Google play

coop

SPECIMEN

2.00 RABATT

INES MÖVENPICK MAPLE
KS. GÜLTIG BIS 30.7.2017.
NICHT KUMULIERBAR UND NUR
EINMAL EINLÖSBAR IN ALLEN (GGF.
GRÖSSEREN) COOP PRONTO SHOPS.

coop

SPECIMEN

2.00 RABATT

INES MÖVENPICK MAPLE
KS. GÜLTIG BIS 30.7.2017.
NICHT KUMULIERBAR UND NUR
EINMAL EINLÖSBAR IN ALLEN (GGF.
GRÖSSEREN) COOP PRONTO SHOPS.

COOP PRONTO LOSONE

Getränke, Gelati und Grillgut: Von Ostern bis Oktober hat Damiano Rapetti alle Hände voll zu tun.

Der Coop Pronto Shop in Losone existiert seit 2013. Seit der Eröffnung ist Damiano Rapetti hier Shopunternehmer. Losone liegt am Anfang des Maggia-Tals. «Viele Leute holen sich Getränke, Gelati oder Grillartikel und lassen sich im Sommer an der Maggia nieder», erzählt Damiano Rapetti. Von Ostern bis Oktober arbeitet deswegen mehr Personal als im Winter. «In der wärmeren Jahreszeit haben wir sehr viele Touristen. Besonders an den Wochenenden ist das intensiv», erklärt der Shopunternehmer. Zuvor hatte er zehn Jahre auf einem Camping-Platz gearbeitet und dort den Lebensmittelladen geführt, bis er eines Tages entdeckte, dass die Coop Mineraloel AG immer wieder neue Shopunternehmer sucht. «Ich bin sehr froh, dass ich den Coop Pronto Shop in Losone übernehmen konnte. Ich liebe es, im Verkauf zu sein. Und ich liebe den Kontakt mit den Kunden.» Auch mit den Einheimischen kann es Rapetti gut. «Die Tessiner nutzen den Shop wie einen Lebensmittelmarkt. Einwohner, Touristen und italienische Grenzgänger machen den interessanten Mix aus.»

Karte: Rich Weber; Fotos: Sandro Mahler

Standorte Tessin

1. Bellinzona Nord
   Autostrada Area di servizio A2
2. Bellinzona Süd
   Autostrada Area di servizio A2
3. Bellinzona-Arbedo
   Via San Gottardo 73
4. Cadenazzo
   Via Cantonale
5. Canobbio
   Via Sonvico 5
   Coop Pronto Shop mit Tankstelle, an Ein- und Ausfahrten von Autobahnen gelegen
6. Giubiasco
   Via Monte Ceneri 20
7. Grancia
   Centro commerc. Lugano Süd, Via Cantonale 17
8. Losone
   Via Locarno 104
9. Minusio
   Via Rinaldo Simen 58

- Coop Pronto Shop mit Durchfahrtskasse
- Coop Pronto Shop mit Tankstelle
- Coop Pronto Shop an der Autobahn

SUPERCARD
PUNKTEN. SAMMELN. PROFITIEREN.
www.supercard.ch

Die Welt der Würze!

Chio Tortillas Salted

Chio Tortillas Hot Chili

Chio Tortillas Nacho Cheese

Chio Tortillas Wild Paprika

Chio Dip! Mild Salsa

Chio Dip! Hot Salsa

DIGITALER BON

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

App Store · Google play

BON

25% Rabatt

beim Kauf **ab 2 Stück nach Wahl** aus dem Chio Tortilla und Dip Sortiment. Gültig bis 30. Juli 2017. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

coop pronto

SPECIMEN

7 … 504660

Chio

Foto: Schweiz Tourismus

Das malerische Dorf Campora befindet sich im südlichsten Tal der Schweiz.

KANTON TESSIN

Die südländische Leichtigkeit des Seins

Der Kanton Tessin fasziniert durch seine Vegetation mit Palmen, Zypressen und anderen Mittelmeerpflanzen. Nebst den mediterran wirkenden Städten sind auch die ländlichen Bergdörfer wunderschön.

Die «schönste Landschaft der Schweiz» – diese ehrenvolle Auszeichnung erhielt das Valle di Muggio 2014 von der «Stiftung Landschaftsschutz Schweiz». Die neun rustikalen Dörfer des Tales verfügen über ein reiches kulturelles Erbe: die Mühle von Bruzella, die Schneekeller «Nevere» und der Roccolo von Scudellate – ein gemauerter Turm für die Vogeljagd. Das Tal lebt vor allem von der Landwirtschaft und der Herstellung lokaler Produkte: In der Mühle werden Kastanien- und Polentamehl hergestellt, aus den lokalen Milchprodukten entstehen Butter, Frischkäse und Rahm. Dank erhöhter Mobilität konnte die Entvölkerung des Tales abgewendet werden. Webcode: 214585

Seit 2010 gehören das kantonale und das städtische Kunsthaus zusammen. Beide Institutionen widmeten sich seit jeher dem Kunstschaffen in der italienischsprachigen Schweiz. Beide Standorte bieten ihren Sammlungen und Wechselausstellungen eine würdige Kulisse. Im Palazzo Reali, dem prunkvollen Renaissancebau mit der freundlich gelben Fassade, werden auf drei Stockwerken Arbeiten präsentiert, die zwischen 1400 und 1850 entstanden sind. Im neuen LAC am See, das auch architektonisch ein Wurf ist, konzentriert man sich auf die Kunst von 1850 bis heute. Zudem findet das zeitgenössische Kulturschaffen hier mit dem modernen Theater- und Konzertsaal eine tolle Bühne. Webcode: 148329

Dank seiner reissenden Flüsse und eindrücklichen Schluchten gilt das Tessin als aufregende Gegend für Canyoning-Abenteuer. Mit einer Dosis Mut, von Kopf bis Fuss in Neoprenanzüge gepackt und in den sicheren Händen eines Führers von «Safety Adventures», geht das Canyoning-Erlebnis los. Wo ▶▶

Erklärung Webcode

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

Wunderbar mit

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

RABATT COUPON

20% BON

Bei Abgabe dieses Bons erhalten Sie 20% Rabatt auf Alustar Alufolie. Gültig bis 30.07.2017. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen Coop Pronto Shops.

RABATT COUPON

20% BON

Bei Abgabe dieses Bons erhalten Sie 20% Rabatt auf Jet-Cut Frischhaltefolie. Gültig bis 30.07.2017. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen Coop Pronto Shops.

RABATT COUPON

20% BON

Bei Abgabe dieses Bons erhalten Sie 20% Rabatt auf Backstar Backpapier. Gültig bis 30.07.2017. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen Coop Pronto Shops.

▶▶ Wasserläufe sich imposante Schluchten gegraben haben, entdecken Gäste die Schönheit der Natur. Egal, ob Centovalli, Verzascatal, Maggiatal, Bleniotal oder Riviera: Gäste haben im Tessin die Qual der Canyon-Wahl! Webcode: 239682

Die Geschichte des Monte Verità und das einzigartige Mikroklima bieten die besten Voraussetzungen für das Schweizer Zentrum der Teekultur. Das Projekt umfasst auf einem Gelände von etwa 3000 m² einen Teegarten mit 1000 Teepflanzen, den philosophischen Teeweg, den Pavillon mit dem Zen-Garten sowie dem «Casa del tè Loreley» mit japanischem Teehaus und «laboratorio». Für ein besonderes Erlebnis sorgt die im Teehaus abgehaltene Teezeremonie. Webcode: 229193

Das 360-Grad-Panorama auf dem San Salvatore reicht vom Luganersee über die Poebene bis zu den Gipfeln der Schweizer und Savoyer Alpen. Der Abstieg nach Morcote beginnt steil, ab Ciona gehts aber ohne grosse Höhenunterschiede auf bequemen Wanderwegen durch den Wald ins Künstlerdorf Carona. Hier lohnt sich ein Besuch des botanischen Gartens Parco San Grato mit seiner Sammlung von Rhododendren, Azaleen und Koniferen. Ein Waldweg führt von Carona vorbei an der Wallfahrtskirche Madonna d'Ongero. Idyllisch durch den Kastanienwald und über Hunderte von Treppenstufen gehts an den See ins malerische Morcote, wo eine Schiffsfahrt zurück nach Lugano für den entspannten Abschluss dieser wunderbaren Tessinerwanderung sorgt. Webcode: 57142

In Bellinzona trifft man sich jeden Samstag auf dem farbenprächtigen Wochenmarkt, der sich von der Piazza Nosetto aus in die Gassen der Altstadt hineinzieht. Dann laden unter den Schildern altehrwürdiger Gasthäuser die kunterbunten Stände des Traditionsmarktes zum Stadtbummel. Die Einheimischen treffen sich auf einen kleinen Schwatz, Touristen geniessen die südländische Leichtigkeit des Seins, Schnäppchenjäger hoffen auf ein besonders preiswertes Stück vom Glück und Geniesser auf eine weitere kulinarische Köstlichkeit. Webcode: 45619

Der Markt in Bellinzona bietet viele kulinarische Köstlichkeiten.

Das Schweizer Zentrum für Teekultur befindet sich auf dem Monte Verità.

Abenteuer Canyoning.

Fotos: Schweiz Tourismus, ZVG

Hotel & Spa Cacciatori****, Cademario

Im hügeligen Wanderparadies über dem Luganersee pflegt das familiär geführte Ferienhotel auf 1000 m² eine vielfältige Badelandschaft mit Solebad, Erlebnisbad und Schwimmbad im subtropischen Garten. Während die Damen Rosen- und Lavendelpackungen bevorzugen, entscheiden sich die Herren schon mal für ein Bier- oder Weinbad. Im typischen Tessiner Grotto des «Cacciatori» finden sich die Geschmäcker allerdings wieder – zum kulinarischen Finale. Das Hotel wurde in den letzten Jahren zu einem der 100 freundlichsten Hotels der Schweiz gewählt.
www.hotelcacciatori.ch

WETTBEWERB

Entspannen im Tessin

Lösen Sie die Wettbewerbsfrage auf Seite 31 und gewinnen Sie mit etwas Glück 2 Übernachtungen im Hotel & Spa Cacciatori**** für zwei Personen inklusive Halbpension, Entspannungsbad und einer Massage.

JETZT ISCH TSCH TSCH

Gute Laune im grünen Bereich

Die Auswahl an gutem Fleisch wird immer grösser. Da gibt es die Liebhaber von einem **Lammnierstück**, jene von **Geflügel**, von einem **Schweins-Maxispiess** oder von **Crevetten**. Zum Grillieren eignet sich auch gekochter **Zuckermais** und für die Kinder natürlich **Marshmallows**. Was liegt also näher, als wieder mal eine Grillparty steigen zu lassen, jetzt, wo alles grünt und blüht?

In den Coop Pronto Shops gibt es unverzichtbares Zubehör wie **Senf**, **Mayonnaise**, **Ketchup**, **Pfeffermühle** und **Chips** in allen Farben und Formen. Dazu empfehlen wir **Salat** mit der bereits angerührten **Salatsauce**, knuspriges **Pagnol-Brot** oder **Bürli-Brot Trio**. Mit **Aprikosen**, **Nektarinen**, **Erdbeeren** und **Heidelbeeren** zaubern Sie ein fruchtigen Salat.

Foto: Heiner H. Schmitt; Styling Doris Moser

Melonen passen auch stets. Als Dessert eignen sich **Glaces**, am besten gekühlt mit **Eiswürfeln**, die Sie in den Coop Pronto Shops erhalten.
Gegen den Durst führen wir **Mineralwasser** mit exotischen Geschmacksrichtungen wie Ananas, Pfirsich oder ein **Rivella Mango**. **Apfelschorle** oder ein **Eve Caipirinha** sind beliebte Durstlöscher. Versuchen Sie doch das **Brooklyn East India Pale** oder das **Amber Bier von Chopfab**. Weinliebhabern sei ein **Aigle Murailles** empfohlen oder ein mundiger **Barolo Quasso**. Nun wünschen wir Ihnen einen wunderschönen Anlass im Grünen. Vergessen Sie nicht, genügend **Holzkohle** bereitzustellen. Falls irgend etwas ausgeht: In Ihrer Nähe findet sich bestimmt ein Coop Pronto, der Ihnen liebend gerne aushilft.

Mein Picknick, nie ohne...

SUISSE GARANTIE

EiCO

EUROPAS NR. 1

im Segment Feinschnitt ohne Zusatzstoffe*

100% TABAK OHNE ZUSATZSTOFFE

7.50 CHF**

**Unverbindliche Preisempfehlung

* Quelle: MaFo PÖSCHL TABAK

PÖSCHL Tobacco Switzerland AG

Foto: ZVG

The trademarks OVO and Cirque du Soleil are owned by Cirque du Soleil and used under license.

WETTBEWERB

6 × 2 Tickets zu gewinnen

Coop Pronto verlost Tickets für die Europa-Premiere vom Donnerstag, 5. Oktober 2017, um 19.30 Uhr im Hallenstadion Zürich. Lösen Sie das Sudoku auf Seite 31 und schicken Sie eine SMS mit dem Kennwort Pronto, Ihrer Lösung, Name und Adresse an die Nummer 919 (Fr. 0.20/SMS). Oder nehmen Sie unter **www.coop-pronto.ch/kundenmagazin** gratis teil.

SPONSORING

Cirque du Soleil im farbenfrohen Ökosystem

Im Oktober 2017 kommt die neue Arena-Show «OVO» in die Schweiz. Nach einer gefeierten Nordamerika-Tournee sind ab 5. Oktober im Hallenstadion Zürich fünf Vorstellungen, in der Arena in Genf sechs Vorstellungen zu sehen.

Seit der Premiere 2009 in Montreal faszinierte «OVO» bereits über 4,5 Millionen Zuschauer. Auf der Europa-Tour 2017 zieht die gefeierte Spitzenproduktion ganz bewusst durch die grossen Arenen. So haben viele Menschen erstmals die Möglichkeit, eine Cirque-du-Soleil-Show in ihrer Heimatstadt zu erleben.

Mit «OVO», was auf Portugiesisch «Ei» bedeutet, erlebt man Abenteuer in einem farbenfrohen Ökosystem voller Leben. Hier arbeiten, essen, kriechen, flattern und spielen Insekten um die Liebe in einem endlosen Kampf voller Energie und Bewegung. Erscheint das geheimnisvolle Ei in ihrer Mitte, sind die Insekten ehrfürchtig und voller Neugierde auf dieses ikonische Objekt. Es stellt das Rätsel und die Zyklen ihres Lebens dar. Es ist Liebe auf den ersten Blick, als ein galaktisches, schrulliges Insekt in dieser lebendigen Community ankommt und ihm ein schöner Marienkäfer ins Auge springt.

Die Besetzung von «OVO» besteht aus 50 Künstlern aus 12 Ländern, die sich auf die verschiedensten Akrobatik-Nummern spezialisiert haben. Ein Highlight von «OVO» ist eine atemberaubende russische Luftnummer: eine Gruppe von Skarabäen steigt über der Bühne hoch in die Luft und wirft einander von Plattform zu Plattform.

Supercard-Angebot

Profitieren Sie mit Ihrer Supercard von 20 Prozent auf vier bestimmte Vorstellungen. Ihre vergünstigten Tickets (max. 6 Tickets pro Person) erhalten Sie bei allen Coop-City-Vorverkaufsstellen am Kundendienst, über die Starticket-Vorverkaufsstellen, über die Ticket-Hotline 0900 325 325 (CHF 1.19/Min. ab Festnetz) oder unter www.starticket.ch

Für das bequeme Tragen.

Für das Schnelle und Frische.

coop
Für mich und dich. pronto

VORSPEISE

PANIERTE APFELSCHEIBEN MIT SALAT

DAS BRAUCHTS FÜR 2 PERSONEN

- **1 EL** Weissmehl
- **1** Ei
- **40 g** Paniermehl
- **1** Apfel, Kerngehäuse ausgestochen, in ca. 5 mm dicken Scheiben, 2 beiseitegestellt
- Öl zum Braten
- **2 EL** Apfelessig
- **2 EL** Olivenöl
- **¼ TL** Salz
- **wenig** Pfeffer
- **100 g** Mischsalat
- **2 EL** Nussmischung, grob gehackt

20 MIN. AKTIVE ZEIT | 20 MIN. GESAMTZEIT | 504 KCAL PRO PORTION

UND SO WIRDS GEMACHT

1. Mehl in einen flachen Teller geben. Ei in einem tiefen Teller verklopfen, Paniermehl in einen flachen Teller geben. Apfelscheiben portionsweise im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, im Ei, dann im Paniermehl wenden, Panade gut andrücken.
2. Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen, Apfelscheiben beidseitig je ca. 2 Min. braten.
3. Beiseitegestellte Apfelscheiben in Würfeli schneiden. Essig, Öl und Apfelwürfeli mischen, würzen. Sauce und Salat mischen.
4. Nussmischung goldbraun rösten, auf dem Salat verteilen.

NOCH MEHR FEINE REZEPTE GIBTS AUF FOOBY.CH UND IN DER FOOBY APP.

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

Lavazza – echter italienischer Kaffee.

Üppige Crema, voller Körper, intensives Aroma, exquisiter Genuss. Kaffee, wie er sein muss.

LAVAZZA

TORINO, ITALIA, 1895

DIGITALER BON

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

App Store | Google play

BON CHF 2.– Rabatt

beim Kauf von Lavazza Qualità Oro oder Qualità Rossa, gemahlen oder Bohnenkaffee, je 500 g. Gültig bis 30. Juli 2017. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

coop pronto

SPECIMEN

804707

Jetzt profitieren und geniessen!

Tipp: Basilikum fein geschnitten darüberstreuen.

VEGETARISCH

ROTE CRÊPES

DAS BRAUCHTS FÜR 2 PERSONEN

- **50 g** Weissmehl
- **¼ TL** Salz
- **1 dl** Milchwasser (½ Milch, ½ Wasser)
- **1** frisches Ei
- **3 EL** Pesto rosso
- Öl zum Braten
- **1** Zwiebel, fein gehackt
- **1** Zucchini, längs geviertelt, in ca. 1 cm dicken Stücken
- **150 g** Cherry-Tomaten, halbiert

35 MIN. AKTIVE ZEIT | 55 MIN. GESAMTZEIT | 389 KCAL PRO PORTION

UND SO WIRDS GEMACHT

1. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Milchwasser, Ei und Pesto verrühren, nach und nach unter Rühren mit dem Schwingbesen in die Mulde giessen, weiterrühren, bis der Teig glatt ist. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 20 Min. quellen lassen.
2. Wenig Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. So viel Teig in die Pfanne geben, dass der Boden überzogen ist, Hitze reduzieren. Ist die Unterseite gebacken und löst sie sich von selbst, Crêpe wenden, fertig backen, warm stellen. Mit dem restlichen Teig gleich verfahren.
3. Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen, Zwiebel andämpfen, Zucchini und Tomaten kurz mitdämpfen. Crêpes damit füllen, servieren.

NOCH MEHR FEINE REZEPTE GIBTS AUF FOOBY.CH UND IN DER FOOBY APP.

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

WOOOOOW

Capri-Sun

THE TASTE OF FUN

DIGITALER BON

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

App Store · Google play

20% RABATT
AUF CAPRI-SUN MULTIVITAMIN 330ML

coop

Capri-Sun

Gültig bis 30.07.2017. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop-Filialen und Coop To Shops

SPECIMEN

FOOBY

WE LOVE FOOD

Tipp: Koriander grob zerzupfen. Darüberstreuen.

FLEISCH

POULET-MANGO-SPIESSLI

DAS BRAUCHTS FÜR 2 PERSONEN

½ dl	Gemüsebouillon mit Meersalz
150 g	Langkornreis
3 dl	Milch
1	Beutel Currysaucen-Pulver
320 g	Pouletbrüstli, längs halbiert, in ca. 1 cm breiten Stücken
140 g	Mangofilets, gedrittelt
	Öl zum Braten
¼ TL	Salz
wenig	Pfeffer
	4 Spiesse

20 MIN. AKTIVE ZEIT | 20 MIN. GESAMTZEIT | 386 KCAL PRO PORTION

UND SO WIRDS GEMACHT

1. Bouillon aufkochen, Reis beigeben, bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 20 Min. knapp weich kochen, abtropfen, zugedeckt warm stellen.
2. Milch und Saucenpulver gut verrühren, unter ständigem Rühren aufkochen, bei kleiner Hitze ca. 3 Min. köcheln.
3. Poulet und Mangostücke abwechslungsweise an 4 Spiesse stecken. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren. Spiessli portionenweise bei mittlerer Hitze rundum ca. 7 Min. braten, würzen.

NOCH MEHR FEINE REZEPTE GIBTS AUF FOOBY.CH UND IN DER FOOBY APP.

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

Coop Pronto Weintipp:
Rosé Listel Grain de Gris

SWISS EDITION

DESSERT

ZITRONENCREME

DAS BRAUCHTS FÜR 2 PERSONEN

- **2 EL** Maizena
- **3 dl** Wasser
- **2** Zitronen, heiss abgespült, abgeriebene Schale und ganzer Saft
- **3** frische Eigelbe
- **100 g** Zucker
- **1 dl** Vollrahm, steif geschlagen
- **20 g** weisse Toblerone, fein gehackt

35 MIN. AKTIVE ZEIT | 35 MIN. GESAMTZEIT | 570 KCAL PRO PORTION

UND SO WIRDS GEMACHT

1. Maizena und alle Zutaten bis und mit Zucker in einer Pfanne mit dem Schwingbesen verrühren, unter Rühren bei mittlerer Hitze bis vors Kochen bringen. Sobald die Masse bindet, die Pfanne von der Platte nehmen, ca. 2 Min. weiterrühren. Creme durch ein Sieb in eine Schüssel giessen, auskühlen, ca. 15 Min. kühl stellen.
2. Creme mit dem Schwingbesen glatt rühren, Schlagrahm sorgfältig darunterziehen.
3. Toblerone darüberstreuen.

NOCH MEHR FEINE REZEPTE GIBTS AUF FOOBY.CH UND IN DER FOOBY APP.

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

UNSER STÄRKSTES MOTORENÖL JETZT TITANIUM VERSTÄRKT

Castrol EDGE, neu verstärkt mit **TITANIUM FST™**, ist unsere stärkste und modernste Schmierstoff-Lösung. **TITANIUM FST™** verdoppelt die Ölfilmstärke und reduziert die Reibung.

Castrol EDGE mit **TITANIUM FST™**: Stärke für maximale Leistung.

RECOMMENDED BY LEADING CAR MANUFACTURERS

www.castrol.ch

IT'S MORE THAN JUST OIL. IT'S LIQUID ENGINEERING.

Castrol EDGE

Foto: GettyImages

Richtig versichert trägt zu entspannten Ferien bei.

RICHTIG VERREISEN

Alles im Griff

Wer sich mit seinen Versicherungen auskennt, kann entspannt in die Ferien fahren. Ein Blick in die Papiere lohnt sich.

Bevor es endlich wieder mit dem Vierräder in die Ferien geht, gibt es eine Menge zu tun. Was das Auto betrifft, lohnt sich ein Gang in die Garage, damit beim Reifendruck, beim Öl- und Kühlwasserstand und beim elektrischen System alles in Ordnung ist. Doch nicht nur der Motor muss wie geschmiert laufen, wenn es dann losgeht. Auch die Versicherungspapiere sollten in Ordnung sein.

Natürlich wünscht sich niemand, im Ausland eine Panne zu erleiden, oder schlimmer noch, einen Unfall oder einen Auto-Diebstahl. Trotzdem gilt es, vorzubeugen, damit es im Notfall nicht auch noch zu Problemen mit dem Versicherungsschutz kommt.

Überprüfen Sie also vor Ihrer Fahrt ins Ausland, ob die Internationale Versicherungskarte für Ihr Motorfahrzeug noch gültig ist, was dort alles abgedeckt ist und wie lange die Deckung noch dauert. Es bewährt sich auch, ein EU-Unfallprotokoll mitzuführen. Ihre Angaben können Sie schon zu Hause ausfüllen, für den Fall der Fälle.

Checken Sie auch, ob Sie und Ihre Familienmitglieder im medizinischen Notfall im Ausland versichert sind. Oft sind medizinische Zwischenfälle im Schutzbrief integriert, wie auch die Pannenhilfe oder eine Annullationsversicherung. Wichtig ist, dass Sie wissen, was Ihr Schutzbrief abdeckt und wo Sie noch Ergänzungen brauchen. Auch ein Rechtsschutz im Ausland kann sinnvoll sein. Wie sieht es mit Ihrer Voll- oder Teilzeitkasko aus? Braucht es neu Zusatzdeckungen, beispielsweise, weil Sie einen Mietwagen übernehmen? Die Pannenhilfe abgeschlossen zu haben lohnt sich auch, wenn Sie nur innerhalb der Schweiz verreisen. Übrigens gibt es auch einen Pannendienst für Velos und E-Bikes.

Alle Versicherungsausweise mit den entsprechenden Telefonnummern gehören ins Handschuhfach. Haben Sie auch die Nummer dabei, um Ihre Kreditkarte bei Diebstahl oder Verlust zu sperren? Wer weiss, dass versicherungstechnisch alles in Ordnung ist, kann entspannt in die Ferien fahren. Geniessen Sie Ihre Reise ohne Zwischenfälle!

DAUERTIEFPREIS*
7.60

Winston

WENN SCHON **SOFT**
DANN RICHTIG!

STAY TRUE
STAY FREE

JOIN US: WINSTON.CH

*Unverbindliche Preisempfehlung, Preis pro Packung.

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.

JETZT PROFITIEREN

GATORADE

#WINFROMWITHIN

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

BON
2 Flaschen
GATORADE
für CHF 5,–
Gültigkeitsdatum 30. 07. 2017. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

coop
SPECIMEN
5804523

Foto: ZVG

Qualität Handarbeit: Die Rahmen werden verlötet.

INNOVATION

Ein ganz individuelles Velo

Aarios hat Erfolg mit seinen Velos, die auf die Bedürfnisse des Besitzers zugeschnitten sind. Die Firma ist die einzige Velobauerin, die ihre Velorahmen noch in der Schweiz herstellt.

Rund 1500 Velos verlassen jedes Jahr die Fabrikhalle im solothurnischen Gretzenbach. Es sind Alltags-, Touren- und Reiseräder «made in Switzerland», denn Aarios stellt die Rahmen selber her. Dies im Gegensatz zu allen andern Velobauern, die Rahmen aus Fernost importieren und diese dann zu Velos zusammenbauen.

Der Rahmen ist das Herzstück des Velos. Bei Aarios bezieht man hochwertige 25CroMo4-Rohre aus Italien, die dann zu Rahmen verlötet und pulverbeschichtet werden. Laut Arnold Ramel, der die Velofabrik 1976 übernahm, sind hochwertige Stahlrahmen kaum schwerer als Aluminiumrahmen. Dies habe mit der Zugfestigkeit von Chrom-Molybdän zu tun, die viel grösser sei als diejenige von Aluminium. «So können Rohre mit viel weniger Masse verbaut werden», erklärt Ramel.

Üblicherweise werden Velos in 3–4 Grössen verkauft. Bei Aarios baut man Rahmen in 14 Grössen von 44–70 Zentimetern. Ist jemand mit zu kurzen oder zu langen Beinen ausgestattet, nimmt man beim Rahmenbau auf die besonderen Verhältnisse Rücksicht und baut den Rahmen so, dass er passt.

Die Firma Aarios wurde bereits 1930 als Genossenschaft von Fahrradhändlern gegründet. Während die Konkurrenz wie Tigra, Cilo, Villiger, Mondia, Alpa, Allegro und Condor die Eigenproduktion der Rahmen bald schon aufgaben und grösstenteils den Betrieb einstellten, hat Aarios dank ständiger Weiterentwicklung und Produktion von Nischenprodukten überlebt.

Verkaufsstellen

Rund 50 Velohändler bieten in der Schweiz Velos von Aarios an. Sämtliche Velos werden individuell und auf Kundenwunsch hergestellt.
www.aarios.ch

VORSICHT:
KANN PARTYS VERURSACHEN!

Bell

Das ist gut. Seit 1869.

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

coop pronto

SPECIMEN

Bell

Bon 20% Rabatt

auf Bell Herbs & Shrimps Crevettenspiess, Telly Cherry Pepper Pouletbrustspiess und Peppadew & Beef Rindsspiess.

Gültig bis 30.07.2017. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen Coop Pronto Shops.

Zu gewinnen

2 Übernachtungen im Hotel & Spa Cacciatori** in Cademario für zwei Personen.**

Das familiär geführte Hotel & Spa Cacciatori**** liegt im hügeligen Wanderparadies über dem Luganersee und bietet eine vielfältige Badelandschaft.

Wettbewerbsfrage:

Wie viele rustikale Dörfer mit reichem kulturellem Erbe sind im Valle di Muggio angesiedelt? Mehr dazu auf den Tourismus-Seiten 11 und 13.

Zu gewinnen

Coop Pronto verlost **6 × 2 Tickets** für die Europa-Premiere von Cirque du Soleil am 5. Oktober 2017 im Hallenstadion Zürich. 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			4	6		
				8				
6	8		7		9			5
3		5				7		
	7						3	
		8				9		1
7			3		2		8	4
				9				
		1	6			3		

Nike-Outfit von Mujinga Kambundji

Mit dem richtigen Lösungswort aus dem Kreuzworträtsel können Sie mit etwas Glück ein T-Shirt oder eine Hose oder Schuhe von Mujinga Kambundji gewinnen.

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: 30. Juli 2017. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Keine Barauszahlung. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Lösung des Rätsels ist ab 4. August 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 **31. Juli 2017!**

Fotos: Markus Lamprecht, ZVG

LA SEMEUSE®
CAFÉS GRANDS CRUS

Kraft & Gleichgewicht

Grand-Cru-Kaffee auf 1000m Höhe geröstet

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

Giulia Steingruber

Erhältlich als Bohnen, gemahlen, löslich, Portionen und Kapseln.

LIKEN SIE UNS AUF FACEBOOK

GEWINNEN SIE 10X

ein Jahr Kaffee gratis

Zur Wettbewerbsteilnahme besuchen Sie die Facebook-Seite von **LA SEMEUSE** oder klicken einfach auf den **QR-CODE**.

„Gefällt mir" auf unserer Facebook-Seite wählen Sie auf unserer Wettbewerbsseite Ihre Kontaktdaten angeben. Schon nehmen Sie teil! Viel Glück!

www.lasemeuse.ch

SPECIMEN

Teilnahmebedingungen unter **www.lasemeuse/concours**

LA SEMEUSE • Tél. 032 926 44 88 • info@lasemeuse.ch • www.lasemeuse.ch