01/2021

pronto

Das Coop Pronto Kundenmagazin

PERSÖNLICH

Dario Cologna

Langläufer der Superlative

Seite 4

Ihr Vorteil

In diesem Heft sind Bons im Wert von Fr. 9.– sowie ein 4-Rp.-Tankbon

coop pronto

ORIGINAL ITALIENISCHER CAFFÈ-GENUSS

LAVAZZA

TORINO, ITALIA, 1895

Roger Oser
Vorsitzender der Geschäftsleitung
Coop Mineraloel AG

Liebe Leserin, lieber Leser

Berühmte Sportler sind immer auch Botschafter. So fristete der Langlauf jahrelang neben dem Ski alpin ein Schattendasein – bis Dario Cologna ihn populär machte. Mit ihm hatte die Schweiz endlich einen Superstar-Langläufer, auf den man stolz sein kann. Dario Cologna ist trotz seiner Erfolge bescheiden geblieben. Er weiss um sein Talent und welche Ziele er noch erreichen möchte. Hoffen wir, dass er sie noch verwirklichen wird.
Auf jeden Fall umsetzen lässt sich ein Ausflug in die Ostschweiz. Das Appenzellerland, die stolze Stadt St. Gallen und das Gebiet rund um den Bodensee sind immer eine Reise wert.
So auch ein Halt in einem unserer Coop Pronto Shops mit oder ohne Tankstelle. Sie erhalten bei jedem Besuch eines unserer Pronto Win Lose. Dieses bietet jeweils einen Sofortpreis. Auch gibt es attraktive Wochenpreise zu gewinnen, zu deren Verlosung Sie sich bis zum 14. März online anmelden können. Damit nehmen Sie an der Verlosung zum Hauptpreis teil. Es lohnt sich, bei uns vorbeizuschauen und begrüsst zu werden mit: «Herzlich willkommen bei Coop Pronto – wir freuen uns auf Sie!»

4 | Persönlich
Dario Cologna
Dank Dario Cologna erfreut sich der Langlaufsport grosser Beliebtheit. Der Bündner holte in den letzten Jahren Medaille um Medaille. Mit seinen 34 Jahren wird er nicht mehr allzu lange dabei sein. Zwei Jahre möchte er aber noch mitmachen. Ziel ist es, an der Weltmeisterschaft in Oberstorf Medaillen zu gewinnen.

10 | Tourismus
Reise in die Ostschweiz
Der Stiftsbezirk der Stadt St. Gallen ist UNESCO-Weltkulturerbe. Reizvoll ist auch das malerische Appenzellerland sowie an Ausflug an den Bodensee.

14 | Aktuell
Vitamine!
Nun brauchen wir wieder Kräfte. Coole Smoothies, energiereiche Früchte und frische Salate sind ideal, um mit Leichtigkeit in den Vorfrühling zu starten.

Impressum

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

gedruckt in der schweiz

Redaktion und Layout
Claudia Kocher, Michael Adams, Werner Gschwind, Birgit Leifhelm, Veronika Deubelbeiss

Druck
Vogt Schild Druck, Derendingen

Auflage
310 000

Titelbild
Dario Cologna
Foto: Markus Lamprecht

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

Inhalt | Ausgabe 1/2021

9 | Standort
Coop Pronto Shop mit Tankstelle in St. Gallen

17 | Vorspeise
Hafermüesli mit Honig

19 | Vegetarisch
Eiweiss-Omelette mit Pilzen

21 | Fleisch
Poulet-Kurkuma-Suppe

23 | Drink
Grüner Smoothie

25 | Für Sie
Unsere neue Rezeptplattform mit FOOBY

27 | Für Sie
Pronto Win

29 | Mobil
Ausflug zur autobau erlebniswelt

31 | Wettbewerbe
Mitmachen und gewinnen!

Immer aktuell www.coop-pronto.ch

Foto: Michel Matthey de l'Etang, Markus Lamprecht, Heiner H. Schmitt, zvg

Davos mit seinem See ist seit 14 Jahren der Lebensmittelpunkt des viermaligen Olympiasiegers Dario Cologna.

DARIO COLOGNA

«Man ist stolz, Langläufer zu sein»

Dank Dario Cologna erlebte der Skilanglauf in der Schweiz ein Hoch. Der 34-Jährige gewann zahlreiche Medaillen und gehört immer noch zu den Besten, obwohl sich seine Karriere dem Ende zuneigt.

TEXT: CLAUDIA KOCHER

Es ist schon eine Ewigkeit her, seit Dario Cologna die Weltbühne des Langlaufs eroberte. 2008/2009 gewann er als erster Schweizer überhaupt den Gesamtweltcup im Langlauf. Danach folgten Medaillen um Medaillen. Vier goldene waren es bei den Olympischen Spielen, eine bei den Weltmeisterschaften. Viermal gewann er die Tour de Ski und die Gesamtwertung des Skilanglauf-Weltcups. Ein Zug der Rhätischen Bahn trägt seinen Namen. Und in Tschierv, seinem Heimatort, ist eine Strasse nach ihm benannt. Ein Mann der Superlative.

Dabei kam Dario Cologna relativ spät, erst mit 11 Jahren, zum Langlauf. «Vorher machte ich Ski alpin und spielte Fussball. Zum Langlauf kam ich eher zufällig, durch meinen Vater.» Im Val Müstair fand ein Jugend+Sport-Rennen statt. Da sonst ja nicht viel los war in der Gegend, nahm klein Dario teil – und blieb dabei. «Natürlich spielte die Umgebung, in der ich aufwuchs, eine Rolle», so Cologna. Schnee im Winter, sich draussen bewegen, Talent im Ausdauersport, Sportgymnasium in F-tan. «Ab dann war der Weg als Langläufer vorgezeichnet.»

Im Jahr 2000 war Langlauf in der Schweiz nicht gerade eine Trendsportart. «Das ist jetzt anders», meint Dario Cologna unbescheiden. «Wenn ein Schweizer erfolgreich ist, wird das schon bemerkt.» Beim Langlauf habe er einen Teil dazu beigetragen, im Skispringen sei es Simon Ammann gewesen. Ginge es nur um Geld, müsste man sich etwas anderes suchen. «Mich hat es nie gestört, dass Ski alpin hierzulande mehr Aufmerksamkeit hat. Langlauf hat seinen Reiz, es ist eine sehr harte Sportart. Wenn man sie ausübt, ist man stolz, Langläufer zu sein.»

«Wenn ein Schweizer erfolgreich ist, wird das schon bemerkt.»

Sein Lebensmittelpunkt ist Davos. «Hier es es am schönsten.» Rund die Hälfte des Jahres verbringt er dort seine Zeit. «Ich versuche, immer wieder zu Hause zu sein, das ist wichtig. Ich reise sicher weniger als vor zehn Jahren.» Kommt dazu, dass Dario Cologna diesen Sommer geheiratet hat. «Wir sind froh, dass wir das Fest in einem kleinen Rahmen machen konnten. Corona kam dazwischen, daher mussten wir es einmal verschieben.» Das Val Müstair, in dem er aufgewachsen ist und in welchem seine Eltern immer noch wohnen, ist ein wichtiger Teil seines Lebens. «Doch in Davos habe ich mehr Möglichkeiten als im Münstertal. Zum Langlaufen ist es hier fast wie in einer Grossstadt.»

«Es war schon ein spezielles Jahr», stellt der 34-jährige Bündner fest. Am Schluss der Saison 2020 wurden einige Rennen abgesagt. Trotzdem waren die Lockdowns keine Zäsur: «Trainieren konnte ich gut, obwohl ich viel alleine und weniger mit dem Team unterwegs war als sonst.» Auch Trainingslager habe es weni- ▶▶

Foto: Markus Lamprecht

NEU

SNICKERS.
JUST CRISPIER.

▶▶ ger gegeben. Wie dieser Winter ablaufen wird, ist für ihn wie für alle Wintersportler unsicher. Welche Rennen finden statt? Wie sieht es mit dem Reisen aus? «Der Winter wird auf jeden Fall spannend», so ein gelassen wirkender Cologna.

Viele Jahre bleiben ihm nicht mehr. «Mit 34 befinde ich mich im letzten Teil meiner Karriere. Ich plane bis 2022. Das ist das Ziel.» Für die Zeit danach gebe es ein paar Ideen und kleine Projekte, die aber noch nicht spruchreif sind. «Es werden sich aber sicher Möglichkeiten ergeben.» Natürlich hofft er nun, dass er noch möglichst viele Rennen laufen kann, jedoch hat die Weltcup-Gesamtwertung für ihn nicht mehr Priorität. «Ich konzentriere mich auf einzelne Rennen. An der Weltmeisterschaft in Oberstorf ist es mein Ziel, dort um die Medaillen mitzukämpfen.»

Es gab einige schönste Momente seiner Karriere. «Natürlich ist Olympia speziell. Dort zu gewinnen ist das Grösste.» Einen besonderen Stellenwert haben die beiden Goldmedaillen von den Winterspielen in Sotschi. Kurz davor wusste er nicht, ob er es wegen seiner Bänderverletzung überhaupt nach Sotschi schaffen würde. Doch Cologna schaffte es – und schrieb dort Schweizer Wintersport-Geschichte. Erst setzte er sich im Skiathlon im Zielsprint durch, fünf Tage später siegte er über 15 km nach einer Machtdemonstration.«Das war ein emotionaler Moment. Ich wirke sonst nach aussen recht gelassen. Wenn es einmal Tränen gibt, ist das schon speziell.» Viele Athleten aus Dario Colognas Generation sind mittlerweile nicht mehr im Weltcup am Start. Die Motivation des Bündners ist jedoch weiterhin ungebrochen. Er wird an seinen zahlreichen Erfolgen gemessen, von ihm werden Topklassierungen erwartet. «Die teils hohen Erwartungen zu erfüllen, wird künftig nicht einfacher.» ■

Kurzbiografie

Dario Alonzo Cologna wurde am 11. März 1986 in Santa Maria im Val Müstair geboren. Er gewann als erster Schweizer den Gesamtweltcup im Langlauf sowie zahlreiche Medaillen, unter anderem viermal Olympia-Gold. Auch entschied er die Gesamtwertung des Skilanglauf-Weltcups sowie die Tour de Ski viermal für sich.

Foto: Swiss-Ski/Stephan Bögli

In Bestform: Dario Cologna beim Training auf der Snowfarm-Loipe in Davos.

FUN FOR EVERYONE!

Red Band®

Läkerol®
PASTILLES

JETZT IM NEUEN DESIGN!

coop pronto

DIGITALER BON
In der Supercard App aktivieren

20 % Rabatt
auf das ganze Sortiment von Red Band und Läkerol.

Red Band Läkerol PASTILLES

Gültig bis 29. März 2021.
Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

COOP PRONTO BEIM GALLUSMARKT

Arbnora Jakaj ist Shopunternehmerin im Coop Pronto Shop mit Tankstelle beim Gallusmarkt, der Mo–Sa von 5.30–22 Uhr und am Sonntag von 7–21 Uhr geöffnet hat.

Seit zwei Jahren ist Arbnora Jakaj (31) Shopunternehmerin. Bereits vor 15 Jahren absolvierte sie ihre Lehre bei Coop Pronto und kennt das Geschäft daher bestens.
Ihr Coop Pronto Shop mit Tankstelle hat eine besondere Lage, weil mit dem Gallusmarkt rundherum eine grosse Konkurrenz herrscht. «Umso wichtiger sind die Warenpräsentation und die Freundlichkeit», erklärt Arbnora Jakaj. Gerade das Brot müsse den ganzen Tag verfügbar sein – und zwar zu jeder Tageszeit. Ihre vielen Stammkunden schätzen das. Noch mehr mögen sie die Aufmerksamkeit der Chefin und der Shopmitarbeitenden. «Das Drumherum macht sehr viel aus», weiss Arbnora Jakaj. Gerade bei der älteren Kundschaft.
Der Umbau des Shops brachte ihr viele Komplimente ein. «Neben den Megastores im Umkreis ist es wichtig, dass sich die Kunden hier wohlfühlen.» So hat sich in all den Jahren der Kundenstamm vergrössert. «Ich bin sehr zufrieden mit dem Ergebnis und auch stolz, was ich zusammen mit meinen Mitarbeitenden erreicht habe.»

Karte: Rich Weber; Foto: Bodo Rüedi

Kanton Appenzell Ausserrhoden

1 Herisau, Alpsteinstrasse 26

Kanton St. Gallen

2 Arnegg, Bischofszellerstrasse 303
3 Flawil, Wilerstrasse 228
4 Gossau, Wilerstrasse 82
5 Gossau, St. Gallerstrasse 238
6 Rorschach, St. Gallerstrasse 52
7 Rorschach, Thurgauerstrasse 35
8 St. Gallen, Kornhausstrasse 18
9 St. Gallen, Fürstenlandstrasse 17
10 St. Gallen, Rorschacherstrasse 216–218
11 St. Gallen, Favrestrasse 6, beim Gallusmarkt
12 Wittenbach, Grünaustrasse 1

Kanton Thurgau

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

Coop Pronto Shop mit Tankstelle
Coop Pronto Shop

PUNKTEN. SAMMELN. PROFITIEREN.
www.supercard.ch

Fotos: Andreas Gerth

Blick auf die winterliche Stadt St. Gallen mit der Stiftskirche.

OSTSCHWEIZ

Stolz und reich an kultureller Geschichte

Die Ostschweiz ist in jeder Jahreszeit reizvoll. Vom wunderschönen St. Gallen durchs malerische Appenzell bis an den weiten Bodensee lässt sich Zauberhaftes entdecken.

Das Wahrzeichen von St. Gallen ist die barocke Kathedrale mit der Stiftsbibliothek, in der 170 000 zum Teil handgeschriebene und über tausendjährige Dokumente aufbewahrt werden. In der Bibliothek findet sich der wohl schönste Rokokosaal der Schweiz. Der gesamte Stiftsbezirk wurde 1983 zum UNESCO-Weltkulturerbe erklärt. Name und Entstehung der Stadt gehen auf eine Klostergründung durch den irischen Wandermönch Gallus um das Jahr 612 zurück. Bereits seit 747 befolgte das Kloster St. Gallen die Benediktsregel, welche das kontemplative Bücherstudium vorsieht und auch eine Bibliothek voraussetzt. Die Stadt entwickelte sich im Mittelalter zu einem wichtigen Kultur- und Bildungsschwerpunkt in Europa. Später gewannen die St. Galler Stickereien internationales Ansehen und brachten der Stadt Wohlstand.

Die Appenzeller Bahnen verbinden mit ihrem Streckennetz die bedeutendsten Orte des Appenzellerlandes. Ausgangs- bzw. Zielorte sind St. Gallen, Altstätten Stadt, Herisau, Trogen, Gossau und Wasserauen. Entdecken Sie auf einer Rundreise das liebliche Appenzellerland, eine Landschaft mit vielen Hügeln, Wiesen und Bauernhöfen. Ein Ausstieg in Appenzell mit der legendären Hauptgasse und den typischen Appenzeller Häusern lohnt sich unbedingt. Mit etwas mehr Zeit gehört ein Ausflug zum Säntis (2502 m ü. M.) oder auf einen der anderen wunderschönen Berge im Alpstein zum Programm: Hoher Kasten, Kronberg oder Ebenalp. Auf allen

Bahnlinien bestehen mindestens stündliche Verbindungen, auf der Linie St. Gallen–Appenzell verkehren die Züge sogar im Halbstundentakt. Interessant für Eisenbahnfans sind die beiden Zahnradstrecken Rorschach–Heiden und Gais–Altstätten Stadt.

Zwischen den sanften Hügeln des Appenzellerlandes und der Weite des Sees liegt Rorschach, die malerische Hafenstadt mit südländisch anmutendem Flair. Eine Stadt mit Tradition: Schon 947 erhielt Rorschach das Marktrecht und entwickelte sich im Mittelalter zum bedeutendsten Handelsplatz am südlichen Seeufer. Davon künden noch heute die stattlichen Bürgerhäuser im Ortskern und das Kornhaus, Wahrzeichen von Rorschach und schönster Getreidespeicher der Schweiz. Die vielfältige Region am Bodensee lässt sich mit einem Elektrobike besonders gut erkunden. Die Route durchquert idyllische Kleinstädte, malerischen Landschaften und ein wunderbares Naturschutzgebiet.
Die Tour führt am Würth Haus Rorschach vorbei bis zum Flughafen St. Gallen-Altenrhein. Weiter geht die Reise dem Fluss entlang durchs Naturschutzgebiet Altenrhein bis zum Dorf Thal. Darauf folgt eine gemütliche Etappe durch die Rebberge, bevor der Aufstieg zum Rorschacherberg in Angriff genommen wird. Auf dem Rorschacherberg erwartet Naturliebhaber ein eindrücklicher Blick auf den Bodensee.

Der Walter Zoo in Gossau ist 365 Tage im Jahr geöffnet. Zudem bietet der Walter Zoo ein vielfältiges Verpflegungsangebot an. Nebst dem Selbstbedienungsrestaurant und den verschiedenen Verpflegungs-Ständen stehen auch Picknickplätze und Grillstellen zur Verfügung. In den Sommermonaten wird an Sonn- und Feiertagen ein Sonntagsbrunch angeboten. Abenteuerspielplätze, die Zooschule sowie Kamel- und Ponyreiten runden das Angebot ab. Abenteuer erleben, Natur begreifen: ein unvergesslicher Ausflug für Gross und Klein.

Diese und weitere Ausflugsangebote finden Sie unter:
www.MySwitzerland.com/winter

Foto: Christian Perret

Malerisches Trogen.

Foto: zvg

Flamingos aus nächster Nähe im Walter Zoo.

Foto: André Meier

Schnee im Appenzellerland.

Foto: zvg

Hotel Wunderbar ***, Arbon

In diesem kleinen, aber feinen Hotel stehen Individualität und Design im Fokus. Dies spiegelt sich nicht nur in der Zimmereinrichtung, sondern auch in der Umgebung rund ums Haus wider. Direkt am Bodensee gelegen verfügt das Hotel über eine traumhafte Aussicht über den See bis zum anderen Ufer. Neben den Zimmern, welche alle einem Thema oder einem Künstler gewidmet sind, können Gäste als Alternative in zwei «Traumröhren» aus Beton übernachten .
www.hotel-wunderbar.ch

WETTBEWERB
Übernachten in Arbon

Lösen Sie die Wettbewerbsfrage auf Seite 31 und gewinnen Sie mit etwas Glück **eine Übernachtung für zwei Personen inkl. Frühstück** im Hotel Wunderbar.

Caprice des Dieux – seit über 60 Jahren ein himmlischer Genuss

Seit dem Herstellungsbeginn in den Fünfzigern hat der Caprice des Dieux auf die sanfte Tour die Welt erobert: mit seiner spitz-ovalen Form und einem frischen Kern, der auf der Zunge zergeht.

1956

Die Geburtsstunde des Caprice des Dieux

Im Jahr 1951 setzt sich Käser Jean-Noël Bongrain in seinem Familienbetrieb das Ziel, einen reinen, frischen Weichkäse zu kreieren. Nach fünf Jahren intensiver Vorarbeit ist es soweit: Im kleinen Dorf Illoud in der Haut-Marne in Ostfrankreich erfindet Bongrain ein neues Käserezept. Der neue Käse unterscheidet sich ganz klar von bisherigen Weichkäsesorten, die sich oft durch einen zu herben Geschmack und eine zu schnelle Reifung mit starker Geruchsentwicklung auszeichnen. Im Gegensatz dazu entwickelt unser Käser ein neuartiges Rezept, das ein verfeinertes Produkt mit mildem und frischem Geschmack ergibt – eine echte Delikatesse. Dieser Käse wird schnell cremig-weich, ohne dass dabei die samtig weisse Haut verloren geht. Dank der kontrollierten Reifung und der milden, cremigen Konsistenz bringt der neue Käse auch Kinder auf den Geschmack. So wird der Caprice des Dieux ganz selbstverständlich zum Liebling der kleinen Leckermäuler. In den ersten Werbereklamen heisst es denn auch stolz: «Für Kinder empfohlen».

Jean-Noël Bongrain entwickelt 1956 in seiner Käserei in Illoud das einzigartige Rezept des Caprice des Dieux

Der Caprice des Dieux ist der erste Weichkäse, der als Blickfang auf eine originelle Form setzt

Der Caprice des Dieux zeichnet sich durch seine Naturbelassenheit aus. Er wird aus nur drei Zutaten hergestellt: Milch, Rahm, eine Prise Salz und sonst nichts!

Eine neue Form für eine neue Käsesorte

Der Caprice des Dieux zeichnet sich nicht nur durch sein feines Aroma und seine Frische und Cremigkeit aus, sondern auch durch seine einzigartige Form. Andere Weichkäsesorten sind damals fast immer eckig oder rund, wohingegen der Neuankömmling einerseits durch seine kesse blaue Verpackung, aber auch durch seine ovale Form auffällt. Diese hat man sich von den Calissons abgeschaut, einem schlank geformten Mandel-Feingebäck aus Südfrankreich.
Von den damals noch von Hand in der Käserei gefertigten Schachteln blicken einem Zeus und Poseidon entgegen. Am 21. Juni 1956 wird der erste Caprice des Dieux verkauft – der Startschuss in eine grosse Zukunft!

1968

Der Caprice des Dieux kommt ins Fernsehen

Im Jahr 1968 flackert bei den wenigen Glückspilzen, die bereits ein eigenes Fernsehgerät besitzen, die allererste Werbung für den ovalen, ganz besonders cremigen Käse über den Bildschirm. Kleine Engelchen preisen den Caprice des Dieux als «frisch, leicht, mild, cremig und zartschmelzend» an. Der dabei verwendete Slogan wird schnell zum Klassiker: Caprice des Dieux, un amour de fromage!

Als Vorreiter bei der Produktqualität ist der Caprice des Dieux der erste Käse mit Mindesthaltbarkeitsdatum

1971

Ein Vorreiter bei der Produktqualität

1971 ist der Caprice des Dieux wieder einmal eine Nasenlänge voraus – dieses Mal bei der Produktqualität. Er ist der erste Käse, bei dem auf der Schachtelunterseite von nun an ein Mindesthaltbarkeitsdatum angebracht wird. Käseliebhaber können sich somit sicher sein, dass sie immer einen reinen, frischen und cremigen Caprice erhalten.

2000 bis heute

Ein Leckerbissen erobert die Welt

Nachdem die europäischen Verbraucher unserem Käse ihr Vertrauen aussprachen und selbst Papst Johannes Paul II. erklärte, dass es für ihn kein Frühstück ohne Caprice des Dieux geben könne, wird dieser heute in über 150 Länder auf der ganzen Welt exportiert. In der Schweiz, wo der Caprice schon seit 1963 erstanden werden kann, ist die milde, frische und cremige Spezialität inzwischen sogar der meistverkaufte Weichkäse überhaupt!

Alles Wissenswerte rund um Caprice des Dieux finden Sie unter www.jaime-le-fromage.ch

Schon gewusst?

- Der Caprice des Dieux ist von Natur aus laktosefrei
- Unsere Kühe verbringen im Schnitt 174 Tage pro Jahr im Freien
- Das Futter für unsere Kühe kommt durchschnittlich zu 83 % vom eigenen Hof
- Die Höfe, die uns beliefern, liegen im Umkreis von weniger als 70 Kilometern um unsere Käsereien

Foto Heiner, H. Schmitt; Styling Doris Moser

Energievoll in den Frühling

Mit frischen Säften, vielen Früchten und gesundem Salat starten wir in den Vorfrühling. Die Coop Pronto Shops unterstützen Sie dabei.

Mit den ersten wärmeren Sonnenstrahlen wird es Zeit, sich wieder an leichteres Essen zu gewöhnen. In unseren Coop Pronto Shops finden Sie die Zutaten für einen frischen und gesunden Salat. **Gurken**, **Tomaten**, **Rüebli**, **Mais**, **Kichererbsen**, **Edamame-Bohnen**, **Salat** und **Eier** sind eine gute Basis. Ergänzen lässt sich der Salat mit feinen **Pouletstreifen**. Für die Fitness ebenfalls gut ist ein **Müesli**, kombiniert mit (fettarmem) **Quark**. Als Topping eignen sich Früchte wie **Orangen**, **Bananen**, **Zitronen**, **Kiwi**, **Äpfel**, **Heidelbeeren**, **Datteln**, **Mangos, Ananas, Kakis** oder auch **Nüsse ...** Sehr beliebt sind auch unsere fixfertigen **Smoothies** in verschiedenen Geschmacksrichtungen. So kommen Sie jederzeit zu Ihrem Energieschub.

Chiefs®

20% RABATT

coop pronto

Chiefs® THE GOOD STUFF.

auf Chiefs Protein Puddings, Milk Protein Drinks und Ice Creams.

Gültig bis 29. 3. 2021. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

DIGITALER BON In der Supercard App aktivieren

809580

Mit Rezepten von FOOBY WE LOVE FOOD

Frühstück

Hafermüesli mit Honig

Aktive Zeit: 20 Min.
Gesamtzeit: 8 Std. 20 Min.
Nährwert: 340 kcal pro pro Person

VEG

Das brauchts für 2 Personen

- 1½ dl Haferdrink
- ½ EL Zitronensaft
- ½ EL flüssiger Honig
- 75 g feine Vollkorn-Haferflocken
- 1 Apfel, grob gerieben
- 150 g griechisches Jogurt nature
- 1 EL flüssiger Honig

Und so wirds gemacht

1. **Müesli:** Haferdrink, Zitronensaft und Honig in einer Schüssel verrühren. Haferflöckli und Apfel darunterrühren, zugedeckt ca. 8 Std. oder über Nacht kühl stellen.
2. **Anrichten:** Die Hälfte des Jogurts unter das Müesli mischen, anrichten. Restliches Jogurt und Honig dazu servieren.

Tipp: 100 gr tiefgekühlte Himbeeren, aufgetaut, unter das Müesli mischen

Einkaufshilfe

Diese Zutaten finden Sie in den Coop Pronto Shops:

Captain Morgan
Captain Morgan
ORIGINAL
SPICED GOLD
SPIRIT DRINK
TRINK VERANTWORTUNGSVOLL. | DRINKIQ.com
COOP PRONTO VERKAUFT KEINEN ALKOHOL
AN JUGENDLICHE UNTER 18 JAHREN.

BAILEYS
COFFEE &
BAILEYS
Just add Baileys
BAILEYS
The ORIGINAL Irish Cream
BITTE TRINKEN SIE VERANTWORTUNGSVOLL.
DRINKIQ.com
COOP PRONTO VERKAUFT KEINEN ALKOHOL
AN JUGENDLICHE UNTER 18 JAHREN.

Vegetarisch

Eiweiss-Omelette mit Pilzen

Aktive Zeit: 20 Min.
Gesamtzeit: 20 Min.
Nährwert: 304 kcal pro Person

VEG

Das brauchts für 2 Personen

- 2 EL Olivenöl
- 200 g weisse Champignons, in Scheibchen
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ¼ TL Salz
- wenig Pfeffer
- 4 frische Eiweisse
- 2 Prisen Salz
- wenig Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 200 g Hüttenkäse nature

Und so wirds gemacht

1. **Pilze:** Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Pilze unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Min. braten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Knoblauch ca. 2 Min. mitbraten, würzen. Herausnehmen, beiseitestellen.

2. **Omeletten:** Eiweisse verklopfen, würzen. Öl in derselben Pfanne erhitzen. Die Hälfte des Eiweisses in die Pfanne giessen, ist die Unterseite gebacken und löst sie sich von selbst, Omelette wenden, fertig backen. Mit dem restlichen Eiweiss gleich verfahren. Omeletten mit Pilzen und Hüttenkäse füllen und servieren.

Tipp: Fein geschnittener Schnittlauch und glattblättriger Petersilie über die Omeletten streuen.

Coop Pronto Weintipp:
La Cote AOC Féchy

Einkaufshilfe

Diese Zutaten finden Sie in den Coop Pronto Shops:

Dr. Oetker

Ristorante.

So fein wie in Ihrer Pizzeria.

Im Tiefkühlregal erhältlich

CHF 1.50 Rabatt

beim Kauf einer Dr. Oetker Ristorante-Packung.

Gültig bis 29.3.2021. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

coop pronto

DIGITALER BON In der Supercard App aktivieren

Dr. Oetker

CHF 1.50 Rabatt

beim Kauf einer Dr. Oetker Ristorante-Packung.

Gültig bis 29.3.2021. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

coop pronto

DIGITALER BON In der Supercard App aktivieren

Dr. Oetker

Fleisch

Poulet-Kurkuma-Suppe

Aktive Zeit: 30 Min.
Gesamtzeit: 30 Min.
Nährwert: 318 kcal pro Person

Das brauchts für 2 Personen

- 1 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, in feinen Scheiben
- 30 g Ingwer, fein gehackt
- 1 TL Kurkuma
- 6 dl Hühnerbouillon
- 2 Pouletbrüstli
- 2 Peperoni, in Würfeli
- 1 Dose Kichererbsen (ca. 210 g), abgespült, abgetropft
- Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Und so wirds gemacht

1. **Bouillon:** Öl in einer Pfanne erwärmen. Knoblauch, Ingwer und Kurkuma kurz andämpfen, Bouillon dazugiessen, aufkochen.

2. **Suppe:** Pouletbrüstli beigeben, zugedeckt ca. 15 Min. köcheln. Poulet herausnehmen, mit zwei Gabeln zerzupfen, mit den Peperoni und Kichererbsen wieder zur Bouillon geben, ca. 5 Min. fertig köcheln, würzen.

Tipp: 2 EL Koriander oder Petersilie, fein geschnitten, über die Suppe streuen.

Einkaufshilfe

Diese Zutaten finden Sie in den Coop Pronto Shops:

Cailler®

CHOCOLAT SUISSE DEPUIS 1819

NEU

Choco Dream

Echte Cailler Alpenmilchschokolade und 100% feinste Schweizer Milch verschmelzen zu einem köstlichen Schokoladenmilchgetränk.

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

30% BON

30% Rabatt auf Cailler Dessertcrème (Doppelpack) und Cailler Choco-Drink. Gültig vom 2.02.21 – 29.03.21. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

coop pronto

DIGITALER BON In der Supercard App aktivieren

609603

Cailler

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

30% BON

30% Rabatt auf Cailler Dessertcrème (Doppelpack) und Cailler Choco-Drink. Gültig vom 2.02.21 – 29.03.21. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

coop pronto

DIGITALER BON In der Supercard App aktivieren

609603

Cailler

Alle Rezepte gibts auf **fooby.ch** und in der **FOOBY App.**

Power-Drink

Grüner Smoothie

Aktive Zeit: 15 Min.
Gesamtzeit: 15 Min.
Nährwert: 114 kcal pro Person

Das brauchts für 2 Personen

- 1 Mango, in Stücken
- 2 Kiwis, in Stücken
- 50 g Nüsslisalat
- 1 Zitrone, nur Saft
- 10 g Ingwer, in Stücken
- ¼ TL Zimt
- 3 dl Wasser
- 25 g Nussmischung, grob gehackt

Für 4 Gläser von je ca. 2 dl

Und so wirds gemacht

1. Mango und alle Zutaten bis und mit Wasser fein pürieren, in die Gläser giessen, Nüsse darauf verteilen.

Einkaufshilfe

Diese Zutaten finden Sie in den Coop Pronto Shops:

Wahrer Tabakgenuss

NOTHING TO ADD

25 g 6.50 CHF

Coop Pronto verkauft keinen Tabak an Jugendliche unter 18 Jahren. Dieses Tabakerzeugnis kann Ihre Gesundheit schädigen und macht abhängig.

BON

CHF 0.40 Rabatt beim Kauf von 1 Beutel PUEBLO Tabak 25 g Classic oder Blue.
(Aktionspreis CHF 6.50)

coop pronto

DIGITALER BON In der Supercard App aktivieren

Gültig von 02.02.2021 bis 29.03.2021.
Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

Für Wärme und Wohlbefinden!

coop-heizoel.ch

0800 80 20 80
(gebührenfrei)

coop
Für mich und dich. heizöl

Fotos: zvg

COOP PRONTO REZEPTEPLATTFORM

Online-Rezepte

Auf unserer Homepage finden Sie viele FOOBY-Rezepte, zugeschnitten auf das Sortiment der Coop Pronto Shops.

Seit vielen Jahren kreiert Betty Bossi in unserem Coop Pronto Magazin vier tolle Rezepte eigens für Sie als Kundin oder Kunde der Coop Pronto Shops. Nahrungsmittel verkaufen ist unser Kerngeschäft. Deshalb haben wir nun das Angebot an Kochrezepten erweitert und diese auf unserer Homepage integriert.

Seit dem 1. Dezember bieten wir auf unserer Homepage eine tolle Neuheit: die Online-Plattform von FOOBY. Die Zutaten für die Rezepte finden Sie in unseren Coop Pronto Shops. Die Gerichte sind nach den Kategorien Vorspeisen, Vegetarisch, Hauptgang und Dessert geordnet. So können Sie auch spontan, spätabends oder an einem Sonntag Inspirationen für ein Essen finden und umsetzen.

Sollten Sie noch mehr Lust aufs Kochen haben, können Sie auch an unserem Wettbewerb auf Seite 31 teilnehmen. Sie haben dort die Möglichkeit, eines von Betty Bossi neusten Kochbüchern zu gewinnen.

Direkt zu den Rezepten

Aktivieren Sie den QR-Code.

www.coop-pronto.ch/rezepte

PURINA®

felix®

Um jeden Wunsch Ihres kleinen Rackers zu erfüllen...

...variieren Sie das Vergnügen mit den unwiderstehlichen FELIX® Rezepturen!

Geschmackvolle Kroketten

Der kleine Gourmet-Genuss

Leckere Mahlzeiten in Sauce

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

20% RABATT

auf allen FELIX® Produkte

Einlösbar in Ihrem Coop Pronto.
Bon an der Kasse abgeben. Bon nur einmal einlösbar.
Nicht kumulierbar mit anderen Bons.
Gültig vom 02.02.2021 bis 29.03.2021

DIGITALER BON
In der Supercard App aktivieren

coop GEPRÜFT | KW5-13

coop pronto

DIGITALER BON
In der Supercard App aktivieren

7 ... 809597

PURINA felix

PURINA® Your Pet, Our Passion.®

Fotos: zvg

Den neuen VW Golf oder 700 tolle Preise gewinnen? Lassen Sie sich überraschen!

PRONTO WIN

Neues Jahr, neues Pronto Win

Bei jedem Besuch in einem Coop Pronto Shop erhalten Sie ein Los, das Sofortgeschenke und die Chance auf attraktive Gewinne beinhaltet.

Es ist wieder so weit: In allen Coop Pronto Shops werden die beliebten Gewinnlose abgegeben. Bei jedem Besuch in einem Coop Pronto Shop mit oder ohne Tankstelle erhalten Sie, so lange der Vorrat reicht, ein Los, welches einen Sofortgewinn garantiert. Insofern bietet jedes Los eine kleine Überraschung. Doch es kommt noch besser. Nebst den vielen Sofortgewinnen wie Schokolade, Getränke, Snacks oder Rabatte werden über die gesamte Kampagnendauer insgesamt 700 attraktive Wochenpreise verlost. Sie brauchen nur online den Gewinncode einzugeben und mit etwas Glück gehören Sie zu unseren Gewinnerinnen oder Gewinnern einer unserer attraktiven Wochenpreise.

Wer an der Verlosung des Wochenpreises teilnimmt, nimmt automatisch auch an der Hauptpreisverlosung teil. Als Hauptpreis winkt der neue VW Golf im Wert von 45 000 Franken. Lassen Sie sich diese Chance nicht entgehen. Je öfters Sie an der Kampagne teilnehmen, desto grösser ist die Chance auf einen Wochenpreis oder sogar den Hauptpreis.

Die Lose werden, solange Vorrat, bis spätestens Sonntag, 7. März 2021, in jedem Coop Pronto Shop mit oder Tankstelle abgegeben. Die Abgabe eines Loses ist nicht an einen Einkauf gebunden. Einlösbar sind die Lose bis am 14. März 2021. Die Gewinner der Wochenpreise werden schriftlich benachrichtigt. Viel Glück!

DURACELL®

BIS ZU

+50%

MEHR ENERGIE*

DURACELL®
PLUS

* Basierend auf der IEC 2015 minimalen durchschnittlichen Dauer aller AA-Leistungstests. Das Ergebnis kann je nach Gerät oder Nutzungsverhalten variieren.

JETZT CHF 1.– RABATT

pro Packung

DIGITALER BON
In der Supercard App aktivieren

coop pronto

Gültig bis 01.04.2021. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

Die sportlichen Autos können in Romanshorn ganz aus der Nähe betrachtet werden.

Foto: Robin Messmer

AUTOMOBILMUSEUM SCHWEIZ

Neben der Rennstrecke

Auf einem Industrieareal in Romanshorn zeigt das Museum eine eindrückliche Auswahl an Strassensportwagen und Rennwagen aus den weltweit spektakulärsten Rennserien.

Aston Martin und Bugatti, Ferrari und Lamborghini, Maserati, Mercedes, Porsche und vieles mehr: Die autobau erlebniswelt ist ein besonderes Automuseum, das in seiner Art einzigartig ist. In der Ausstellung am Bodensee kommen Besucher den exklusiven Autos hautnah – ohne Absperrbänder. Ausserdem verändert sich die Autoausstellung permanent. Der Grund: Die vollständige Autosammlung Fredy Lienhards umfasst weit mehr als 100 Fahrzeuge. Deswegen werden die Autos regelmässig getauscht. Darüber hinaus sind alle Sportwagen, Klassiker und Oldtimer fahrfähig und werden immer wieder bei Schweizer Classic-Rennen und Vorführungen während der Öffnungszeiten gestartet und gefahren.

Die autobau erlebniswelt in Romanshorn am Bodensee ist verkehrsgünstig gelegen und bietet kostenfreie Besucherparkplätze. Als Ausflugsziel lohnt sich das Automuseum für die ganze Familie als toller Tages-Event. Aus Städten wie Zürich, St. Gallen und Winterthur, ebenso aus Kreuzlingen, Konstanz, Singen und Bregenz erreicht man es in 30 bis 60 Minuten mit dem Auto.

WETTBEWERB

Ausflug in die autobau erlebniswelt

Lösen Sie auf Seite 31 das Sudoku. Mit der richtigen Antwort können Sie 5 × 2 Eintrittskarten für die autobau erlebniswelt in Romanshorn gewinnen.

Daten und Fakten zur Autosammlung

- Sonderausstellung «Sauber Formel 1»
- 5 Ausstellungshallen
- 7 Ausstellungsflächen
- Führungen (Deutsch, Französisch, Englisch)
- Pitlane-Lobby mit Bar und Gastronomie
- Raucherbereich «Smokers Lounge»
- grosser MicroCar Racetrack
- Motor-Sound-Theke
- Eventlocation

Öffnungszeiten:
Ganzjährig immer sonntags ausser 29.8.2021 von 10 bis 17 Uhr

Sonderöffnungszeiten finden Sie auf www.autobau.ch

rorax wirkt sicher

JETZT PROFITIEREN!

Probleme in Bad und Küche?

Entdecken Sie den leistungsstarken Problemlöser:

- **Beseitigt hartnäckige Rohrverstopfungen**
- **Löst sogar Haare und Fette auf**
- **Beseitigt üble Gerüche**

...UND DER ABFLUSS IST WIEDER FREI!

Jetzt CHF 2.00 Rabatt

beim Kauf von einer Flasche Rorax Abflussreiniger

Gültig bis 29. März 2021

Nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren)

coop pronto

rorax

DIGITALER BON
In der Supercard App aktivieren

7 61018 30

Zu gewinnen

Eine Übernachtung für zwei Personen inklusive Frühstück im Hotel Wunderbar* in Arbon.**

Wettbewerbsfrage:

Wie heisst der irische Wandermönch, auf den der Name der Stadt St. Gallen zurückgeht? Mehr dazu auf den Tourismusseiten 10 und 11.

Zu gewinnen

Gewinnen Sie **5 × 2 Eintrittskarten** für die Autobau Erlebniswelt in Romanshorn (siehe auch Mobil-Seite 29). Lösen Sie dazu das untenstehende Sudoku.

Sudoku

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

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

Fotos: Joerg Singer, zvg

Entspannt verwöhnen

Mit dem richtigen Lösungswort des Kreuzworträtsels können Sie mit etwas Glück eines von zehn **Kochbüchern** 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: 28.3.2021. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Keine Barauszahlung. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Lösung des Rätsels ist ab 7. April 2021 auf **www.coop-pronto.ch** zu sehen.

Die Gewinner der Wettbewerbe werden schriftlich benachrichtigt.

Das nächste Pronto erscheint am **30. März 2021!**

EIN GESCHENK IN JEDEM LOS

pronto Win

700x
ATTRAKTIVE WOCHENPREISE

1x
DER NEUE VW GOLF
im Wert von
CHF 45'000

GEWINNLOSE GRATIS
in allen Coop Pronto Shops solange Vorrat

coop
Für mich und dich. pronto