

.....  
**ANKE ENGELKE**

Die lustigste Frau  
Deutschlands im  
Interview

Seite 28

.....  
**ÖSTERLICH**

Backen wie die  
jungen Griechen

Seite 34



TV-Moderatorin  
und Tierexpertin  
Silvi Herzog.

# Ein Herz für Häschen

**Süße Hoppler suchen ein Plätzchen:  
Was Sie tun müssen, was Sie wissen müssen**

Seite 18

**Für alle, die  
Ostern kaum  
erwarten können.**





Finde alles für  
perfekte Ostern.  
[coop.ch/ostern](http://coop.ch/ostern)



Für mich und dich.





# GEMEINSAM NACHHALTIG

Adieu Einwegdeckel. Zusammen sparen wir **25 Tonnen** Plastik pro Jahr.



Jetzt bestellen



## HOL DIR DEINEN KOSTENLOSEN MEHRWEGDECKEL

Vom 29.3.2021 bis 24.4.2021 gibt es den nachhaltigen Mehrwegdeckel von HIRZ auf dem HIRZ Hüttenkäse Nature 450g in deiner Verkaufsstelle\*. Der Mehrwegdeckel kann auch online unter [www.hirz.ch/mehrwegdeckel](http://www.hirz.ch/mehrwegdeckel) oder über den QR Code bestellt werden.

\*Solange Vorrat

## AKTUELL

- 6 Pinnwand**  
**9 Trend**  
**11 Ratgeber**  
**13 Kolumne**  
 Silvia Aeschbach  
**14 Die guten Seiten der Schweiz**  
**18 Titelgeschichte**  
**28 Interview**  
 Antje Engelke



## ESSEN &amp; TRINKEN

- 34 Reportage**  
 Backtraditionen aus Griechenland  
**38 Im Regal**  
 Pro-Montagna-Lamm



- 41 Im Fokus**  
 Feta  
**44 Wein**  
 Neue Reben braucht der Hang

## IMPRESSUM

**Coopzeitung Herausgeber**  
 Coop Genossenschaft  
 4002 Basel  
 Jörg Ledermann

**Verleger**  
 Patrick Wehrli

**Redaktion**  
 Postfach 255, 4002 Basel  
 Telefon: 0800 400 400  
 Fax: 0848 400 045\*  
 coopzeitung@coop.ch  
 www.coopzeitung.ch

**Chefredaktor**  
 Silvan Grütter

**Abonnementsdienst**  
 Telefon: 0800 400 400  
 Fax: 0848 400 045\*  
 www.coopzeitung.ch/aboservice

**Kundendienst Coop**  
 Postfach 2550, 4002 Basel  
 Telefon: 0848 888 444\*  
 www.coop.ch/kontakt

**Kundendienst Supercard und Hello Family**  
 Postfach 160, 4132 Muttenz  
 Telefon: 0848 880 440\*  
 www.supercard.ch

(\*nationaler Tarif)

Über die Rätsel und Wettbewerbe wird keine Korrespondenz geführt. Die Daten werden zwecks Wettbewerbsabwicklung an Dritte weitergeleitet.

- 49 Wein-Wissen**  
**52 Marktplatz**  
**54 Rezept**  
 Kalbsbraten mit Morchel-Risotto  
**62 Einblick**  
 Das probiotische Jogurt von Nestlé

## EXTRA

- 66 Osterzeit**  
 Der Brunch gehört zum Fest dazu.

## FOKUS

- 70 Region**  
**75 Schatzchäschtli**  
**76 Taten statt Worte**  
**79 News**

## LIFESTYLE

- 89 Fit & happy**  
**90 Wandertipp**  
**92 Reportage**  
 Der Einfluss der Geschwisterfolge  
**97 Digital**  
**99 Rätsel**  
**103 Hesch gwüsst?**  
**107 Rückblick**  
 Slawa Bykow  
**109 Leute**  
**110 Schlusspunkt**  
 Schreiber vs. Schneider

## EDITORIAL



**SILVAN GRÜTTER**  
 CHEFREDAKTOR  
 SILVAN.GRUETTER@COOP.CH

## Psalm und Prosecco ...

Ostern steht vor der Tür ... klopf, klopf... herein-spaziert! Aber wissen Sie eigentlich, was Ostern bedeutet, also wortwörtlich? Ich auch nicht. Bei Geburtstagen oder am Muttertag liegt es sprachlich auf der Hand, was es zu feiern gilt: die Geburt oder die Mutter. Aber an Ostern? Fehlanzeige.

Möglich ist eine Verwandtschaft mit dem Wort Osten, das sprachlich für die Morgenröte steht. Unsere Ostern, so mutmassen Sprachwissenschaftler, könnte wörtlich also auf ein germanisches Fest zu Ehren der Göttin der Morgenröte zurückgehen. Ein emanzipierter Gedanke: Das höchste Kirchenfest, benannt nach einem heidnischen Brauch mit einer Göttin im Zentrum. Das blühende Leben statt Leid, Tod und Auferstehung. Aber eben: Das ist nur eine Vermutung, so genau wissen wir das nicht.

Die Osterbotschaft, die ich in der sprachlichen Unschärfe erkenne: Jeder soll nach seiner Façon selig werden. Ob Psalm oder Prosecco, Besinnung oder Brunch: Bleiben Sie sich treu. Seien Sie Hase oder Lämmchen, suchen Sie nach Eiern oder dem Sinn des Lebens. Was auch immer Sie tun oder lassen: Viel Spass und fröhliche Ostern.

Herzlich



Charcuterie-Spezialitäten aus dem Meer: Seacuterie bringt Tintenfisch und Co. auf ein ganz neues Niveau in Sachen Zubereitung und Präsentation.

## DIE LADENHÜTER

©Boris Zatzko



# Essen – aber anders

Kaum eine Branche wird von der Corona-Krise derart durchgeschüttelt, wie die Kulinarik. In Zeiten geschlossener Restaurants wird vermehrt selber gekocht und im Stillen entstehen neue Food-Trends. 2021 sollten Gourmets und solche, die es werden wollen, diese vier Begriffe kennen:

**Ghost Kitchen:** Das kulinarische Äquivalent zum Geisterspiel im Fussball. In diesen Küchen stehen zwar Top-Köche am Herd, Gäste gibt es aber keine. Das Essen wird abgeholt oder geliefert und zu Hause verspiesen.

**Snackification:** Aus ist es mit dem traditionellen Dreiklang aus Frühstück, Mittag- und Abendessen. Neu wird mehrere Male täglich gesnackt, aber gesund. Der heimliche Star dieses

Trends: Die Bowl, eine Schüssel, in der wohlschmeckende, bunte Zutaten ansprechend angerichtet serviert werden.

**Foraging:** Während der Pandemie haben Ausflüge in die Natur an Bedeutung gewonnen. Foraging (dt. Nahrungssuche) ist nichts anderes als die Konsequenz daraus. Beim Wandern werden wilde Pflanzen und Kräuter für den Eigenbedarf gesammelt.

**Seacuterie:** So ein Bündnerplättli ist was Feines, warum sollte das nicht auch mit Meeresfrüchten funktionieren? Seacuterie greift den Klassiker, das Charcuterie-Plättli auf und verleiht ihm mit Tintenfisch-Pastrami oder Jakobsmuschel-Mortadella einen maritimen Touch. MAD

FOTOS: GETTY IMAGES, KEYSTONE NETFLIX

## Der talentierte Mr. Sobhraj

Drogenhändler, Dieb, Betrüger, Massenmörder: Der real existierende Charles Sobhraj (76) trägt viele kriminelle Titel, und alle treffen zu. Unter dem Namen Alain Gautier zieht der skrupellose Diamantenhändler (Tahar Rahim, 39) in den 70er-Jahren



Charismatisch und eiskalt: Charles Sobhraj.

in Bangkok (THAI) ein perfides Geschäftsmodell auf. Zusammen mit der Kanadierin Marie-Andrée Leclerc (Jenna Coleman, 34) alias seine Ehefrau Monique nimmt er in seinem Appartementhaus junge Backpacker erst auf und dann gnadenlos aus. Wer Verdacht schöpft oder sonst wie unbequem wird, den räumt «die Schlange» eiskalt aus dem Weg. Als ein junges holländisches Paar verschwindet, nimmt Herman Knippenberg (Billy Howle, 31), ein junger Angestellter der niederländischen Botschaft, die Spur auf und lässt trotz Verbots seines Chefs nicht locker.

Faszinierende und erschütternde Thrillerserie im Stil von «Narcos». FK

«Die Schlange», Miniserie (8 Folgen). Ab 2. April auf Netflix.



Die Top-5-Serien im April:  
[www.coopzeitung.ch/serien](http://www.coopzeitung.ch/serien)

## Agenda statt App: Papier gewinnt

Der altmodische Einkaufszettel beweist es: Notizen auf Papier sind praktisch. Dies zeigt eine Studie aus Japan. In einem Experiment waren Studienteilnehmer um 25 Prozent schneller, wenn sie Notizen über Termine mit Stift auf Papier brachten, als sie in einer App auf dem Smartphone oder dem Tablet zu speichern. Zudem konnten sie sich besser merken, was sie sich notiert hatten und sich an Details erinnern. Papier bietet mehr und individuellere Möglichkeiten, so die Studie. MAD



Der klassische Notizzettel punktet gegenüber der mobilen Einkaufsliste.

# 50%

## AUF AUSGEWÄHLTEN GOLD- UND SILBER- SCHMUCK



Z. B. ANHÄNGER  
18 KARAT GOLD

**174.50**  
STATT 349.–

Schmuck in ausgewählten Coop City Warenhäusern erhältlich.  
Angebot gültig bis 17.4.2021 oder solange Vorrat. Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten und Vergünstigungen.

Aarau, Baden, Basel am Marktplatz, Basel Pfauen, Bern Ryfflihof, Biel/Bienne, Chur, Kriens Pilatusmarkt, Luzern, Olten, Schaffhausen, St. Gallen, Thun Kyburg, Volketswil Volkiland, Wil, Winterthur, Zug, Zürich Bellevue, Zürich Oerlikon, Zürich Sihlcity, Zürich St. Annahof, Fribourg, Genève Plainpalais, Genève Rhône Fusterie, Lausanne Au Centre, Lausanne St-François, Meyrin, Neuchâtel, Sion, Lugano [www.coop-city.ch](http://www.coop-city.ch)

PFAUEN

RYFFLIHOF

ST. ANNAHOF

RHÔNE FUSTERIE

AU CENTRE

**coop city**

Für mich und dich.

# Go Green

Haben Sie einen grünen Daumen? Wenn nicht, ist das nicht schlimm. Mit Erdtönen wie Oliv- oder Moosgrün können Sie ihre Liebe zur Natur auch über die Mode ausdrücken.



**AKTUELL  
TREND**

**Grès** Cabotine, EdT, Fr. 29.90, 50 ml, Import Parfumerie.



Bereitet die Haut auf den Frühling vor: Olive **Body Scrub**, Fr. 24.95, The Body Shop.



**Ohrhänger** Gelbgold, Fr. 249.-, Christ Uhren & Schmuck.



Geht gut zu Grün: **Tasche\***, Fr. 79.95.



**Aloe-Vera-Power:** Aloe Eye Defence, Fr. 22.95, The Body Shop.

**Fr. 99.95**

Natur pur! **Blusenkleid** von Nulu\*.

\*Coop City



# ALLES MIT PUNKTEN ZAHLEN\*

Nur am Sa., 3.4.2021



### 100 Superpunkte entsprechen 1 Franken

Sie bestimmen an der Kasse, ob Sie alle Ihre gesammelten Punkte einsetzen wollen oder nur einen Teil davon. Ihren aktuellen Punktestand finden Sie auf Ihrem Kassenzettel oder im Internet unter [supercard.ch](http://supercard.ch)

Die Verfügbarkeit einzelner Angebote kann je nach nationaler oder kantonaler Bestimmung eingeschränkt sein.

\*Vorbehaltlich üblicher Ausnahmen (Details unter [supercard.ch/supercash](http://supercard.ch/supercash))

Angebot gültig auf [coop.ch](http://coop.ch) bis am Sonntag, 4.4.2021



Auch online mit Punkten  
zahlen: [coop.ch](http://coop.ch)

**coop**

Für mich und dich.



# Schatten auf der Liebe

Mischen sich Ex-Partner in das neue Liebesglück ein, kann es helfen, die Zeit für sich arbeiten zu lassen.



**ANIKÓ DONÁTH**  
DIE MULTITASKERIN  
IST SCHAUSPIELERIN,  
AUTORIN, SINGLE MOM UND  
EXPERTIN FÜR GENUSSVOLLES  
REDEN VOR PUBLIKUM.

**Ich lebe seit drei Jahren mit meinem Freund zusammen. Er hat eine Tochter (8), die zur Hälfte bei der Mutter, zur anderen bei uns wohnt. Die Kleine ist süß, und ich unternehme lustige Dinge mit ihr. Obwohl ich nicht der Grund der Trennung der Eltern war, feindet mich die Ex-Frau an. Sie hetzt die Tochter gegen mich auf und ruft ständig an, wenn das Mädchen bei uns ist. Die Ex-Partnerin kommt mir vor wie ein Baum in meinem eigenen Garten, der Schatten wirft. Das belastet auch meine Beziehung zu meinem Partner. Wie würden Sie sich verhalten?**  
**MADELEINE A., ZUG**

Liebe Frau A.

Ach, Sie Arme! Das ist keine schöne Rolle, die Sie da gefasst haben. Umso schöner ist es, dass Sie mit der Kleinen eine gute Beziehung haben. Hüten Sie sich, schlecht über die Mutter zu reden. Denken dürfen Sie natürlich, was Sie wollen, in allen Farben und Formen. Je mehr Gewicht und Aufmerksamkeit sie dieser Frau geben, desto schlechter. Merkt die Frau, dass Sie auf Ihre Spielchen anspringen, fühlt sie sich als Gewinnerin und macht Ihnen das Leben noch schwerer. Geben Sie ihr diese Genußtuung nicht und verraten Sie ihr ab jetzt nichts mehr über Ihre Gefühle. Das ist zwar ein bisschen anstrengend, aber auf die Dauer sehr wirksam.

Sperren Sie auf dem Festnetz die Nummer der Frau. Ja, das dürfen Sie, schliesslich ist das auch Ihr Zuhause. Terrorisiert «Frau Ex» Ihren Partner direkt auf seinem Privathandy, muss er das regeln. So sind Sie fein raus. Machen Sie zudem ab, dass die Tochter die Mutter einmal pro Tag anruft, wenn sie bei Ihnen wohnt, dann kann Ihnen nicht vorgeworfen werden, Sie möchten den Mutter-Tochter-Kontakt verhindern.

Die schlechte Nachricht ist: An diesem Baum im Garten gibt es nichts zu rütteln. Füllen können Sie ihn ja nicht. Die gute Nachricht ist: Dinge, die man nicht ändern kann, machen einem keine Arbeit. Sie können sich also zurücklehnen.

Manchmal wendet sich das Blatt unerwartet. Das zukünftige Teeniemädchen hat vielleicht Stress mit der Mutter, und die wird froh sein, die Hormonbombe bei Ihnen zu platzieren. Oder die eifersüchtige Ex-Frau verliebt sich bis über beide Ohren neu und wird sanft wie ein Lamm. Dann wird sie bestimmt wahnsinnig froh sein, ein paar Tage Privatsphäre zu haben und wird Ihnen zum Schluss noch dankbar sein.

Warten Sie nur ab, die Zeit ist in diesem Fall eine gute Problemlöserin. ●

✉ Fragen Sie unsere Experten:  
[beratung@coopzeitung.ch](mailto:beratung@coopzeitung.ch)

🌐 Anikó Donáth im Internet:  
[www.anikodonath.com](http://www.anikodonath.com)  
[www.redengeniessen.com](http://www.redengeniessen.com)

Sommeraktion – Tapetenwechsel im Bündnerland zum unschlagbaren Aktionspreis!

# Davos & Bernina Express

4 Reisetage,  
ab nur

## Fr. 499.-

**REISEHIT**  
282

**Einmalige Sonderaktion –  
Fr. 170.- p.P. sparen**
**Mit gutem 4-Sterne Hotel  
in Davos**
**car-tours.ch**

Erstklassige Busreisen mit Schweizer Reiseleitung

**Einsteigeorte & Reisedaten**
**Thun, Bern, Aarau & Zürich**

11. - 14. Juni 2021

7. - 10. August 2021

**Basel, Luzern, Pfäffikon &  
Sargans**

17. - 20. Juni 2021

12. - 15. August 2021

**Flughafen ZH, Winterthur,  
Wil/SG, St. Gallen**

24. - 27. Juni 2021

7. - 10. September 2021

**Unser Aktionspreis für Sie:**

Preis pro Person im Doppelzimmer

**Im Sporthotel**
**Central \*\*\*\*, Davos**
Normalpreis ~~Fr. 669.-~~
**Aktionspreis Fr. 499.- \***

\* gültig solange Vorrat

Nicht inbegriffen/zusätzlich wählbar:

Einzelzimmerzuschlag: Fr. 120.-

Reduktion Halbtax: Fr. 8.-

Reduktion GA: Fr. 16.-

Buchungsgebühr: Fr. 20.- pro Person

(entfällt bei Online-Buchung)


**reka**

 Noch mehr sparen -  
bis 100% REKA-Checks!

**Leistungen - alles schon dabei!**

✓ Fahrt im komfortablen Extrabus ✓ 3 Übernachtungen im Sporthotel Central \*\*\*\*, Davos ✓ 3 x Frühstück im Hotel ✓ 3 x Nachtessen im Hotel ✓ Fahrt im Bernina Express, Panoramawagen 2. Klasse, Pontresina-Poschiavo ✓ Ausflug auf die Schatzalp inkl. Berg- &amp; Talfahrt ✓ Gästekarte Davos/Klosters ✓ Freie Benützung des Wellnessbereichs mit Hallenbad im Hotel ✓ Eigene Schweizer Reiseleitung während der ganzen Reise

**Ihr tolles Reiseprogramm:**
**1. Tag – Anreise**

Fahrt mit dem komfortablen Extrabus nach Davos, wo wir in unserem 4-Sterne Hotel mit dem Nachtessen erwartet werden.

**2. Tag – Bernina Express & St. Moritz**

Nach dem Frühstück fahren wir mit dem Bus durchs Engadin nach Pontresina. Hier beginnt unsere Bahnfahrt im Bernina-Express. Bei der spektakulären Fahrt über den Berninapass klettert die Bahn bis auf 2253 m und wir erleben ein atemberaubendes Panorama auf die Hochgebirgswelt. Im malerischen Poschiavo verlassen wir den Zug und fühlen uns schon fast wie in Italien. Wie wäre es mit einem Espresso auf der schönen Piazza? Mit dem Bus geht weiter nach St. Moritz, wo Zeit zur freien Verfügung bleibt. Im Anschluss Rückfahrt nach Davos und Nachtessen.

**3. Tag – Auf dem Zauberberg**

Den heutigen Tag gehen wir gemütlich an. Schlafen Sie etwas länger und geniessen Sie ein spätes Frühstück. Später geht's mit der Schatzalp-Bahn zum weltberühmten Zauberberg aus dem Roman von Thomas Mann. Geniessen Sie Kaffee &amp; Kuchen mit Aussicht im grossartigen Jugendstilhotel, wo einst der europäische Hochadel residierte - oder besuchen Sie den bekannten botanischen Garten. Hier blühen über 3500 Pflanzenarten aus aller Welt, darunter auch die grösste Edelweiss Sammlung Europas. Nach Lust und Laune können Sie später mit der Bahn oder auf dem Thomas Mann Weg zurück ins Tal gelangen (Wanderung ca. 1 h) – ein wunderbarer Tag! Nachtessen im Hotel.

**4. Tag – Heimreise**

Nach dem Frühstück treten wir die Heimreise an.

Wunderbares Davos

Alpengarten auf der Schatzalp

Malerisches Poschiavo

 Limitierte Plätze! Sofort buchen & profitieren - **Tel. 0848 00 77 88 - [www.car-tours.ch](http://www.car-tours.ch)**
**Sichern Sie sich jetzt Ihr persönliches Schweiz-Erlebnis!**
**Fantastische Tages- & Mehrtagesausflüge  
auf [www.car-tours.ch/best-of-switzerland](http://www.car-tours.ch/best-of-switzerland)**

Sommer am Lago di Lugano - Perlen des Genfersees - Rigi, die Königin der Berge - Schweizer Dampfeisenbahnklassiker - Walliser Bergträume - Jura &amp; 3-Seen-Land - Bündner Sommerfrische - Grand Canyon der Schweiz - Legendäre Furka Dampfbahn - S'Berneoberland isch schön - u.v.m.


**Katalog bestellen!**
**Grosses Schweiz-Rätsel! Jetzt Mitmachen & Gewinnen!**

 => [www.car-tours.ch/wettbewerb](http://www.car-tours.ch/wettbewerb)


## Erik der Schreckliche

Sein Nachname klang so zackig, dass ich, wenn ich ihn traf, automatisch strammstand. Mit Vornamen hiess er Erik. «Mit K», wie er immer betonte. Denn «nur Schlappschwänze heissen Erich oder Eric». Ich teilte mit Herrn R. zweimal wöchentlich die Sitze eines orangefarbenen Mazda 232. Und inhalierte – als Nichtraucherin – mit ihm Hunderte seiner filterlosen Lieblingszigaretten, die er nonstop rauchte.

Erik der Schreckliche, wie ich ihn heimlich nannte, war mein Fahrlehrer. Und seine «Raucherkarriere» führte er auf seine «unbegabten» Fahrschüler zurück, die ihm, Zitat, «das Leben zur Hölle» machten. Heute ist es schwer vorstellbar, dass man in einem Auto Fahrstunden absolviert, das so verqualmt ist, dass man kaum die Hand vor Augen sieht. Oder dass man von seinem Lehrer konsequent angeschnauzt wird, sodass man beim Aussteigen mindestens fünf Zentimeter kleiner ist als vor der Fahrstunde. Ganz zu schweigen davon, dass man sich sexistische Sprüche anhören muss wie: «Du bist ein weiterer Beweis dafür, dass Blondinen nicht Auto fahren sollten.» Oder: «Du hast zwar schöne Beine, aber die solltest du besser zum Velofahren benutzen.»

Es waren die frühen 1980er-Jahre, und Herr R. setzte alles daran, mich konsequent daran zu erinnern, dass ich «eine selten schlechte Autofahrerin» sei. Und dass, wenn überhaupt, ich nur mit viel Glück und seiner Hilfe jemals die Prüfung schaffen würde. Auch als ich bereits über 30 Fahrstunden hinter mir hatte, war er nicht gewillt, mich zur Prüfung anzumelden. Was meine ganze Familie wunderte, denn ich kutscherte sie seit Wochen im Familienauto gut und sicher herum.

Meine Verunsicherung wuchs und wuchs. Und sie zeigte sich auch, als ich die Theorieprüfung ab-

legte – und prompt zweimal hintereinander durchfiel. Ich war so nervös, dass ich ein Stopp- nicht von einem Einbahnschild unterscheiden konnte. Unheilsschwanger orakelte Erik danach: «Nach dem dritten Mal bist du ein Fall für den Verkehrspsychologen!»

Nach einem knappen halben Jahr bestand mein Vater darauf, dass ich nun endlich zur praktischen Prüfung angemeldet wurde. Weil ich noch studierte und knapp bei Kasse war, hatte er mir das Geld für die Fahrstunden vorgeschossen. Dann war es endlich so weit. Und, oh Wunder, meine Unsicherheit hatte sich zwischenzeitlich in Wut umgewandelt. Ich wollte Herrn R. zeigen, dass er falschlag.

Ich bestand – ohne Wenn und Aber. Glücklicherweise über das Ergebnis hörte ich, wie Herr R. zum Prüfer sagte: «Du hast wohl mehr auf ihre Beine gegafft als auf ihren Fahrstil.»

In diesem Moment wurde mir klar, warum es ihm so wichtig war, mich so lange wie möglich als Fahrschülerin zu behalten. Neben dem Geld war es meine Unsicherheit, die sein Ego auf Hochglanz poliert hatte. Neben mir fühlte er sich wie der König der Strasse.

Ich habe Herrn R. nie mehr wiedergesehen. Etwa zehn Jahre nach unserem letzten Treffen erfuhr ich, dass er an Lungenkrebs gestorben war. Ich bin sicher, dass er dafür die Schuld seinen Fahrschülerinnen gegeben hätte. Was mich betrifft: Ich fahre seit mehr als 30 Jahren ausgesprochen gerne und unfallfrei Auto. Und natürlich weiss ich, wem ich das zu verdanken habe. ●



**SILVIA AESCHBACH**  
BUCHAUTORIN  
UND JOURNALISTIN



# Das Fass beim Zusammenfluss

Verwunschen und wunderschön ist die Schlucht Tine de Confuens in der Nähe von La Sarraz. Und so versteckt, dass man sie kaum kennt.

TEXT THOMAS COMPAGNO

Nicht nur die Schlucht Tine de Confuens ist kaum bekannt, die ganze Gegend um La Sarraz VD gehört – aus Deutschschweizer Sicht – etwas zum Niemandsland in der Romandie. Irgendwo auf halbem Weg zwischen Neuenburger- und Genfersee. Das ist ein bisschen schade, denn die Gegend, die sich dem «Slow Tourismus» verschrieben hat, ist herrlich, egal, ob man mit den Wanderschuhen oder mit dem Velo unterwegs ist.

#### Erreichbarkeit

Mit der Bahn bis La Sarraz, dann zu Fuss zur Schlucht in ca. 40 Minuten (die Stre-

cke ist ausgeschildert). Alternativ kann man den MBC-Bus Nr. 760 bis zur Haltestelle Ferreyres La Tine nehmen und dann zu Fuss zur Schlucht gehen. Bei dieser Variante geht man ca. 20 Minuten (der Bus fährt aber nur werktags).

#### Besonderheit

Der Begriff Tine bedeutet so viel wie Fass und Confuens kommt von Einmündung. Die Kraft des Wassers – an dieser Stelle fließen die Flüsse Venoge und Veyron zusammen – hat die Schlucht und im hinteren Teil diesen Kessel geformt. Oder eben das Fass beim Zusammenfluss.



# Marken in Aktion bei Coop.

Dienstag, 30. März, bis Samstag, 3. April 2021, solange Vorrat



Feinste Premium Pasteten aus Schweizer Manufaktur für himmlische Vorspeisen und Apéros.



9.95

Le Patron  
Oster Kalbfleisch Pastete  
500 g (100 g = 1.99)



Superpreis

9.95

Le Patron  
Apéro Pasteten Teller Kalb  
290 g (100 g = 3.43)



33%

19.50  
statt 29.50

Coop, Schweinsfilet im Teig  
800 g (100 g = 2.44)

Erhältlich in ausgewählten Coop Supermärkten

## FRIENDLY COCKTAIL



40%

ab  
2 Pack



coop

Einlösbar in Ihrem Coop Supermarkt und Coop City Warenhäusern Bon an der Kasse abgeben. Bon nur einmal einlösbar. Nicht kumulierbar mit anderen Bons. Gültig vom 29.03.2021 bis 10.04.2021



2 063000 570018



DIGITALER BON  
In der Supercard App aktivieren

1961  
SANBITTER

# Wir sind NEU

**10%**  
Einführungspreis  
**3.55**  
Normalpreis 3.95



Ich bin der Neue unter den Milchersatz-Produkten.

<sup>1</sup>Oatly Haferdrink Barista Edition, 1 Liter  
Oatly Haferdrink <sup>1</sup>Deluxe, <sup>1</sup>fettarm oder <sup>1</sup>Calcium, 1 Liter  
**3.15 statt 3.50**



**10%**  
Einführungspreis  
**2.75**  
Normalpreis 3.10

<sup>1</sup>Alpro Proteindrink Schokolade, 1 Liter



**10%**  
Einführungspreis  
**2.-**  
Normalpreis 2.25

Neue Emmi Caffè Latte Sorte

<sup>1</sup>Emmi Caffè Latte Double Zero Macchiato, 230 ml (100 ml = -87)  
<sup>1</sup>Emmi Caffè Drink Oat Cappuccino, 230 ml  
**2.25 statt 2.50** (100 ml = -98)



**10%**  
Einführungspreis  
**2.45**  
Normalpreis 2.75

Coop <sup>1</sup>Le Gruyère Würfel, AOP, oder <sup>1</sup>Sbrinz Rollen, AOP, 55 g (100 g = 4.46)  
<sup>1</sup>Coop Tête de Moine Rosetten, AOP, 44 g  
**2.45 statt 2.75** (100 g = 5.57)



**10%**  
Einführungspreis  
**2.35**  
Normalpreis 2.65

Emmi Smoothie Bowl <sup>1</sup>Tropical Dream oder <sup>1</sup>Berries, 175 g (100 g = 1.32)



**10%**  
Einführungspreis  
**5.10**  
Normalpreis 5.70

Nescafé Dolce Gusto Almond Macchiato, 12 Kapseln (1 Kapsel = -43)



**10%**  
Einführungspreis  
**3.45**  
Normalpreis 3.85

<sup>1</sup>Chavroux Pyramide Honig, 150 g (100 g = 2.30)



**10%**  
Einführungspreis  
**2.30**  
Normalpreis 2.60

Mit Oliven und getrockneten Tomaten

<sup>1</sup>Hirz Hüttenkäse all'italiana, 200 g (100 g = 1.15)



**10%**  
Einführungspreis  
**2.65**  
Normalpreis 2.95

<sup>1</sup>Cantadou Le Marché d'Italie Pomodoro Origano, 140 g (100 g = 1.89)

Neuheiten einfach online einkaufen: [coop.ch](http://coop.ch)

Angebote gültig bis Samstag, 10. April 2021  
<sup>1</sup>Erhältlich in ausgewählten Coop Supermärkten

**coop**  
Für mich und dich.

# Ein Heim für Kaninchen

Als Haustiere werden sie immer beliebter. Doch Hunderte Kaninchen landen jedes Jahr im Heim. Diese Langohren suchen ein neues Zuhause.

«Wir müssen uns verantwortungsvoll um sie kümmern», sagt «Tierisch»-Moderatorin Silvi Herzog.

TEXT KATALIN VEREB FOTOS HEINER H. SCHMITT

Vorsichtig schnuppert Tom an Silvi Herzog (48). Kaninchen sind nicht so menschenbezogen wie Hunde oder Katzen. Doch die Langohren zeigen durchaus Interesse an den grossen Zweibeinern, die ihnen das frische Heu bringen. Tom ist ein Löwenkopfkäfigkaninchen und wohnt im Tierheim an der Ron im luzernischen Root. Kommen Fremde an sein Gehege, versteckt er sich zunächst hinter seinem Haus. Doch schon nach kurzer Zeit hoppelt er zum Zaun und betrachtet die Besucher neugierig und, ja, auch irgendwie freundlich.

Der Jööö-Reflex ist sofort da: Tom sieht so herzlich aus, man möchte das Fellknäuel streicheln und auf den Schoss nehmen. Aber auch Tom hat Reflexe: Er zeigt deutlich, dass er dies nicht mag. Wird er hochgehoben, zappelt er heftig. Festgehalten auf dem Schoss fühlt er sich als Fluchttier in der Falle und nicht wohl. Dann zappelt er noch mehr. Kaninchen klopfen dazu mit ihren Läufen auf den Boden, wenn sie gestresst sind oder Angst haben. Damit warnen sie auch ihre Artgenossen. Oder sie verfal-

len in eine Angststarre und stellen sich tot. Doch den Platz in einem Körbchen mit Heu und Stroh findet Kaninchen Tom sehr interessant.

Darin lässt er sich gerne nieder und sogar hochheben. Silvi Herzog scheint er ebenfalls zu mögen. Und die Moderatorin mag nicht nur Kaninchen, sondern alle Tiere. Dank ihrer Sendung «Tierisch» haben schon unzählige Fell- und Federträger ein neues Zuhause gefunden. In den wöchentlichen Beiträgen stellt sie auch heimatlose Tiere vor. Ihre Sendung ist auf verschiedenen lokalen TV-Kanälen zu sehen.

## Die Langohren brauchen viel Zeit

Diesmal besucht Silvi Herzog das Tierheim an der Ron. In den Kaninchengehegen wohnt momentan neben Tom noch ein Kaninchenpärchen. Doch schon bald könnten es mehr sein. «Nach Ostern werden bei uns häufiger Kaninchen abgegeben als sonst», stellt Yanick Ennen (22) fest. Er kümmert sich als stellvertretender Leiter um die Tierpflege im Heim. «Viele verschenken echte Kaninchen zu Ostern, das ist generell keine gute Idee.»

Kaninchen als Haustiere sind beliebt. Der Verband für Heimtierhaltung hat im Jahr 2018 noch rund 240 000 Kaninchen und Hasen in privaten Haushalten gezählt. Im Jahr 2020 waren es schon fast 390 000. Auch Corona hat dazu beigetragen, dass mehr Tiere gehalten werden. Doch dadurch landen schliesslich auch mehr Kaninchen in den Heimen. Yanick Ennen: «Die Leute unterschätzen den Aufwand der Kaninchenhaltung.»

Mit einem kleinen Käfig ist es bei Weitem nicht getan. Wer die Hoppler wirklich glücklich machen möchte, baut ihnen ein festes und grosses Gehege im Garten. Susanne Klein (81), → Seite 20

## KURZ UND BÜNDIG

- Kaninchen können bis zu 60 Kilometer pro Stunde schnell rennen.
- Hasen und Kaninchen sind zwar miteinander verwandt, gehören aber zu verschiedenen Gattungen. Es handelt sich also um verschiedene Tierarten.
- In der Schweiz leben rund 390 000 Kaninchen und Hasen als Haustiere.
- Die Verdauung von Kaninchen funktioniert nur, wenn sie häufig fressen.

## *Aus eins mach zwei*

**Name:** Neo

**Alter:** 2 Jahre

**Geschlecht:** Männchen

**Rasse:** Widderkaninchen

**Charakter:** Neo ist zwar alleine auf dem Foto, doch er hat noch eine schwarz-weiße und

gleichaltrige Partnerin namens Nera. Die beiden Kaninchen werden nur zusammen vermittelt. Neo und Nera sind mittelgross und graben sehr gerne. Sie können deshalb nur draussen gehalten werden. **Kontakt:** Tierdörfli Olten in Wangen b. Olten SO.



→ die Leiterin des Tierdörfli Olten, steht der Wohnungshaltung eher kritisch gegenüber. «Natürlich kann man Kaninchen mal ins Haus nehmen, wenn die Wetterverhältnisse extrem werden zum Beispiel oder wenn sie verletzt sind. Aber sie haben einen starken Bewegungsdrang und graben auch gerne. Das kann in der Wohnung schwierig sein», gibt sie zu bedenken. «Falls man die Tiere in der Wohnung hält, empfehlen wir die Einrichtung eines Kaninchenzimmers.» Dabei sollte man ebenfalls daran denken, dass Kaninchen auf glatten Böden ausrutschen können. Kaninchen sollten ausserdem mit mindestens einem Artgenossen gehalten werden, sonst fühlen sie sich einsam.

### Ein Kaninchen ist kein Hase

So ein Kaninchenzimmer oder ein artgerechtes Gehege kosten Geld. «Kaninchen sind nicht einfacher, sondern aufwendiger als Haustiere wie Hund und Katze», sagt Susanne Klein.

Das kostet auch Zeit. Das Gehege braucht einmal pro Woche eine Reinigung, die Kot-Ecke jeden Tag. Wobei zu beachten ist, dass die Tiere ihren Blinddarmkot wieder verzehren. Kaninchen benötigen täglich frisches Wasser und verschiedenes Futter. Weil sie einen Stopfdarm haben, funktioniert ihre Verdauung nur, wenn sie häufig etwas fressen können, vor allem Heu. Sie nehmen bis zu 80 kleine Mahlzeiten pro Tag zu sich. Rübli → Seite 23



## Zutrauliches Pärchen

**Name:** Jenny und Timmy

**Alter:** 3 Jahre

**Geschlecht:** Männchen und Weibchen

**Rasse:** Zwergkaninchen

**Charakter:** Jenny und Timmy sind zwei sehr liebe und zutrauliche Kaninchen. Die beiden Langohren möchten auch in ihrem neuen Zuhause gerne zusammenbleiben. Sie mögen es, draussen in einem grossen Gehege zu hoppelnd. Doch sie schätzen auch die Gemütlichkeit eines grossen Kaninchenhauses, wo sie sich bei schlechtem Wetter zurückziehen können. **Kontakt:** Tierheim an der Ron.



## Halbohrig

**Name:** Dimitri

**Alter:** 3 Jahre

**Geschlecht:** Männchen

**Rasse:** Hauskaninchen

**Charakter:** Dimitri ist ein eher grösseres und neugieriges Kaninchen. Woher die Verletzung an seinem Ohr stammt, ist nicht bekannt. Sie ist jedoch gut verheilt. Er ist einer von drei Brüdern, die nur gemeinsam vermittelt werden (siehe auch schwarzes Kaninchen rechts). **Kontakt:** Tierdörfli Olten.

## Scheuer Charmeur

**Name:** Tom

**Alter:** 1 Jahr

**Geschlecht:** Männchen

**Rasse:** Löwenkopf-Kaninchen

**Charakter:** Tom ist noch ein sehr junges Kaninchen, das kürzlich seine Schwester

verloren hat. Erst gibt er sich etwas schüchtern, taut dann jedoch rasch auf. Der neugierige und freundliche Tom würde sich über ein ruhiges Zuhause mit viel Auslauf und neue Artgenossen freuen.

**Kontakt:** Tierheim an der Ron in Root LU.



## Aufgeweckter Hoppler

**Name:** David

**Alter:** 3 Jahre

**Geschlecht:** Männchen

**Rasse:** Hauskaninchen

**Charakter:** David gehört zu drei schwarzen Brüdern, die nur gemeinsam vermittelt werden. Er ist ein etwas grösseres Kaninchen, neugierig und viel Auslauf gewöhnt. Der dritte im Bunde, Dennis, ist weniger aufgeschlossen als seine Brüder und eher schüchtern. Wie Katzen oder Hunde hat auch jedes Kaninchen seinen eigenen Charakter. **Kontakt:** Tierdörfli Olten.



# JETZT MIT PUNKTEN ZAHLEN

Di., 23.3. – Sa., 3.4.2021



**Alle Osterschokoladen\***

**100 Superpunkte entsprechen 1 Franken**

Sie bestimmen an der Kasse, ob Sie alle Ihre gesammelten Punkte einsetzen wollen oder nur einen Teil davon. Ihren aktuellen Punktestand finden Sie auf Ihrem Kassenzettel oder im Internet unter [supercard.ch](http://supercard.ch)

\*exkl. Osterkörbe

Angebot gültig auf [coop.ch](http://coop.ch) bis am Sonntag, 4.4.2021



Auch online mit Punkten zahlen: [coop.ch](http://coop.ch)



Für mich und dich.

➔ sollte man ihnen übrigens, entgegen der landläufigen Meinung, nicht zu viel geben. Kaninchen ernähren sich hauptsächlich von Grünfütter wie etwa Gräsern und Kräutern.

Und der Tierarzt muss ebenfalls regelmässig impfen, die Krallen kürzen und sie allgemein untersuchen. Da kommt einiges zusammen. Die Tierdörfli-Leiterin weiss, wovon sie spricht, schliesslich versorgt sie durchschnittlich vierzig Kaninchen in ihrem Heim.

Unsere Kaninchen sind alle Nachfahren des Europäischen Hauskaninchens. Mit dem Hasen sind sie nicht verwandt. Ursprünglich lebte dieses Hauskaninchen in Spanien, Frankreich und Nordafrika. Doch mit der Zeit brachten es Entdecker und Reisende in viele andere Länder. Denn es wurde schon damals verspeist. In der Wildnis schliessen sich die Kaninchen zu grossen Gruppen zusammen. Sie leben in weit verzweigten Erdhöhlen und sind dämmerungsaktiv.

### Kuscheln ist tabu

Bei wilden Kaninchen beträgt die durchschnittliche Lebenserwartung neun Jahre, Hauskaninchen können bis zu zwölf Jahre alt werden. Das ist eine lange Zeit. Wer eines halten möchte, muss es sich gut überlegen. Und eben, man kann es nicht oft genug sagen, Kaninchen sind keine Kuschtiere. «Herumtragen und Schmusen mögen sie wirklich nicht», erklärt Yanick Ennen vom Tierheim an der Ron. «Doch man kann sich ins Gehege zu ihnen setzen und sie füttern. Wenn sich Kaninchen freiwillig nähern, ist der Kontakt in Ordnung.»

Auch Silvi Herzog betont: «Eine Adoption muss sorgfältig geplant sein.» Sie selbst geht mit gutem Beispiel voran: «Ich bin sehr tierlieb, deshalb habe ich kein Haustier. Ich arbeite hundert Prozent, da bleibt keine Zeit für eine artgerechte Haltung.» Wenn sie die Zeit hätte, würde sie einen Hund adoptieren. Die Sendung «Tierisch» ist für Herzog eine Möglichkeit, auch ohne eigenes Tier mit Tieren Kontakt zu haben.

Und das geht auch ohne eigene TV-Sendung: Viele Tierheime freuen sich über freiwillige Helfer, die zum Beispiel den Hundespazierdienst übernehmen. Aber auch ein Kuchen für den Tag der offenen Tür oder Spenden helfen den Tieren. «Sie sind nicht einfach für uns da», ist Silvi Herzog überzeugt. «Wir müssen uns verantwortungsvoll um sie kümmern.» ●

Den Kontakt zu den Tierheimen finden Sie auf deren Webseiten: [www.tierschutz-luzern.ch](http://www.tierschutz-luzern.ch) und [tierdoerfli.ch](http://tierdoerfli.ch). Mehr zur Sendung von Silvi Herzog gibt es unter: [www.tierisch.tv](http://www.tierisch.tv)



Moderatorin Silvi Herzog mit Kaninchen Tom: In einem Korb lässt er sich hochheben, sonst mag er das nicht.

## Das brauchen die Hoppler

Grösser ist besser, diesen Satz würden auch Kaninchen unterschreiben. Das sind die Empfehlungen des Schweizer Tierschutzes für ihre Haltung.

Wir Menschen fühlen uns in einer winzigen Wohnung auch nicht sehr wohl. Genauso geht es dem Kaninchen: Es möchte hüpfen, hoppeln und rennen. Bis zu 60 Kilometer pro Stunde kann es erreichen. Deshalb gilt für seine Haltung: Grösser ist besser. Und am besten ist es, wenn die zukünftigen Halter einen eigenen Garten haben, wo die Kaninchen ihren Bewegungsdrang ausleben können.

Als Mindestfläche eines Freilandgeheges empfiehlt der Schweizer Tierschutz sechs Quadratmeter sowie eine Höhe von mindestens 70 Zentimetern. Das heisst aber ebenso, dass sich die Kaninchen über zehn Quadratmeter noch viel mehr freuen. Dabei kommt es

auch auf Gewicht und Grösse der Kaninchen an.

Ausserdem sollte man unter dem Gehege etwa einen halben Meter tief ein Drahtgeflecht versenken. Dies dient als Schutz vor Räufern wie dem Marder. Und die Kaninchen können sich auch nicht aus dem Gehege graben. Zusätzlich braucht es ein Dach aus Maschendraht, denn Greifvögel mögen Kaninchen ebenfalls. Ein gut isoliertes Haus – oder gleich mehrere – dienen als Rückzugsmöglichkeit und Wetterschutz. Es gibt noch viele weitere Empfehlungen. Die Tierheime informieren bei der Adoption umfassend über alles, was es zur artgerechten Haltung braucht.

# Alles fürs Häсли

Kaninchen sind neugierig und gesellig. Sie mögen ein schön gestaltetes Gehege mit Verstecken und Einstreu. Die Hauptnahrung der Langohren sind aber nicht Rüebli, sie brauchen viel Heu zum Futtern.



Kaninchen mögen auch die Blätter von **Rüebli**. Wir Menschen essen nur die Wurzeln. Erhältlich in Coop-Supermärkten zum aktuellen Tagespreis.



Mit Getreide, Gemüse, Apfel und weiteren wertvollen Zutaten: **Zwergkaninchenfutter**, Fr. 2.10/1 kg\*.

Ein Gehege braucht Einstreu, zum Beispiel mit **Stroh**, Fr. 6.95/4 kg\*.



Das bietet Abwechslung und Versteckmöglichkeiten im Gehege: **Eckhaus für Zwergkaninchen**, aus unbehandeltem Holz\*.

Fr. 54.95.-

Davon bekommen Kaninchen nie genug: **Wiesenheu**, Fr. 9.50/5 kg\*.



\*Erhältlich in ausgewählten Coop-Supermärkten und bei Coop Bau + Hobby.



Angebote gültig vom  
30. 3. bis 3. 4. 2021, solange Vorrat.



**12.95**  
statt 15.95

Coop Erdbeertorte Ostern, Ø 16 cm, 700 g  
(100 g = 1.85)



Coop Schwarzwäldertorte Ostern, Ø 20 cm, 740 g  
(100 g = 2.15)

**15.95**



Coop Sardenatorte Ostern, 550 g  
(100 g = 1.99)

**10.95**



Coop Rüeblitorte Ostern, 500 g  
(100 g = 1.79)

**8.95**



Coop Schwarz-Weisswälder Torte Osterei, 380 g  
(100 g = 3.93)

**14.95**



Coop Sachertorte Ostern, 260 g  
(100 g = 3.06)

**7.95**



**7.50**  
statt 8.95

Coop Schokomousseschnitte Ostern, 280 g  
(100 g = 2.68)



Coop Baumstamm Schwarzwälder Ostern, 410 g  
(100 g = 2.43)

**9.95**



Coop Cupcakes Zitrone, 2x55 g  
(100 g = 3.27)

**3.60**



Osternangebote einfach  
online einkaufen: [coop.ch](https://www.coop.ch)

Erhältlich in ausgewählten Coop Supermärkten

**coop**

Für mich und dich.



# SÜSSER ZVIERISPASS MUSS NICHT TEUER SEIN.



Coop Bärenpatzen, 760 g  
(100 g = -.57)



Coop Nuss-Stängeli, 1 kg  
(100 g = -.65)



Coop Schoggi-Schümli,  
Fairtrade Max Havelaar, 350 g  
(100 g = 1.03)

Angebote gültig von Dienstag, 30. März, bis Samstag, 3. April 2021, solange Vorrat.

**Qualité & Prix**  
Für gut und günstig.

**coop**  
Für mich und dich.

# MARKEN-NEUHEITEN BEI COOP

Barista  
Qualität  
zum Mitnehmen.



**10%**

Einführungspreis

**2.25**

Normalpreis 2.50



**10%**

Einführungspreis

**2.00**

Normalpreis 2.25

Dienstag, 30. März bis Samstag, 10. April 2021, solange Vorrat  
Erhältlich in ausgewählten Coop Supermärkten

Cremige  
Verführung  
im Doppel.



FINE  
FOOD

Coop Fine Food Crème Caramel beurre salé, 2x120 g (100 g = 1.52)

**3.65**



FINE  
FOOD

Coop Fine Food Crème Choco, 2x120 g (100 g = 1.52)

**3.65**



FINE  
FOOD

Coop Fine Food Crème Vanille, 2x120 g (100 g = 1.52)

**3.65**



Angebote gültig vom  
30.3. bis 3.4.2021, solange Vorrat.

coop

Für mich und dich.

«Pupskomisch»: Anke Engelke zählt zu den Farbtupfern auf der Fernseh-Landkarte.



# «Ich beneide alle, die Käse essen»

Die deutsche Entertainerin Anke Engelke bringt die Menschen in der neuen Comedy-Serie «LOL» zum Lachen – weil sie selber nicht lachen darf. Im Interview erzählt sie, wie schwer ihr das fiel und weshalb sie die Menschen in der Schweiz aufknacken muss.

TEXT REINHOLD HÖNLE FOTOS TOBIAS SCHULT

*Anke Engelke kennt keine Berührungsängste und ist stets offen für neue Herausforderungen. Die 55-Jährige hat das Publikum im Laufe ihrer langen Karriere in fast jeder Form unterhalten. Als umtriebige SWF-Radiomoderatorin. Mit lustigen Sketches in Comedy-Serien wie «Die Wochenshow», «Anke» oder «Ladykracher». Als Moderatorin beim Eurovision Song Contest sowie der Berlinale, Schauspielerin und Synchronsprecherin von Marge Simpson. Kein Erfolg war ihr nur mit «Anke Late Night» (als Nachfolgerin von Harald Schmidt) beschieden.*

*Nun hat das japanische Format «Last One Laughing» («LOL») ihr Interesse geweckt. Dabei sperrte Bully Herbig («Der Schuh des Manitu») sie und neun andere namhafte Komikerinnen und Komiker sechs Stunden in ein Studio. Dort mussten sie versuchen, einander zum Lachen zu bringen, aber vor allem selbst nicht zu lachen. Wer zweimal lachte, der flog.*

## **Anke Engelke, was ist lustig daran, nicht lachen zu dürfen?**

Ich habe es bei «Last One Laughing» kaum ausgehalten, die neun Kolleginnen und Kollegen zu sehen, wie sie mit dem Lachen kämpften. Alle hatten ja eigene Techniken, um nicht zu lachen und rauszufliegen. Barbara Schöneberger hat dauernd gegessen und getrunken oder sich die Kaffeetasse vors Gesicht gehalten. Teddy Teclebrhan hat immer Geräusche gemacht und gestöhnt wie

ein Zug oder geheult wie ein Wolf. Torsen Sträter sah vor lauter Beherrschung manchmal aus wie ein Foto: eingefroren.

## **Wie einfach fiel es Ihnen nicht zu lachen?**

Mir das Lachen verkneifen zu müssen, obwohl es pupskomisch war, hat mich manchmal sogar körperlich geschmerzt. Carolin Kebekus sagte: «Leute, wir werden alle krank! Das Lachen zu unterdrücken, was mit zum Schönsten gehört – das kann nicht gesund sein!» (Lacht.)

## **Welche Künstler haben Ihren Humor geprägt?**

Vor allem Monty Python und Lorient. Wir hatten Glück, konnten belgische Fernsehprogramme empfangen. Da liefen englischsprachige Serien und Filme mit Untertiteln. Deshalb kam ich schon sehr früh in den Genuss der Originalfassung von «Monty Python's Flying Circus». Die Kombination aus Irrwitz, totaler Albernheit und hochgradig Intellektuellem fand ich umwerfend. Vielleicht ist mir deshalb gutes Timing so wichtig, und vielleicht habe ich deshalb keine Angst vor dem Albernem?

## **Als Sie elf waren, hatten Sie Ihren ersten TV-Auftritt. Wie wurden Sie Duettpartnerin von Udo Jürgens?**

Wir hatten mit unserem Schulchor «Die Sonntagskinder» einen Auftritt in der Fernsehshow «Udo live '77». Ein Kind

sollte neben Udo Jürgens auf dem Klavierhocker sitzen und mit ihm das Lied «Johnny und Jenny reisen um die Welt» singen. Ich wurde ausgesucht, das ging ruckzuck, und jetzt gibt es eine Aufnahme, mit der ich in Rückblicken immer wieder konfrontiert werde. (Lacht.)

## **Haben Sie da schon etwas über das Showbusiness gelernt?**

Wenn man in einem Chor singt, steht man oft auf der Bühne. Man entwickelt Furchtlosigkeit, aber das Wort Showbusiness gehörte noch nicht zu unserem Vokabular. Wir waren Kinder. Aber ich denke, dass damals schon etwas in der Luft lag, das ich inhaliert habe.

## **Nämlich?**

Die Freude daran, Menschen etwas zu schenken, etwas mit ihnen zu teilen. Das hätte ich in anderer Form auch in meinem ursprünglichen Wunschberuf als Lehrerin tun wollen. Ich brach das Studium aber nach der Zwischenprüfung ab, weil ich inzwischen als Radiomoderatorin beim Südwestfunk arbeitete.

## **Wie erklären Sie sich, dass «Anke Late Night» ein krachender Misserfolg wurde, obwohl Sie als Talkmasterin doch so gut auf Menschen eingehen können?**

Ich war immer schon ein grosser Fan von «David Letterman» und anderen amerikanischen

→ Seite 31

# Marken in Aktion bei Coop.

Dienstag, 30. März, bis Samstag, 3. April 2021, solange Vorrat

DER ERSTE  
NATÜRLICHE  
KAFFEE-DRINK.  
SEIT 2013.

z. B. Lattesso Fit, 2 x 250 ml  
3.70 statt 4.70 (100 ml = -74)



**Baristaqualität zum Mitnehmen:** Seit der Stunde null haben wir uns dem Ziel verschrieben, der Welt den besten Coffee to go zu bieten. Es beginnt im Hochland von Honduras. Dort pflücken unsere Bauern mit viel Liebe die Kaffeekirschen. Der Rohkaffee wird in Bern geröstet. Zum perfekten Zeitpunkt beendet der Barista die Röstung und das aromatische Herz von Lattesso blüht auf. Der frisch gebrühte Espresso küsst Walliser Milch, wird abgefüllt und findet seinen Weg ins Kühlregal, in dem er mit einzigartiger to go Verpackung und einem lässigen Look besticht. [www.lattesso.ch](http://www.lattesso.ch)

# LATTESSO®

THE BARISTA'S CHOICE.

→ Late-Night-Shows und fand es spannend, das Genre kennenzulernen. Rückblickend kann ich aber sagen, dass ich dafür nicht gemacht war und bin, weder für Stand-up-Comedy noch für ein tägliches Personality-Format.

**Wie haben Sie den damaligen Sat.1-Chef Roger Schawinski wahrgenommen?**

Ich bin ihm damals nicht oft begegnet, aber ich habe ihn als Geschäftsmann erlebt.

**Wie ist Ihr Verhältnis zur Schweiz?**

Ich bin unheimlich gerne in der Schweiz. Zuletzt war ich mit Iris Berben in Zürich. Unsere Lesereihe «Komisch» führt uns an die herrlichsten Orte! Diese Tage in Zürich gehörten zu den schönsten des vergangenen Jahres, abgesehen von den «LOL»-Dreharbeiten. Schon in den zwölf Jahren, die ich beim Südwestfunk in Baden-Baden arbeitete, bin ich an freien Wochenenden regelmässig mit dem Zug nach Basel gefahren. Ich habe mein Herz an die Kunststadt Basel verloren. Die dortigen Museen, Theater und Galerien sind für mich absolute Favoriten.

**Und die Menschen?**

Die Schweizerinnen und Schweizer, die ich kennengelernt habe, sind auf charmante Art gleichzeitig offen und verschlossen. Als Kölnerin bin ich sehr aufgeschlossen, während die Menschen in der Schweiz ein bisschen mit angezogener Handbremse unterwegs sind. Ich fühle mich aber total wohl, obwohl ich die Leute zuerst etwas aufknacken muss.

**Sie sollen eine grosse Käseliebhaberin sein. Weshalb essen Sie ihn dann nicht mehr?**

Naja, wir wissen ja alle, wie es um den Planeten bestellt ist, und dass wir ihn im Interesse der nächsten Generationen dringend schützen müssen. Wir sollten also alle umdenken, verändern, verzichten. Aber ich finde es vermessen, von meinen Mitmenschen zu verlangen,



Anke Engelke ist als Kölnerin sehr aufgeschlossen, «während die Menschen in der Schweiz mit angezogener Handbremse unterwegs sind».

.....  
**«Ich habe mein Herz an die Kunststadt Basel verloren.»**

dass sie ihren Lebensstil verändern, wenn ich es nicht selbst tue. Also habe ich bei mir angefangen: Worauf kann ich verzichten, worauf nicht?

**Was haben Sie verändert?**

Ich fliege nicht mehr innerhalb Deutschlands und nur einmal im Jahr innerhalb Europas. Eine Fernreise im Jahr muss reichen. Ich habe ein wunderbares kleines Elektroauto. Meistens steht es jedoch, weil ich gerne Rad, Strassenbahn und Zug fahre. Noch lieber gehe ich zu Fuss. Und ich ernähre mich komplett vegan. Wichtig ist, dass mir das niemand vorgeschrieben hat. Ich beneide jedoch alle, die Käse essen! (*Lacht.*)

**Keine Lust auf eine Ausnahme?**

In meinem nächsten Leben werde ich nur noch Käse essen! Schade um all die anderen Lebensmittel auf dieser Welt, aber für mich gibt es kein Zurück. Ich

bin glücklich, dass ich 20 Jahre meines Lebens «nur» Vegetarierin war!

**Worauf freuen Sie sich, wenn im Alltag wieder Normalität einkehrt?**

Auf Berührung. Familie und Freunde in den Arm nehmen. Das Publikum berühren mit all dem, was Künstler machen.

**Anke Engelke, wir danken Ihnen für dieses Gespräch. ●**

.....  
**ANKE ENGELKE**

Grande Dame des Humors

Anke Engelke, 1965 in Montreal (CDN) geboren, wuchs ab dem sechsten Lebensjahr in Köln (D) auf. Für ihre Leistungen auf unterschiedlichsten Gebieten der Fernsehunterhaltung wurde sie 14-mal mit dem Deutschen Comedypreis und dreimal mit der Goldenen Rose von Montreux ausgezeichnet. Die Entertainerin hat drei Kinder aus zwei Ehen. Als Komikerin ist sie ab 1. April in «Last One Laughing» (Amazon Prime Video) zu sehen.

# DAS SPITZENTREFFEN DER SAISON

Jamón Serrano,  
70 g, **4.95**



Schwarzwälder  
Schinken,  
80 g, **4.95**

Video und mehr Infos  
hier:



Gran Gusto,  
ca. 260 g (2 x ca. 130 g)

**20%**

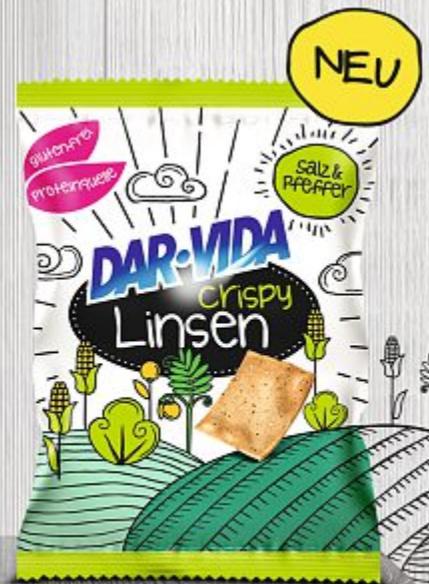
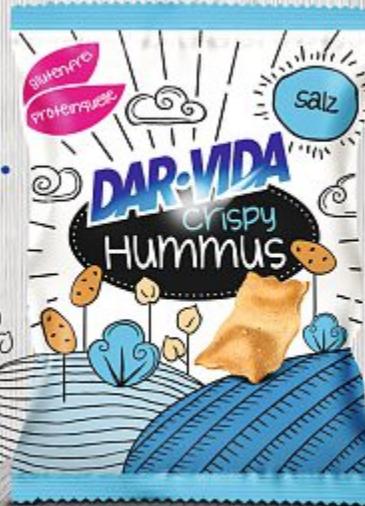
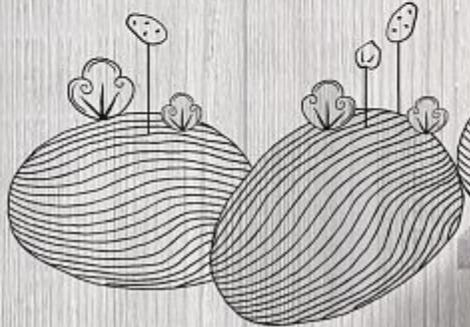
DUO, per 100 g

**3.90**  
statt 4.90



Das ist gut. Seit 1869.

Dein perfekter  
Feierabendsnack.



ORIGINAL  
**DAR-VIDA**

**coop**

DIGITALER BON  
In der Supercard App aktivieren



2 063000 44 1820

**25% RABATT**

25% Rabatt auf die neue DAR-VIDA crispy Linie. Ab 2 Stück nach Wahl: Hummus Salz und Linsen Salz & Pfeffer.

Bon für beliebig viele Artikel einlösbar. Einlösbar in allen Coop Supermärkten vom **29. März bis 18. April 2021**. Der Bon ist nicht kumulierbar mit anderen Bons oder Aktionen.

# MARKEN-NEUHEITEN

## BEI COOP

# 10% Rabatt



Mit Schweizer Hafer.  
Feine Haselnussnote.  
Kein zugesetzter Zucker.

Einführungspreis  
**3.35**  
Normalpreis 3.75

Beleaf Haferdrink  
Hazelnut UHT  
1 L (100 ml = 0.34)



100% Pflanzlich.  
100% Swiss.  
Kein zugesetzter Zucker.

Einführungspreis  
**3.15**  
Normalpreis 3.50

Beleaf Haferdrink  
unsweetened UHT  
1 L (100 ml = 0.32)



Der Schweizer  
Klassiker  
in vegan

Einführungspreis  
**2.35**  
Normalpreis 2.65

Emmi Beleaf Birchermuesli  
170 g (100 g = 1.38)



Koffeinkick  
mit Schweizer  
Hafer

Einführungspreis  
**2.25**  
Normalpreis 2.50

Emmi CAFFÈ DRINK  
Oat Cappuccino  
230ml (100 ml = 0.98)



Koffeinkick  
ohne zugesetzten  
Zucker

Einführungspreis  
**2.00**  
Normalpreis 2.25

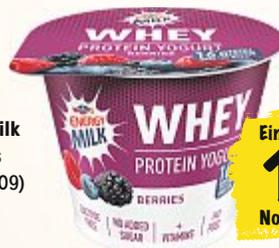
Emmi CAFFÈ LATTE  
Double Zero Macchiato  
230ml (100 ml = 0.87)



Fruchtiges  
Smoothie mit  
feinstem Muesli

Einführungspreis  
**2.35**  
Normalpreis 2.65

Emmi Smoothie Bowl  
Tropical Dream  
175 g (100 g = 1.35)



Whey Protein  
nun auch als Jogurt

Emmi Energy Milk  
Whey Berries  
170 g (100 g = 1.09)

Einführungspreis  
**1.85**  
Normalpreis 2.10



Ausgewogener  
Genuss für  
zwischen durch

Einführungspreis  
**3.10**  
Normalpreis 3.45

Emmi Balanced Break  
Cranberries & Cashews  
60 g (100 g = 5.17)

Wir sind  
**NEU**

[coop.ch](https://www.coop.ch)

Dienstag, 30. März bis Samstag, 10. April 2021, solange Vorrat

Erhältlich in ausgewählten Coop Supermärkten

# WIN & TASTE 500X

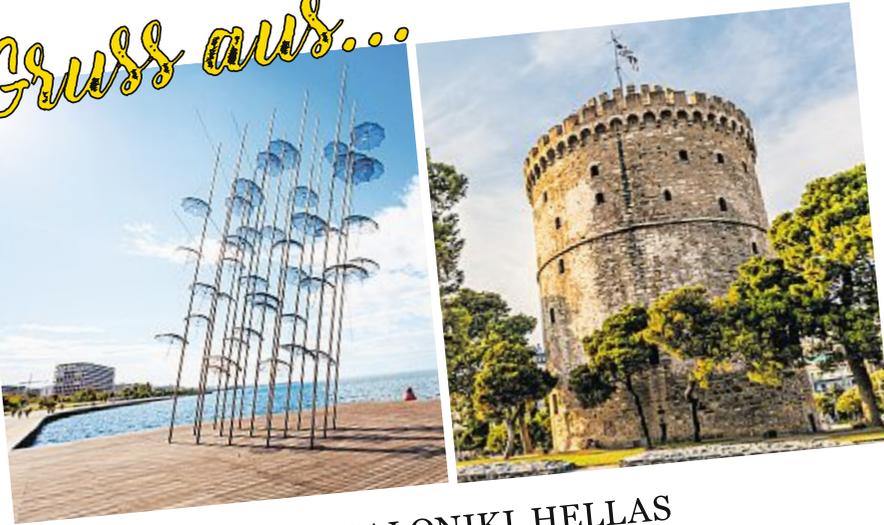


JETZT MITMACHEN!

[coop.ch](https://www.coop.ch)



Gruss aus...



THESSALONIKI HELLAS

# Kaló Páscha!

Frohe Ostern! In Griechenland ist Ostern das wichtigste Fest des Jahres. Lazaros Kapageoroglou, Koch und Buchautor, zeigt Backtraditionen aus seiner Heimat.

TEXT MARKUS KOHLER FOTOS FABIAN HÄFELI

«Heimat ist an Ostern eine Herzensangelegenheit – wenn irgend möglich fährt jeder in sein Heimatdorf oder das seiner Eltern und feiert mit der Familie», erzählt Lazaros Kapageoroglou. «Am besten, man ist schon eine Woche vorher dort, verbringt Zeit mit seinen Lieben und fastet gemeinsam.» Für die Griechen sind auch in modernen Zeiten solche Traditionen wichtig. Ein grosser Teil davon ist kulinarischer Natur. «Wir essen gern in grosser Runde und teilen mit allen Familienmitgliedern und Freunden – so drücken wir unsere Verbundenheit aus.»

## Schon als Knirps ein Koch

Der 34-Jährige ist in Thessaloniki, im Norden Griechenlands, geboren und aufgewachsen. Seine Eltern arbeiteten auf dem Markt, deshalb mussten er und sein Bruder früh Aufgaben im Haushalt übernehmen. «Und weil ich meiner Gross-

mutter und meiner Mutter schon beim Kochen und Backen über die Schulter geschaut hatte, kümmerte ich mich um die Küche.» Er lernte schnell. «Als 13-Jähriger konnte ich schon der ganzen Familie ein warmes Mittagessen zubereiten», sagt er stolz.

Der Kulinarik ist er bis heute treu geblieben: Nach einer Lehre als Koch und Patissier arbeitete er in Restaurantküchen auf den griechischen Inseln und in Frankreich. Vor neun Jahren landete er in Zürich – und blieb dort hängen, nicht zuletzt der Liebe wegen. «Und vor vier Jahren habe ich mich dann selbstständig gemacht.»

Auch wenn er sich in der Schweiz superwohl fühlt; sein Herz schlägt noch für die Bräuche der Heimat. Obwohl das griechisch-orthodoxe Osterfest meist nach dem christlichen stattfindet (in diesem Jahr am 2. Mai), hat Lazaros

Kapageoroglou vorgebacken. «Auch bei uns gibt es eine ausgedehnte Fastenzeit, in der wir versuchen, kein Fleisch zu essen», erklärt er. «In der Woche vor Ostern wird es ganz streng: Dann verzichten wir komplett auf tierische Produkte – auch auf Feta!» Zudem darf man kein Öl zu sich nehmen. Da der Hunger dennoch gestillt werden muss, backen die Leute am Tag vor dem Palmsonntag, dem Lazarusamstag, kleine Figürchen namens Lazarakia, die ohne Fett auskommen. «Mit ihnen erinnern wir an den Heiligen Lazarus, den Jesus vom Tod erweckt hat.» Tatsächlich: Das kleine Teigmannchen mit



Lazaros und sein griechisches Ostergebäck: vorne in der Unschärfe Lazarakia, davor Koulourakia-Stäbchen und rechts ein Tsourekí, der Hefekranz mit dem roten Ei.



den vor dem Bauch verschlungenen Ärmchen hat, auch wenn es makaber klingt, etwas von einem aufgebahrten Leib. «Ich freue mich natürlich auch: Ganz Griechenland macht auch mir zu Ehren Ostergebäck», lacht Lazaros herzlich.

Am Ostersonntag gehen die Vorbereitungen für das grosse Feiern los: In der Küche gehts dann rund! Es werden Koulourakia gebacken, das sind Butterguetzli mit Orangengeschmack. Und natürlich wird ein Tsoureki, ein Hefekranz, vorbereitet, in dessen Mitte ein hartgekochtes rotes Ei thront. «Am Ostersonntag gleicht ganz Griechenland dann einem riesigen

Picknick-Platz», weiss der gut gelaunte Lazaros. «Zur Feier des Tages grillieren wir ein Lamm, reichen Mezedes, das sind Häppchen mit Leber, Eiern, Salat und Käse, und als süssen Höhepunkt den Tsoureki.»

Mit den roten Eiern geschieht dasselbe wie in der Schweiz: «Jeder nimmt ein Ei und schlägt es gegen das eines anderen – bleibt es heil, hat der Eigner gewonnen und darf beide Eier behalten.» Eiertütschen auf Griechisch also. ●

→ Rezept für Lazarakia auf Seite 37.

## TAUSEND-SASSA

Lazaros Kapageorgiou kocht nicht mehr in Restaurantküchen, er hat sich mit einer Catering-Firma selbstständig gemacht. Und er führt Kochkurse und Kochevents durch. Zudem ist vor Kurzem sein erstes Kochbuch «Laz uns kochen – mediterrane Küche zum Teilen» mit über 80 Rezepten im Fona-Verlag erschienen.



[www.lazunskochen.com](http://www.lazunskochen.com)



# Finde alles für den perfekten Osterbrunch

Ostern beginnt mit einem gediegenen Zmorge-Tisch zu Hause. Da dürfen allerlei Köstlichkeiten auf keinen Fall fehlen. Zum Beispiel diese.



**30%**

auf das ganze Langnese Sortiment

z. B. Langnese Bee Easy Wildblütenhonig, 500g  
**5.35 statt 7.70**  
(100g = 1.07)

Ich bin **NEU**



**10%**

**3.15**  
statt 3.50

Emmi beleaf Haferdrink ungesüsst, 1 Liter



**Aktuell**

**4.70**

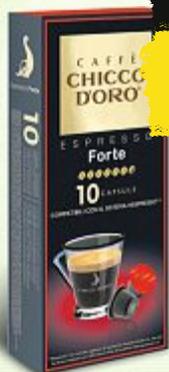


Caotina Crème Chocolat, 300g  
(100g = 1.57)

**Aktuell**

**3.95**

Caffé Chicco d'Oro Espresso Forte, 10 Kapseln  
(1 Stück = -.40)



**30%**  
ab 2 Stück

auf alle süssen Hero Brotaufstriche

z. B. Hero JAM JAM Happy Apricot, 200g  
**2.25 statt 3.25**  
(100g = 1.10)



**20%**  
ab 2 Stück

auf alle gekühlten Andros Säfte ab 750 ml

z. B. Andros Multifruchtsaft Exotic, 1 Liter  
**3.95 statt 4.95**



**Aktuell**

**4.50**

Ovomaltine Crunchy Cream, 400g  
(100g = 1.13)



**Aktuell**

**-.95**

Emmi Jogurt Pur Erdbeer, 150g  
(100g = -.63)



## click & win Gewinnspiel

Machen Sie mit und gewinnen Sie eines von **1000 tollen Gratis-Produkten!**

Klicken Sie unter [coop.ch/brunch](http://coop.ch/brunch) einfach Ihr Wunschprodukt an und füllen Sie das Kontaktformular aus.  
Teilnahmeschluss: 4. April 2021

[coop.ch/brunch](http://coop.ch/brunch)



# Lazarakia (kleiner Lazarus)

Zubereitungszeit: **30 Min.**  
Ruhezeit: **1 Std.**  
Backzeit: **25 Min.**

## DAS BRAUCHTS FÜR 20 STÜCK

- 400 ml Wasser, lauwarm
- 1 EL Trockenhefe
- 150 g Kristallzucker
- 50 g Olivenöl
- 1 TL Zimt
- ¼ TL Nelken gemahlen
- ½ TL Kardamom
- ¼ TL Salz
- 800 g Weissmehl
- 50 g Cranberrys (oder Rosinen)
- 50 g Pekannüsse (oder Baumnüsse), grob gehackt
- Nelken ganz zum Garnieren
- 2 EL Ahornsirup

## UND SO WIRDS GEMACHT

1. Wasser, Hefe und Zucker in eine Schüssel geben.
2. Mit einem Schwingbesen verquirlen, bis sich Hefe und Zucker aufgelöst haben. 10 Min. beiseitestellen, bis die Hefe aktiviert ist.
3. Olivenöl, Zimt, gemahlene Nelken, Kardamom, Salz und Mehl dazugeben.
4. Mit dem Hakenaufsatz des Handrührgeräts bei mittlerer Geschwindigkeit 8 bis 10 Min. kneten, bis sich die Zutaten zu einem Teig verbinden.
5. Teigschüssel mit einem Tuch abdecken und ca. 60 Min. ruhen lassen.
6. Backofen auf 170 °C (Umluft) vorheizen. Teig abdecken und in 20 Stücke zu je 60 g teilen. Teigportionen jeweils zu einer Kugel formen. Von jeder der Kugeln je ein kleines Stück abschneiden – ca. 50 g ergeben den Körper und ca. 10 g die Arme.
7. Für die Füllung Cranberrys und Pekannüsse grob hacken.
8. Den grösseren Teigteil (50 g) zu einer länglich-ovalen Form kneten, in der Mitte eine Rille bilden, 1 TL der Füllung hineingeben und Teig «verschliessen». Mit dem Rest des Teigs (10 g) zwei je 10 cm lange Röllchen formen, über Kreuz auf den bemehlten Tisch legen. Körper aufs Teigkreuz legen, Arme nach vorne um den Körper führen und erneut verkreuzen.
9. Für die Augen zwei Nelken im oberen Teil anbringen. Brötchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
10. Mit Ahornsirup die Lazarakia bepinseln und ca. 25 Min. backen, bis sie goldbraun sind.



Für ein natürlich  
gutes  
Körpergefühl.





Die Bärlauchkomponente findet sich in Kruste und im Aioli wieder.

# Tierisches Osterfest

Neben dem Hasen, der im Garten hoppelnd Eier versteckt, spielt auch das Lamm eine grosse Rolle am Osterfest. Es landet in süsser und salziger Variante auf dem Tisch.

TEXT FABIA BERNET

Das Huhn legt ein Ei. Der Osterhase versteckt es, hübsch bemalt, irgendwo in einem Gebüsch im Garten. Wenn wir die Colomba aufschneiden, essen wir etwas, das auf Italienisch Taube heisst. Zu Ostern geht es animalisch zu und her. Zur tierischen Runde gesellt sich das Lamm. Dieses verspeisen wir in süsser und auch in salziger Ausführung. Mal als gebackenes Osterlamm zum Zmorge oder Zvieri, mal schmort vielerorts ein Lamnbraten im Ofen.

Doch wieso essen wir an diesem Tag speziell dieses Fleisch? Das Lamm zu Ostern entspringt einer jüdischen Tradition. Anlässlich des Pessach-Fests wurde früher ein Lamm geopfert und gegessen – in Erinnerung an den Exodus

aus Ägypten. Irgendwann ist diese Tradition von christlichen Gemeinden übernommen worden. Allerdings hat man das Lamm anders interpretiert und Christus wurde zum Lamm, das für die Menschheit geopfert wurde. Anders als der eierversteckende Hase hat das österreichische Lamm also einen christlichen Hintergrund.

Traditionen haben ja bekanntlich oft eine lange Historie. Das heisst aber nicht, dass man ein traditionelles Gericht nicht auch einmal neu interpretieren kann. Lamm muss nicht immer als Braten daherkommen. Es kann auch, wie hier im Rezept, von einer Kruste aus frühlingshaftem Bärlauch und Speck ummantelt werden. ●

Ein Rezept von

**FOOBY**  
WE LOVE FOOD

## LAMMGIGOT

mit Bärlauch-Speckkruste

### Für 8 Personen

pro Person 686 kcal

Aktive Zeit: **35 Min.**

Gesamtzeit: **2 Std. 19 Min.**



### DAS BRAUCHTS FÜR 8 PERSONEN

- 1 Lammgigot (ca. 3 kg)
- 2 TL Salz
- wenig Pfeffer
- 160 g Speckwürfeli
- 50 g Paniermehl
- 1 Ei, verklopft
- ½ Bund Bärlauch, fein geschnitten
- Öl zum Braten
- 100 g Mayonnaise
- ½ Bund Bärlauch, fein geschnitten
- wenig Pfeffer

### UND SO WIRDS GEMACHT

**Lammgigot:** Gigot ca. 1 Std. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Gigot würzen. Speck und alle Zutaten bis und mit Bärlauch mischen.

**Braten im Ofen:** Wenig Öl im Bratgeschirr in der unteren Hälfte des auf 240 °C vorgeheizten Ofens erhitzen. Gigot darin beidseitig je ca. 7 Min. anbraten. Hitze auf 180 °C reduzieren. Speck-Bärlauchpanade auf dem Fleisch gleichmässig verteilen, Fleischthermometer an der dicksten Stelle so einstecken, dass es den Knochen nicht berührt. Ca. 90 Min. fertig braten. Die Kerntemperatur des Fleisches soll ca. 55 °C betragen. Fleisch herausnehmen, zugedeckt ca. 15 Min. ruhen lassen.

**Bärlauch-Aioli:** Mayonnaise mit den restlichen Zutaten vermischen. Aioli zum Lammgigot servieren.

**Dazu passen:** Bratkartoffeln.

**LAMMFLEISCH**

Pro Montagna bei Coop

Alle Produkte zum aktuellen Tagespreis.

**Gigot mit Bein**

Zum Gigot passen Spargeln, Bohnen, Bratkartoffeln und allerlei Saucen.

**Schulter**

Wenn sich zum Rollbraten Rosmarin gesellt, ist das ein Gaumenschmaus.

**Gigot ohne Bein**

Passende Gewürze sind Rosmarin, Thymian, Koriander und Knoblauch.

**Brust mit Bein**

Die Lammbrust mit Bein eignet sich gut für einen saftigen Eintopf.

**Koteletts**

Die Koteletts lassen sich ganz wunderbar auf dem Grill kurz anbraten.

**Ragout**

Das Pro-Montagna-Lammfleisch stammt von Tieren aus Schweizer Berggebieten.

ANZEIGE



**DIE BUTTER, NATÜRLICH EINFACH UND  
ZU 100% AUS DER SCHWEIZ.**

**Oster-  
WETTBEWERB**  
GEWINNE  
THERMOMIX- UND BAMIX-  
KÜCHENGERÄTE  
JETZT MITMACHEN UNTER  
[DIEBUTTER.CH](http://DIEBUTTER.CH)



# ZUM DAHINSCHMELZEN



**10%**

Einführungspreis, per 100 g

**2.55**

Normalpreis 2.85



Cordon-bleu Feta & Olive mit Frischkäse und Salami pikant, ca. 180 g

**LIMITED EDITION**

per 100 g

**3.95**



Poulet Cordon-bleu mit Appenzeller und Speck, ca. 210 g

per 100 g

**3.15**



Cordon-bleu Bündner mit Bündner Käse und Bündner Rohschinken, ca. 180 g

Erhältlich in grösseren Coop Verkaufsstellen.

bell.ch



Das ist gut. Seit 1869.

# Göttlich griechisch

Nebst dem griechischen Wein hätte eigentlich auch der griechische Feta ein eigenes Lied verdient. Denn der Salzlakenkäse kann so viel mehr als nur Salat.

Nicht jeder **Schafskäse** darf sich Feta nennen. Der Begriff ist geschützt.

Feta ist ein Salzlakenkäse und besteht aus Schafsmilch. Manchmal wird dem **griechischen Käse** auch Ziegenmilch hinzugefügt.

## Fenchelsuppe mit Feta



TANJA GRANDITS  
SPITZENKÖCHIN

Sie ist die **Meisterin der kreativen Aromaküche** und erkochte sich im Basler «Stucki» **19 Gault-Millau-Punkte**.

Feta ist so vielseitig, dass er einen fixen Standplatz im Kühlschrank haben sollte. Ich mag ihn sehr zum Frühstück. Besonders, wenn der griechische Salzlakenkäse zusammen mit gewürfelten Tomaten, Olivenöl und Minze auf einem knusprigen Stück Toast liegt.

Feta ist unersetzlich in so vielen Salaten. Ganz wunderbar passt er auch in warme Gerichte. Etwa als Supplement auf einer feinen Fenchelsuppe. Die Suppe weckt bereits die ersten Erinnerungen an wärmere Zeiten, an Sonnenstrahlen und den nahenden Sommer.

Für die Suppe erhitzt man 5 EL Olivenöl in einem Topf. 2 Zwiebeln und zwei Knoblauchzehen, fein gewürfelt, darin anbraten. Mit 1 dl Pastis ablöschen und mit 1 l Gemüsefond auffüllen. 1 TL Fenchelsamen, gemörsert, dazugeben und die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze anschließend ungefähr 15 Min. köcheln lassen.

1 Bund fein geschnittener Dill in die Suppe rühren. Mit dem Saft und der abgeriebenen Schale einer Bio-Limette abschmecken. Abgerundet wird der Suppengenuss mit einem Topping. Dafür 2 Scheiben Sauerteigbrot, in Würfel geschnitten, in einer Pfanne mit 3 EL Olivenöl goldbraun rösten. Zusammen mit 180 g zerbröseltem Feta auf die Suppe geben.

Mixt man eine weiche Peperoni aus dem Ofen, Paprika, ein bisschen Olivenöl, **Frischkäse und Knoblauch** dazu, entsteht ein wunderbarer Aufstrich.

Einmal geöffnet, kann der Käse schnell sauer werden. Besser hält er, wenn er mit einer Mischung aus **Wasser und Milch** oder erneut mit Salzlake bedeckt in einem geschlossenen Behälter gelagert wird.

# KEIN GIN WIE DER ANDERE.



**36.95**  
\*TANQUERAY N° 10  
DRY GIN  
47,3%, 70 CL



**19.95**  
\*TANQUERAY  
DRY GIN  
43,1%, 70 CL



**32.95**  
\*TANQUERAY  
RANGPUR GIN  
41,3%, 70 CL



**27.95**  
\*BOMBAY  
BRAMBLE GIN  
37,5%, 70 CL



**37.95**  
\*TANQUERAY  
FLOR DE SEVILLA GIN  
41,3%, 70 CL



**44.95**  
\*LE TRIBUTE GIN  
43%, 70 CL



**39.95**  
 \*SUNTORY  
 ROKU GIN  
 43%, 70 CL



**39.95**  
 APPENZELL  
 GIN 27 DRY GIN  
 43%, 70 CL



**44.95**  
 \*HUCKLEBERRY GIN  
 44%, 50 CL



**44.95**  
 \*OLD CURIOSITY  
 LAVENDER & ECHINACEA GIN  
 39%, 50 CL



**39.95**  
 \*BROCKMANS GIN  
 40%, 70 CL



**39.95**  
 MONKEY 47  
 SCHWARZWALD DRY GIN  
 47%, 50 CL



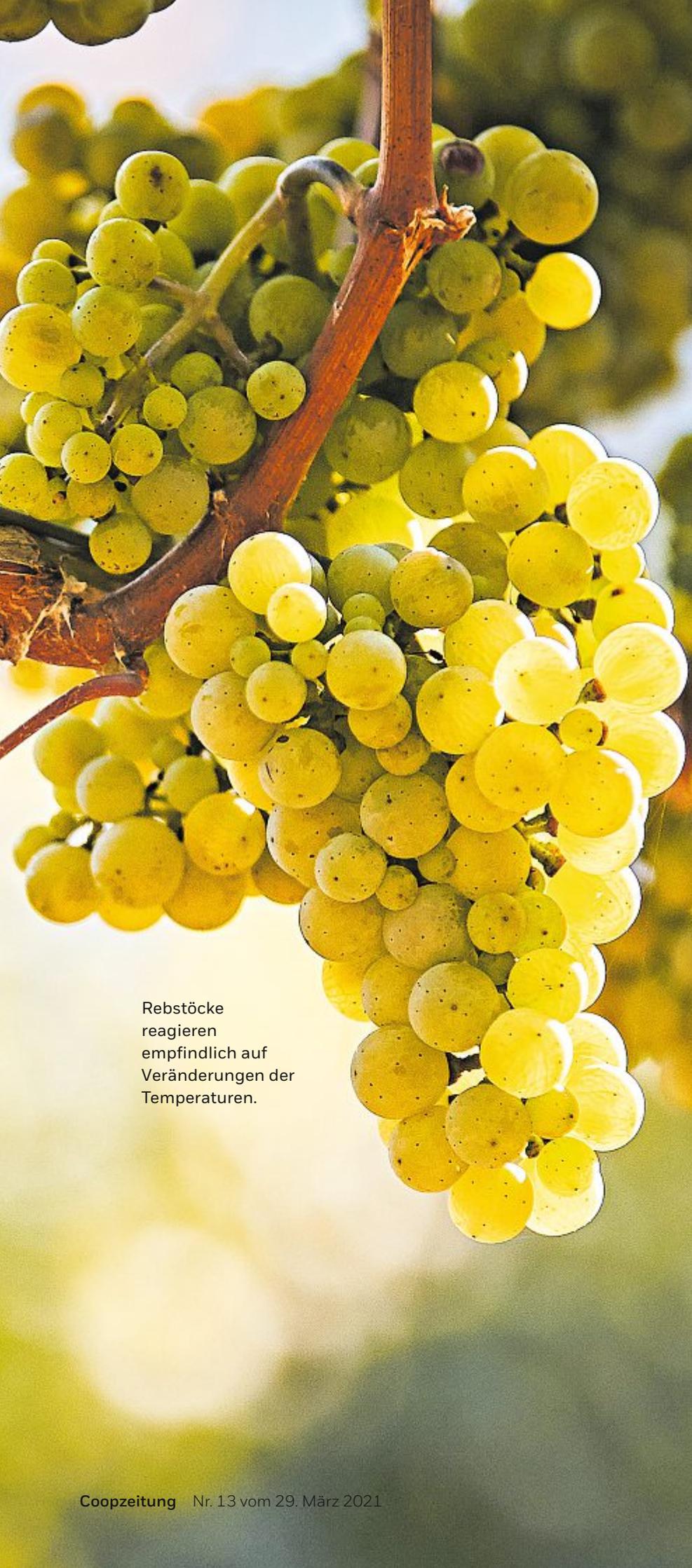
# Weinbau im Klimawandel

Seit Menschengedenken lebt der Winzer mit dem Wetter. Doch das schlägt heute mehr Kapriolen als je zuvor. Dies hat Auswirkungen auf Reben und Wein.

TEXT BRITTA WIEGELMANN

Der weltweite Weinbau erlebt heiße Zeiten. Längst schon ist der Klimawandel keine Ansichtssache mehr, die Zahlen sprechen für sich. Zum Beispiel in der Schweiz: Laut dem National Centre for Climate Services, dem Netzwerk des Bundes für Klimadienleistungen, ist es heute in allen Landesteilen deutlich wärmer als früher. Seit 1989 erleben wir 20 Prozent mehr Sonne. Die Nullgrad-

grenze hat sich in den letzten 60 Jahren um 300 bis 400 Meter nach oben verschoben. Hitzewellen sind 200 Prozent häufiger und intensiver als noch vor 120 Jahren. Allein neun der zehn wärmsten Jahre seit Messbeginn lagen im 21. Jahrhundert. Ähnlich präsentiert sich das Bild im Rest der Welt – und das hat Auswirkungen auf den Weinbau. Eine Tour d’Horizon.



Rebstöcke reagieren empfindlich auf Veränderungen der Temperaturen.

### 1. Die Weltweinkarte wächst

Schaumwein aus England? Vor 40 Jahren war das noch Science-Fiction. Heute gewinnen britische Produzenten renommierte Preise mit ihren «Sparkling Wines». Mehr noch: Grosse Champagnerhäuser wie Taittinger oder Pommery sind auf den Zug aufgesprungen und haben Rebland in Südengland gekauft. Und Grossbritannien ist kein Einzelfall. Weltweit verschieben sich die Grenzen des Weinbaus. Heute gedeihen Reben in Kanada ebenso gut wie in Patagonien (ARG) oder Tasmanien (AUS). Neue Geschmackserlebnisse in Sicht!

### 2. Alkoholgrade steigen

Mehr Sonne bedeutet mehr Zucker in den Trauben, und das führt zu höheren Alkoholgraden. In Frankreich etwa haben die Weine aus Bordeaux, dem Languedoc, dem Elsass sowie aus dem Loire- und Rhonetal in den letzten 30 Jahren 0,5 bis 1,0 Volumenprozent Alkohol zugelegt – pro Jahrzehnt! Doch Achtung, nicht allen Weinen tut das gut. Vor allem in südlichen Breiten kann dies schnell zu Bodybuilder-Tropfen führen.

### 3. Reben streben in die Höhe

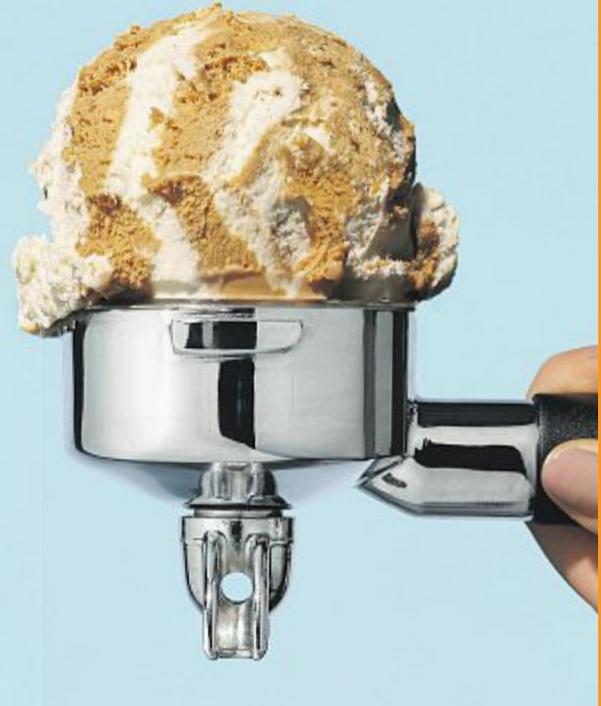
Früher zitterten Winzer oft, ob ihre Trauben überhaupt reif würden. Heute ist vielerorts das Gegenteil der Fall: Es gilt Überreife zu vermeiden. Zu diesem Zweck pflanzt man immer mehr Reben in höheren, kühleren Lagen. Dort sorgen frische Nächte dafür, dass die Trauben langsam und gleichmässig reifen. Der höchste Weinberg der Schweiz liegt in Visperterminen im Wallis und klettert bis auf 1150 Meter in die Höhe. Lange war das ein Rekord. Mittlerweile ist es in Ländern wie Argentinien, Spanien oder China Normalität. → Seite 47

MARKEN-NEUHEITEN

BEI COOP

Brrrista.

Emmi CAFFÈ LATTE Ice Cream.  
Mit echt frisch gebrühtem Kaffee.



MARKEN-NEUHEITEN

BEI COOP

10%

Rabatt auf  
alle Neuheiten  
von beleaf



100% pflanzlich.  
100% Schweizer  
Hafer.

- ✓ für volle Geschmackserlebnisse
- ✓ beste Qualität aus Schweizer Produktion
- ✓ erfrischende Drinks und fruchtige Joghurtalternativen

beleaf



Neu im  
Kühlregal!

NEU  
MIT DINKEL-VOLLKORN

# KNABBERSPASS FÜR GROSS UND KLEIN

## 4. Norden ist der neue Süden

Die Filetstücke der meisten Weinberge sind traditionell Südhänge. Dort bekommen die Trauben die pralle Sonne ab. Das wird in Turbosommern neu zum Problem. In Hotspots wie Kalifornien (USA) oder dem Douro-Tal (P) wechseln Winzer daher die Blickrichtung. Erstmals in der Geschichte sind plötzlich Nordhänge cool – im wahrsten Sinne des Wortes.

## 5. Neue Sorten ziehen ein

Hallo, wir sind die Neuen! In vielen Regionen verändert sich mit dem Klima auch der Sortenspiegel. Prominentestes Beispiel: Bordeaux. Seit Anfang des Jahres sind dort sechs neue Trauben erlaubt und fast alle kommen aus dem Süden. Unter den Einwanderinnen findet man etwa Touriga Nacional oder Albariño von der Iberischen Halbinsel. Derweil wandern die klassischen Bordeaux-Sorten immer mehr nach Norden. In der Schweiz zum Beispiel haben Malbec und Cabernet Sauvignon selbstbewusst Fuss gefasst.

## 6. Winzer vs. Wetter

Es wird generell nicht nur wärmer, das Wetter wird auch zunehmend unberechenbar. Starkregen, Hagel, Wasserknappheit, Waldbrände, dies alles macht den Winzern zu schaffen. Im Weinberg müssen sie flexibler sein als je zuvor. Durstende Reben wollen bewässert werden, Beeren vor Hagelschlag geschützt – kurz, der Job wird nicht leichter.

## 7. Jahrgangsunterschiede schrumpfen

Für kühlere Anbauggebiete war die Traubenreife lange Zeit ein Roulette: Manche Jahre brachten den Jackpot, andere mussten als Verlust abgeschrieben werden. Diese Regionen haben heute einen Platz an der Sonne. Die Trauben reifen verlässlich aus, Jahrgangsunterschiede schrumpfen. Wer davon profitiert? Das Burgund (F) und die Champagne (F) zum Beispiel, aber auch Bordeaux, die Mosel (D) – und grosse Teile der Schweiz. Sonnige Aussichten! ●



### 3.- RABATT

AUF ALLE KAMBLY SALZIGEN SNACKS  
AB 3 STÜCK NACH WAHL  
(EXKL. AKTIONSPACKUNGEN)

Nicht kumulierbar mit anderen Aktionen.  
Einlösbar ausschliesslich in Ihrer  
Coop Verkaufsstelle  
vom 29. März bis zum 10. April 2021.

### 3.- RABATT

AUF ALLE KAMBLY SALZIGEN SNACKS  
AB 3 STÜCK NACH WAHL  
(EXKL. AKTIONSPACKUNGEN)

Nicht kumulierbar mit anderen Aktionen.  
Einlösbar ausschliesslich in Ihrer  
Coop Verkaufsstelle  
vom 29. März bis zum 10. April 2021.



2 061000 367744



2 061000 367744

**Marken in Aktion bei Coop.**

Dienstag, 30. März, bis Samstag, 3. April 2021, solange Vorrat

# Quöllfrisch



BESELT MIT ECHTEN SCHWEIZER QUALITÄTEN  
TIEFGRÜNDIG, UNVERFÄLSCHT UND EHRlich.

**APPENZELER BIER**

MIT QUÖLLFRISCHEM WASSER AUS DEM ALPSTEIN  
WIRD IM DORF APPENZELL EIN BESONDERES BIER GEBRAUT.  
[APPENZELERBIER.CH](http://APPENZELERBIER.CH)

**25%**

auf alle Appenzeler  
Biere ab 2 Multipacks  
nach Wahl  
(exkl. Naturaplan)

Gültig vom 30. März bis  
3. April, solange Vorrat



Diese und weitere Produkte von der Brauerei Locher  
finden Sie auch online unter: [coop@home.ch](mailto:coop@home.ch)  
Coop verkauft keinen Alkohol an Jugendliche unter 18 Jahren.

Erhältlich in ausgewählten Coop Supermärkten

# Dem Himmel ganz nah

## Direkter Draht

Scala Dei bedeutet «Gottesleiter». Das Kloster entstand, nachdem ein Hirte an diesem Ort einen Engel mit einer langen Leiter direkt in den Himmel steigen sah.

Ein Engel mit dem richtigen Riecher hat uns laut Legende diesen Wein beschert – jedenfalls indirekt. Welch himmlische Fügung!

## Tiefe Keller

Seit 1840 liegt die ehemalige Kartause Escaladei in privater Hand. Die Weine reifen bis heute in den Klostergewölben.

## Früher Weltruhm

1878 füllte die Kellerei erstmals Wein in Flaschen ab. Prompt gewann dieser an der Pariser Weltausstellung Gold.

## Wilde Garnacha

Hauptrolle in diesem Wein spielt die uralte iberische Traube Garnacha. Sie liebt Wild- und Schmorgerichte.



**BRITTA WIEGMANN,**  
WEINJOURNALISTIN

## Wildes Spanien

Nur zwei Autostunden von der Millionenmetropole Barcelona entfernt und dann das! Gezackte Berggipfel und dramatische Schluchten, über denen Adler kreisen, mittelalterliche Dörfer, umgeben von steilen Reblagen – das Priorat ist ein wilder und ungezähmter Ort. Mitten in dieser atemberaubenden Natur liegt das ehemalige Kloster Escaladei. Mönche pflanzten hier einst die ersten Reben, heute knüpft die Kellerei Scala Dei an die jahrhundertealte Tradition an. Ihr Prior zeigt die ganze Kraft des Ortes: mineralisch und konzentriert mit üppiger Beerenfrucht und vanillewürzigem Finale. Halleluja!

**Priorato DOCa Scala Dei Prior**  
Fr. 19.45 statt Fr. 29.95/75 cl  
(Aktion gültig bis 3. April 2021), erhältlich in ausgewählten Coop-Supermärkten oder unter:

 [www.mondovino.ch](http://www.mondovino.ch)



\*Coop Primagusto Ananas extra, Fairtrade Max Havelaar, per Stück

**7.50**



\*Le Patron Apéro-Pasteten-Plättli, in Selbstbedienung, 290 g (100 g = 3.43)

**9.95**



Coop Naturaplan Bio-Rauchlachs, aus Zucht, Irland, in Selbstbedienung, 180 g (100 g = 8.31)

**30%**  
**14.95**  
statt 21.50



\*Coop Filona Frischkäse Kräuter, 200 g (100 g = -98)

**1.95**



\*Coop Cœurs Fondants au chocolat, Fairtrade Max Havelaar, tiefgekühlt, 2 x 90 g (100 g = 2.75)

**4.95**



\*Erhard Mochis Glacés Exotique, 280 g (100 g = 3.55)

**9.95**



Langnese Bee Easy Wildblütenhonig, 500 g (100 g = 1.08)

**30%**  
**5.40**  
statt 7.75



Hero Delicia Konfitüre Himbeeren, 320 g (100 g = -90)

**30%**  
ab 2 Stück  
**2.90**  
statt 4.20



Osterrangebote einfach online einkaufen: [coop.ch](http://coop.ch)

\*Erhältlich in ausgewählten Coop Supermärkten  
Coop verkauft keinen Alkohol an Jugendliche unter 18 Jahren.



Angebote gültig vom  
30.3. bis 3.4.2021, solange Vorrat.



**20%**  
ab 2 Stück  
**3.90**  
statt 4.90

\*Andros Blondorangensaft, gekühlt, 1 Liter



naturaplan

\*Coop Naturaplan Bio-Holzofen-Butterzopf, 500 g (100 g = 1.08)

**5.40**



naturaplan

\*Coop Naturaplan Bio-Osterhäсли mit Schoggigstange, 120 g (100 g = 2.09)

**2.50**



\*Motta La Colomba con Crema Cioccolato, 750 g (100 g = 1.54)

**11.50**



Ovomaltine Crisp Müesli, 500 g (100 g = 1.19)

**5.95**



naturaplan

\*Coop Naturaplan Bio-Assam Tee, Fairtrade Max Havelaar, 100 g

**4.30**



Chicco d'Oro Tradition, Bohnen, 500 g (100 g = 1.99)

**9.95**



\*Coop Apfel-Mango-Saft, Fairtrade Max Havelaar, 1 Liter

**1.95**



**33%**  
**6.95**  
statt 10.45

Freixenet Cava Carta Nevada, semi-seco, 75 cl (10 cl = -93)



Für mich und dich.

# Das Glasfarbenspiel



Farbig dürfen an Ostern nicht nur die Blumen und die Eier sein, sondern auch die Fruchtsäfte. Blutorangen, Pink-Grapefruit- sowie Orangensaft sorgen beim Brunch oder beim Apéro für Farbtupfer im Glas. Und für andere Impulse an den Geschmacksknospen.

**Naturaplan-Bio-Blutorangensaft,**  
Fr. 3.70/750 ml,  
**Naturaplan-Bio-Pink-Grapefruitsaft,**  
Fr. 3.95/750 ml,  
**Naturaplan-Bio-Orangensaft,**  
Fr. 3.50/750 ml,

## Aufgeräumte Stimmung

Das Bier-Team von Coop hat kräftig auf- und umgeräumt! Nicht, dass zuvor im Bier-Regal ein Chaos geherrscht hätte, nein. Aber nun sind alle alkoholfreien Gebräue am selben Ort zu finden und die mühsame Suche gehört der Vergangenheit an. Und nicht nur das: Es gibt auch viele tolle Neuheiten

zu entdecken. Also hingehen und sich inspirieren lassen.

**Eve Litschi 0,0%,**  
alkoholfrei, Fr. 9.95/4 × 27,5 cl,  
**Erdinger-Weissbier,**  
alkoholfrei, Dose, Fr. 2.10/50 cl,  
**Naturaplan-Bio-Gran-Alpina-Senza,**  
alkoholfrei, Fr. 9.95/6 × 33 cl,  
**Feldschlösschen Apfel 0,0%,** Dose,  
alkoholfrei, Fr. 10.95/6 × 50 cl  
in ausgewählten Coop-Supermärkten.





## Eine Frage des Geschmacks

Es weht ein frischer Wind über den Zmorgetisch und das Apérobuffet. Sei es in den Varianten Nature, Kräuter, Meerrettich oder Bergkräuter – Frischkäse macht sich immer gut auf Brot oder Ähnlichem. Aber das ist natürlich Geschmackssache.

**Bio-Frischkäse Kräuter,**  
Fr. 3.40/125 g,  
**Bio-Frischkäse Nature,**  
Fr. 3.35/125 g,  
**Bio-Frischkäse Meerrettich,**  
Fr. 3.40/125 g,  
**Pro-Montagna-Frischkäse**  
**Bergkräuter, Fr. 2.50/125 g,**  
in ausgewählten  
Coop-Supermärkten.

## Da s-teig-ern wir uns gerne rein



In der Osterzeit präsentiert sich der Osterhase nicht nur im Schoggikleid, sondern auch sozusagen im Teigmantel. Er ist dadurch eng mit dem Grättima oder Grittibenz verwandt. Ob mit Hagelzucker oder Schoggistängeli ist dabei eigentlich egal – Hauptsache, es schmeckt.

**Bio-Osterhäsli mit Schoggistängeli,**  
Fr. 2.50/120 g,  
**Osterhäsli mit Hagelzucker,**  
Fr. 1.95/100 g,  
**Osterhase mit Hagelzucker,**  
Fr. 2.95/300 g,  
**Bio-Osterhäsli,**  
Fr. 1.95/100 g,  
in allen Coop-Supermärkten.

## Alles Gute für Ostern!

Zu Ostern kommt etwas Besonderes auf den Tisch. Zum Beispiel ein Club-Steak. Es stammt aus der Hochrippe des Rindes, direkt am Roastbeef. Um des besonders guten Aromas willen wird das Fleisch am Knochen gereift. Damit das Club-Steak perfekt schmeckt, sollte man es bereits eine Stunde, bevor es in die Pfanne oder auf den Grill kommt, aus dem Kühlschrank nehmen. So kann es Zimmertemperatur annehmen. Auf mittlerer Stufe (ca. 200 Grad Celsius) beidseitig je etwa sechs Minuten lang braten oder grillieren, danach vom Feuer nehmen, mit Alufolie zudecken und etwa fünf Minuten ruhen lassen. Achtung: Das Fleisch nicht zu lange in der Pfanne oder auf dem Grill lassen, sonst brät es zu sehr durch. Am Schluss den Knochen wegschneiden und das Fleisch quer zur Faser tranchieren.



**Fine-Food-Angus-Club-Steak, ca. 500 g,**  
**Fine-Food-Limousin-Club-Steak, ca. 550 g,**  
je Fr. 6.45/100 g,  
in ausgewählten Coop-Supermärkten.

## Das happen die gut gemacht

Häppchen sollten möglichst vielfältig sein, damit es für jeden Geschmack etwas dabei hat – oder damit es genügend Abwechslung gibt. So oder so: Die Apéroplatte von Coop bietet etwas für jeden Gaumen: Serviert wird eine Mischung aus marinierten und gefüllten Gemüsen, entsteinten und marinierten Oliven sowie eine marinierte Käsezubereitung mit Rohschinken und Weichkäse.

**Betty-Bossi-Selezione-di-Antipasti, Fr. 13.95/300 g,**  
in ausgewählten  
Coop-Supermärkten.



# FOOBY

WE LOVE FOOD



# Kalbsbraten mit Morchel-Risotto

## Für 4 Personen

783 kcal pro Person

Aktive Zeit: **45 Min.**

Gesamtzeit: **3 Std. 15 Min.**

## DAS BRAUCHTS

### FÜR 4 PERSONEN

- 1½ kg Kalbsbraten (z. B. Schulter)
- 1½ TL Salz
- wenig Pfeffer
- Bratbutter
- 4 EL Thymian, fein geschnitten
- 2 EL grobkörniger Senf
- 1 Bio-Zitrone, nur abgeriebene Schale
- 3 Knoblauchzehen, gepresst

- 1 dl Weisswein
- 1 dl Gemüsebouillon
- 1 TL Maizena
- 500 g grüne Spargeln, unteres Drittel geschält

- 1 EL Butter
- 2 Schalotten, fein gehackt
- 20 g getrocknete Morcheln, eingeweicht, gut gewaschen, abgetropft
- 200 g Risottoreis

- 1 dl Weisswein
- 7 dl Gemüsebouillon, heiss
- 40 g geriebener Parmesan
- 40 g Butter
- Salz, Pfeffer, nach Bedarf

## UND SO WIRDS GEMACHT

**Fleisch:** Fleisch muss Zimmertemperatur haben, würzen. Bratbutter in einer Bratpfanne erhitzen. Fleisch ca. 5 Min. rundum anbraten, erst wenden, wenn sich eine Kruste gebildet hat. Fleisch herausnehmen, in eine ofenfeste Form legen. Thymian, Senf, Zitronenschale und Knoblauch mischen, Fleisch mit der Hälfte davon einreiben. Restliche Marinade beiseitestellen. Fleischthermometer an der dicksten Stelle einstecken.

**Braten:** ca. 1 Std. in der Mitte des auf 160 °C vorgeheizten Ofens. Beiseitegestellte Marinade mit Wein, Bouillon und Maizena verrühren, mit den Spargeln zum Fleisch geben, ca. 30 Min. fertig braten (Kerntemperatur ca. 72 °C).

Braten und Spargeln herausnehmen, zugedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen.

**Risotto:** Butter in einer Pfanne erwärmen. Schalotten andämpfen, Morcheln begeben, kurz mitdämpfen. Reis begeben, unter Rühren glasig dünsten. Wein dazugiessen, vollständig einkochen. Bouillon unter häufigem Rühren nach und nach zum Reis giessen, sodass dieser immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Ca. 20 Min. köcheln, bis der Reis cremig und al dente ist. Käse und Butter darunterühren, würzen.

**Anrichten:** Braten quer zur Faser tranchieren, mit Risotto, Spargeln und Jus anrichten.

 [Rezepte für jeden Tag unter: www.coopzeitung.ch/wochenplan](http://www.coopzeitung.ch/wochenplan)

In Zusammenarbeit mit

**Betty Bossi**

## Natürliche Liebe

BRITTA WIEGELMANN  
WEINJOURNALISTIN

Hier ist ein Tipp zum Merken: Pilze und Pinot Noir, das geht praktisch immer. Denn Pinot Noir, wie etwa dieser Grand Cru aus Salgesch im Wallis, entwickelt vor allem mit der Reife eine dezente Unterholznote – schliessen Sie die Augen und stellen Sie sich den Duft von Waldboden nach dem Regen vor. Dieses Aroma passt ganz wunderbar zu Pilzen, vor allem zu solch erdigen, kräftigen Exemplaren

wie Morcheln. Seine duftige Art und die zarten Tannine machen den Tropfen ideal zum feinen Kalbsbraten. Wenn Sie mich fragen: die richtige Paarung für ein elegantes Osterfest.

**Valais AOC Grand Cru Pinot Noir de Salquenen, Fr. 21.– statt Fr. 28.–/75cl (Aktion bis 3. 4. 2021)**

 [Erhältlich in ausgewählten Coop-Supermärkten oder unter: www.mondovino.ch](http://www.mondovino.ch)



# Ei, was seh ich ...

Alle Rezepte von

**FOOBY**  
WE LOVE FOOD

Endlich Ostern, endlich Frühling! Nach den deftigen Wintergerichten kommt jetzt wieder die Lust auf leichtere Speisen und frische Aromen. Voilà – wir liefern die Rezepte dazu.

## Randen-Eier mit Crudités und Dip

### Für 8 Personen

305 kcal pro Person

Aktive Zeit: **20 Min.**

Gesamtzeit: **1 Std. 20 Min.**



### DAS BRAUCHTS

#### FÜR 8 PERSONEN

- 8 frische Eier
- 5 dl Randensaft
- 150 g griechischer Jogurt nature
- 100 g Crème fraîche
- ¼ Bund Pfefferminze, fein geschnitten
- ¼ Bund Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 TL Fenchelsamen, zerstoßen
- ¼ TL Salz
- wenig Pfeffer
- 1 Bund Radiesli
- 1 Kohlrabi, in Stängeln
- 1 Pack gekochte Baby-Randen, in Schnitzen

In Zusammenarbeit mit

**Betty Bossi**

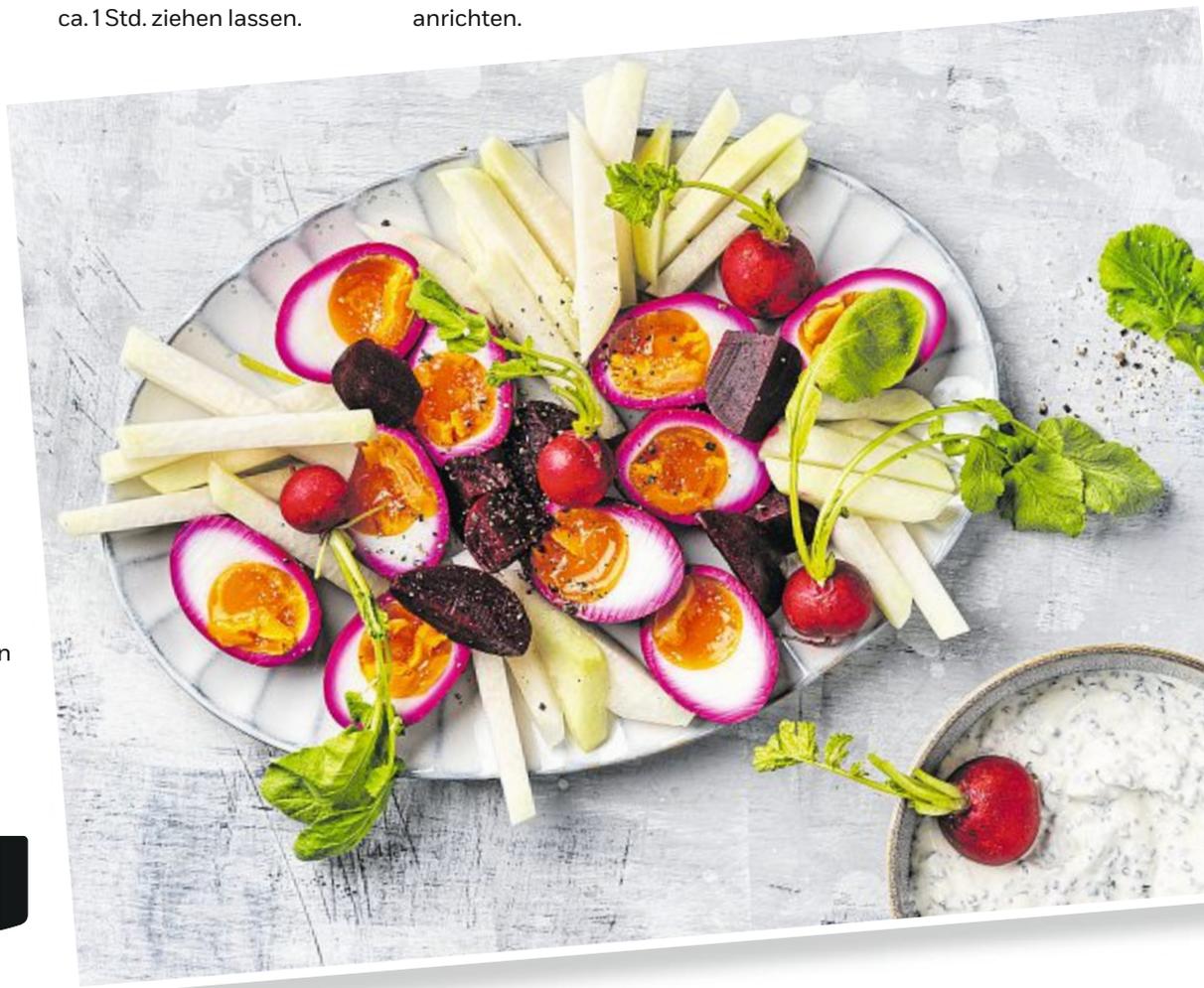
### UND SO WIRDS GEMACHT

**Eier:** Eier im leicht siedenden Wasser ca. 8 Min. wachweich kochen, abtropfen, mit kaltem Wasser abspülen, schälen. Randensaft in eine Schüssel giessen. Eier im Randensaft ca. 1 Std. ziehen lassen.

**Dip:** Jogurt und alle Zutaten bis und mit Pfeffer in einem Schälchen verrühren.

**Crudités:** Eier abtropfen, halbieren, mit dem Gemüse und dem Dip auf einer Platte anrichten.

**Hinweis:** Den Randensaft anstelle von Bouillon für einen Randenrisotto oder eine Suppe verwenden.





## Lachsforelle Amandine mit Kefen

### Für 4 Personen

517 kcal pro Person  
Aktive Zeit: **45 Min.**  
Gesamtzeit: **45 Min.**



### DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

- 20 g gesalzene Butter
- 3 Bundzwiebeln mit dem Grün, in Ringen
- 360 g tiefgekühlte Kefen, aufgetaut
- 3 Zweiglein Dill, fein geschnitten
- Salz, Pfeffer, nach Bedarf
- 4 Lachsforellenfilets mit Haut (je ca. 120 g)
- ½ TL Salz
- wenig Pfeffer
- Bratbutter
- 80 g gesalzene Butter
- 50 g Mandelblättchen
- 1 Bio-Zitrone, wenig abgeriebene Schale, ganzer Saft
- ½ Bund glattblättrige Petersilie, fein geschnitten

### UND SO WIRDS GEMACHT

**Kefen:** Ofen auf 60 °C vorheizen, Teller vorwärmen. Butter in einer Pfanne erwärmen. Bundzwiebeln und Kefen ca. 5 Min. andämpfen. Dill begeben, würzen.

**Fisch:** Fischfilets würzen. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Hitze reduzieren, Fischfilets beidseitig je ca. 2½ Min. braten. Herausnehmen, im Ofen warm stellen.

**Mandelbutter:** Butter und Mandelblättchen in derselben Bratpfanne erwärmen, bis die Butter schäumt und nussig riecht. Zitronenschale und -saft mit der Petersilie beigegeben, mischen. Fisch mit Kefen und Mandelbutter anrichten.

**Dazu passen:** Salzkartoffeln.

## Ricotta-Strudelteig-Cheesecake

### Für 12 Stück

173 kcal pro Stück  
Aktive Zeit: **30 Min.**  
Gesamtzeit: **1 Std. 20 Min.**  
Für eine Springform (ca. 24 cm Ø), Boden mit Backpapier belegt, Rand gefettet



### DAS BRAUCHTS FÜR 12 STÜCK

- 1 Päckli Strudelteig (ca. 120 g)
- 30 g Butter, flüssig
- 250 g Ricotta
- 150 g griechischer Jogurt nature
- 3 Eier
- 100 g Zucker
- 3 EL Birnel (Birrendicksaft)
- 1 EL Maizena
- 1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale und Saft

### UND SO WIRDS GEMACHT

**Strudelteig:** Teigblätter sorgfältig auseinanderfalten, mit Butter bestreichen, leicht versetzt aufeinanderlegen. Den Teig in die vorbereitete Form legen, sodass die Teigränder über dem Formenrand liegen.

**Füllug:** Ricotta und alle Zutaten bis und mit Zitronensaft in einer Schüssel mit den Schwingbesen des Handrührgeräts gut verrühren. Masse auf dem Strudelteig verteilen, überlappenden Teigrand etwas zusammenfalten und einklappen.

**Backen:** ca. 50 Min. in der unteren Hälfte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, in der Form auskühlen.

**Tipp:** Den Cheesecake mit ½ Bio-Zitrone, in feinen Scheiben, verzieren.





Angebote gültig vom  
30. 3. bis 3. 4. 2021, solange Vorrat.



Diverse Coop Osterartikel,  
z. B. Osterhase «Prinzessin» mit Marzipan,  
Fairtrade Max Havelaar, 280 g (100 g = 3.55)

**9.95**



Ich bin  
**NEU**



Ich bin  
**NEU**

Diverse Lindt Goldhasen,  
z. B. Noir 70%, 100 g

**4.50**



\*Celebrations «Bunny», 215 g (100 g = 2.63)

**5.65**



Diverse Cailler Halbeier,  
z. B. \*Fémina, 250 g (100 g = 7.58)

**18.95**



**20%**

**9.80**  
statt 12.30

Diverse Ovomaltine Osterartikel,  
z. B. Ostereili, 300 g (100 g = 3.27)



Diverse Coop Pünktlihasen,  
z. B. \*Milch «Benni», Fairtrade Max Havelaar,  
600 g (100 g = 3.33)

**19.95**



Diverse Camille Bloch Eili,  
z. B. \*Torino Schokoladeneili,  
8×19,5 g (100 g = 3.33)

**5.20**



Osternangebote einfach  
online einkaufen: [coop.ch](https://www.coop.ch)

\*Erhältlich in ausgewählten Coop Supermärkten

**coop**

Für mich und dich.

# HASEN- GSICHTLI

KOCHSPASS MIT KINDERN



Dieses und weitere  
Rezepte gibts auf  
[littlefooby.ch](http://littlefooby.ch) und in  
der **FOOBY App**.

*little*  
**FOOBY**

**Chefkoch** ★★☆☆

<b>1 Std.</b> aktive Zeit	<b>2 Std. 15 Min.</b> Gesamtzeit	<b>162 kcal</b> pro Stück
------------------------------	-------------------------------------	------------------------------

**DAS BRAUCHST DU:**



## DAS BRAUCHTS FÜR 18 STÜCK

- 1 Bio-Zitrone
- 60 g Butter, weich
- 60 g Puderzucker
- 1 Päckli Vanillezucker
- 150 g Doppelrahmfrischkäse

## UND SO WIRDS GEMACHT

**1. Masse:** Zitronenschale abreiben, -saft auspressen, mit Butter, Puderzucker, Vanillezucker und Frischkäse mit den Schwingbesen des Mixers ca. 3 Min. rühren.

- 1 rundes Biskuit (hell, ca. 320 g)

**2. Kuchen-Bällchen:** Biskuit im Cutter fein mahlen, daruntermischen und zu einer kompakten Masse zusammenfügen. Masse in 18 Portionen teilen, Kugeln formen, ca. 30 Min. zugedeckt kühl stellen.



- 18 lange Holzspiesschen
- 1 Beutel weisse Kuchenglasur (ca. 120 g)
- Fondant, weiss
- Zuckerdekor-Stift (choco)

**3. Verzierung:** Holzspiesschen nacheinander ca. 1 cm tief in die Kuchenglasur tauchen, dann sofort in die Kuchen-Bällchen stecken. Zugedeckt ca. 15 Min. kühl stellen. Kuchen-Bällchen mit Glasur überziehen, ca. 15 Min. kühl stellen. Vorgang wiederholen. Aus Fondant Ohren und Nase formen. Die Kugeln damit verzieren, mit Zuckerdekor-Stift Augen, Mund und Tasthaare aufzeichnen.

An den farbigen Stellen können die Kids mithelfen.



**Haltbarkeit:** zugedeckt im Kühlschrank ca. 3 Tage.



Angebote gültig vom  
30.3. bis 3.4.2021, solange Vorrat.



\*Lindt Goldhase «Flower», 200 g (100 g = 3.48)

**6.95**



\*Smarties Bunny Icon, 175 g (100 g = 3.40)

**5.95**



Ovomaltine Osterhase, 120 g (100 g = 4.96)

**5.95**



Coop Hase Honig-Nougat Milch «Bunny»,  
Fairtrade Max Havelaar, 380 g (100 g = 2.62)

**9.95**



naturaplan



\*Coop Naturaplan Bio-Sitzhase Milch,  
Fairtrade Max Havelaar, 45 g (100 g = 4.89)

**2.20**



naturaplan



\*Coop Naturaplan Bio-Osterkörbli

**19.-**



\*Cailler Schokoladeneili, assortiert,  
182 g (100 g = 3.82)

**6.95**



Coop Ostermischung,  
Fairtrade Max Havelaar, 1 kg



\*Coop Halbei mittel, Fairtrade Max Havelaar,  
219 g (100 g = 5.46)

**11.95**



Osterangebote einfach  
online einkaufen: [coop.ch](https://www.coop.ch)

\*Erhältlich in ausgewählten Coop Supermärkten

**coop**  
Für mich und dich.

# HÄSLI- UND BIBELI-KÄSEBRÖTLI

KOCHSPASS MIT KINDERN

Dieses und weitere  
Rezepte gibts auf  
[littlefooby.ch](http://littlefooby.ch) und in  
der **FOOBY** App.



little  
**FOOBY**

Meisterkoch ★★ ★

45 Min. aktive Zeit	2 Std. 45 Min. Gesamtzeit	235 kcal pro Stück
------------------------	------------------------------	-----------------------

VEG

**DAS BRAUCHST DU:**



## DAS BRAUCHTS FÜR 10 STÜCK

- 150 g milder Gruyère
- ½ Bund Thymian
- 250 g Weissmehl
- 200 g Vollkornmehl
- 1 TL Salz
- ½ Würfel Hefe (ca. 20 g)
- 2¼ dl Milchwasser  
(½ Milch/½ Wasser)
- 1 Ei

## UND SO WIRDS GEMACHT

**1. Teig:** Gruyère fein in eine Schüssel reiben, Thymianblättchen dazupfen. Mehle und Salz begeben, Hefe dazubröckeln, mischen. Milchwasser und Ei begeben, mischen, zu einem glatten, weichen Teig kneten. Teig zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 ½ Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.



- 10 dunkle Sultaninen

An den farbigen Stellen können die Kids mithelfen.

**2. Häsli formen:** Sultaninen halbieren. Teig halbieren. Eine Teighälfte zu 5 Kugeln formen. Die Kugeln für die Häsliohren mit einer Schere einschneiden. Mit einem Holzstäbchen je 2 Löcher einstechen, als Augen je eine halbierte Sultanine hineindrücken. Wenig Teig zu 5 Kugeln für die Schwänzchen formen, mit wenig Wasser auf das Häschen kleben.



- 5 Mandeln

**3. Bibeli formen:** Restlichen Teig zu 5 grösseren und 5 kleineren Kugeln formen. In die grösseren Kugeln je eine Mulde formen, kleinere Kugeln hineinsetzen. Kleine Kugeln mit der Schere einschneiden, je eine Mandel als Schnabel hineindrücken. Mit einem Holzstäbchen je 2 Löcher einstechen, als Augen je eine halbierte Sultanine hineindrücken. Bibeli und Häsli auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.

**4. Backen:** ca. 25 Min. in der unteren Hälfte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen.



Mild und cremig:  
LC1-Joghurt Nature  
ist eine tolle Basis für  
ein feines Müesli mit  
frischen Früchten  
und Cerealien  
(Serviervorschlag).

# Verwöhnjoghurt

Löffel für Löffel genießen und zugleich der Verdauung etwas Gutes tun für einen ausgewogenen Lebensstil: Das ist das Erfolgsrezept von LC1. Das probiotische Joghurt schmeckt, und das bereits seit über 25 Jahren.

TEXT MARTIN WINKEL

## Eines von hier

Das Besondere an diesem Joghurt sind die natürlichen, probiotischen Bakterien. Die Grundlage ist nichts anderes als Schweizer Milch.

## Erfolgsgeschichte

Als LC1 1995 auf den Markt kam, war es ein Pionier der probiotischen Joghurts. Mit über 25 Jahren Erfahrung ist es bis heute die Nummer 1 in der Schweiz\*\*.



## Tut gut

LC1 reguliert sanft und natürlich die Verdauung, indem die Darmpassagezeit normalisiert wird.

## Schmeckt fein

Neben Naturjoghurt gibt es LC1 in vielen Sorten für jeden Geschmack. Und die Special Edition punktet mit erlesenen Zutaten wie Mango oder Granatapfel-Cranberry mit Aroniabeere.

## Ist natürlich

LC1-Joghurt Nature hält, was sein Name verspricht: nichts als natürliche Zutaten, keine künstlichen Aromen, Zusatz- und Farbstoffe.



Die natürlichen, probiotischen Bakterien von LC1 sind voller Leben und kommen genauso lebendig im Bauch an. Dort unterstützen sie die guten Bakterien, um die Verdauung in Schwung zu bringen. Damit entspricht dieses Joghurt den Wünschen einer neuen Generation von Geniessern, die auf eine natürliche und ausgewogene Ernährung ebenso Wert legen wie auf guten Geschmack.

Aus dem milden und cremigen LC1-Joghurt Nature hat sich ein ganzes Sortiment entwickelt: wunderbare Fruchtjoghurts, feine Sorten wie Vanille oder Mocca oder exquisite Kreationen

wie Blutorange-Ingwer. Dazu die saisonal wechselnde Special Edition mit erlesenen Zutaten wie Mango oder Granatapfel-Cranberry mit Aroniabeere.

Ungezuckerte\* Fruchtsorten sowie die 0%-Linie ohne Kristallzucker\* und Fett ergänzen das Joghurt-Sortiment von LC1 – alle dazu gemacht, die Verdauung sanft und natürlich zu regulieren. ●

\*Enthält von Natur aus Zuckerarten.

\*\*Quelle: Nielsen, CH-Markt; Marktanteil, MAT P1/2021; Detailhändler-Eigenmarken nicht berücksichtigt.



FOTOS ZVG



Angebote gültig vom  
30.3. bis 3.4.2021, solange Vorrat.

**30%**

**13.70**  
statt 19.60



Coop Lachsfilet ohne Haut, aus Zucht, Norwegen,  
in Selbstbedienung, 400 g (100 g = 3.43)

**50%**

**16.95**  
statt 33.90



LABEYRIE  
Labeyrie Cœur de filet de saumon fumé,  
aus Zucht, Norwegen, in Selbstbedienung, 300 g  
(100 g = 5.65)

**5.90**  
statt 6.95



naturaplan   
Coop Naturaplan Bio-Lachs-Crevettenspiess,  
aus Zucht, Irland/Vietnam, in Bedienung, per 100 g

**13.50**  
statt 15.90



naturaplan   
\*Coop Naturaplan Bio-Forellenfilet, geräuchert,  
aus Zucht, Schweiz, in Selbstbedienung, per 100 g

**8.50**



\*Austern Marennes Nr. 3, aus Zucht, Frankreich,  
in Selbstbedienung, 12 Stück (1 Stück = 1.13)



\*King Crab gekocht, aus Wildfang,  
Nordostatlantik, in Bedienung, per 100 g

**8.90**



MSC   
\*Miesmuscheln, MSC, aus Wildfang,  
Nordostatlantik, in Selbstbedienung, 1 kg

**9.20**



FINE FOOD   
\*Coop Fine Food Azeite de Oliva virgem extra  
com Limão, 250 ml (100 ml = 3.98)

**9.95**



**Superpreis**

**7.95**

FINE FOOD   
\*Coop Fine Food Epices de la mer, 20 g  
(10 g = 3.98)

Osterangebote einfach  
online einkaufen: [coop.ch](https://www.coop.ch)

\*Erhältlich in ausgewählten Coop Supermärkten

**coop**

Für mich und dich.



Angebote gültig vom  
30.3. bis 3.4.2021, solange Vorrat.

FINE  
FOOD



\*Coop Fine Food Bison-Entrecôte, Kanada,  
in Selbstbedienung, ca. 170 g, per 100 g

**8.45**



\*Coop Lammracks, Grossbritannien/Irland/  
Australien/Neuseeland, in Bedienung, per 100 g  
zum aktuellen Tagespreis

SUISSE  
GARANTIE



\*Coop Naturafarm Natura-Beef Rindsbraten,  
Schweiz, in Bedienung, per 100 g

**3.95**

SUISSE  
GARANTIE



\*Coop Kalbsplätzli, Schweiz, in Bedienung,  
per 100 g  
zum aktuellen Tagespreis

SUISSE  
GARANTIE



\*Coop Naturafarm Schweinsnierstückplätzli,  
Schweiz, in Bedienung, per 100 g  
zum aktuellen Tagespreis

SUISSE  
GARANTIE



\*Coop Naturafarm Osterpoulet, ganz, Schweiz,  
in Selbstbedienung, ca. 1150 g, per kg

**14.-**

**33%**

**19.50**  
statt 29.50

SUISSE  
GARANTIE



\*Coop Naturafarm Schweinspfeffersteak, mariniert,  
Schweiz, in Selbstbedienung, 2 Stück, per 100 g

**4.25**

SUISSE  
GARANTIE



\*Coop Schweinsfilet im Teig, Schweiz,  
in Selbstbedienung, 800 g, per Stück  
(100 g = 2.44)

naturaplan BIOUISSE



\*Coop Naturaplan Bio-Bündnerfleisch, Schweiz,  
in Selbstbedienung, ca. 90 g, per 100 g

**10.45**



Osternangebote einfach  
online einkaufen: [coop.ch](https://www.coop.ch)

\*Erhältlich in ausgewählten Coop Supermärkten

**coop**

Für mich und dich.



TEXT MARKUS KOHLER FOTOS HEINERH. SCHMITT STYLING CLAUDIA SCHILLING

## EINE SCHÖNE OSTERTRADITION

Ostern ist bunt: Nicht nur, weil draussen die ersten Pflänzchen ihre bunten Frühlingsblüten zeigen. Auch weil es hierzulande eine Vielzahl von unterschiedlichen Bräuchen gibt, die Ostern zu einem fröhlichen Fest machen – man denke nur ans Eiertütschen, ans Zwänzgerle oder an die verrückten Eier-Skirennen. Eine weitere schöne Tradition ist der Osterbrunch, der sich in den letzten Jahrzehnten immer mehr in der Schweiz etabliert hat. Zeit füreinander zu haben, im Kreis der Familie oder mit engen

Freunden zusammensitzen – solche Momente sind gerade in den letzten Monaten immer wichtiger geworden. Und wenn keine ganz grossen Zusammenkünfte möglich sind, lässt man es sich eben gutgehen und tischt erlesene Köstlichkeiten auf: Zu einem gelungenen Osterbrunch gehören zum Beispiel eine feine Colomba pasquale (gebackene Ostertaube), selbst gemachte Zopfhäsl, eine exquisite Entenmousse, geräucherter Lachs, frischer Orangensaft und natürlich jede Menge Schoggi-Eili einfach dazu!



# Froher Osterbrunch!

Wenn am Ostersonntag alle ausgeschlafen haben, ist es Zeit für einen ausführlichen und ausgedehnten Brunch. Ob süß, salzig oder pikant: Bei diesem schönen Brauch ist alles erlaubt!

# Stars der Festtage

Fisch und Meeresfrüchte haben vor allem in der Karwoche Saison. Aber auch als Festessen am Ostersonntag ist zum Beispiel ein ganzer Steinbutt perfekt.



FOTOS HEINER H. SCHMITT STYLING CLAUDIA SCHILLING



**Delizöse Basis** für eine gelungene Fischsuppe: Fisch-Bouillon von Fine Food (200 g/Fr. 6.50).

Weisses festes Fleisch und leicht **nussiger Geschmack** – perfekt für den Ofen: Ganzer Steinbutt, Portugal/Spanien, Zucht, in Bedienung (per 100 g/Fr. 3.95).



Beste Voraussetzung für **pures Aroma und zartes Fleisch**: Trockenmarinade Smoke Rub von Fine Food (60 g/Fr. 7.95).



Schneeweisses, zartes Fleisch und **kaum Gräten**: Bio-Wolfsbarschfilet von Naturaplan, Kroatien, Zucht, in Bedienung (per 100 g/Fr. 5.60).

Es muss nicht immer nur Fisch, Gitzi oder Chüngel sein: Das Schweizer **Osterpoulet** von Naturaplan ist eine fantastische Alternative (ca. 1150 g, Fr. 14.–/kg).



**In die Pfanne** oder auf den Grill damit! Bio-Crevettenspieße von Naturaplan, ohne Schale, aus Zucht, Vietnam, in Bedienung (per 100 g/Fr. 7.40).





# Ideales Zusammenspiel

Besondere Käsesorten verlangen nach besonderen Weinen. Den richtigen Tropfen für solch extravaganen Käse zu finden, ist gar nicht so einfach. Vier konkrete Beispiele für ein «perfect match».

## 1. GEHEIMNIS HÜLLE

Die Laibe dieser Käsespezialität werden zum Reifen in Kastanienblätter eingeschlagen und erlangen ein angenehm säuerliches Aroma. Der Kastanienkäse eignet sich wunderbar zur Zubereitung eines ganz besonderen Risottos. Dazu passt dann eine Tessiner Spezialität, zum Beispiel ein weisser Merlot wie der Bianco di Merlot Terre Alte (Fr. 15.50/75 cl).

## 2. BESCHWIPST?!

Ubriaco heisst «der Besoffene» – das heisst: Die Käsespezialität Ubriaco di Amarone lag einige Zeit im Wein, beziehungsweise im Trester. Dieses Aroma nimmt der kaum bekannte Käse aus dem Veneto gut auf – trotz der Würze ist er geschmeidig und rund. Etwas anderes dazu als der Amarone della Valpolicella DOC Bosan Cesari (Fr. 49.95/75 cl) wäre ein Frevel.

## 3. KOMPLEXES DUO

Bekannt (und weltberühmt) ist der Gruyère aus der Schweiz. Hat der einheimische Hartkäse schon ein paar Monate auf dem Buckel, und einen würzigen Geschmack erlangt, ist ein edler und komplexer Bordeaux eine gute Begleitung, wie etwa der Médoc AOC Bourgeois Château Laffitte Laujac (bis 3. April in Aktion: Fr. 9.95 statt Fr. 14.95/75 cl).

## 4. MOLTO DELIZIOSO!

Von Apulien, dem Stiefelabsatz Italiens, stammt der Burrata-Frischkäse. Feinschmecker sind begeistert vom cremigen Kern des Edel-Mozzarella. Sein milder Geschmack wird mit einem ebenso edlen Schaumwein gefeiert. So harmoniert der prickelnde Champagne AOC Grand Cru Prestige Bonnaire von Fine Food (Fr. 39.50/75 cl) bestens mit der Frischkäsespezialität.



# Bäcker Ammann und seine Osterhasen

Wegen der bevorstehenden Festtage sind die Frühlingsgebäcke besonders gefragt. Ein Hit bei den Kunden sind etwa die feinen Zopfhasen. In der Bäckerei im Berner Coop City Ryfflihof stellt Bäcker Martin Ammann österliche Backwaren her.

TEXT MIRA WEINGARTNER FOTOS JEROEN SEYFFER

---

Impressum: Coop, Region Bern, Postfach, 3001 Bern; Redaktion: Katrin Schwarzenbach (Leitung ad interim), Tel. 031 980 98 47, E-Mail: coopzeitung.be@coop.ch



Passend zur Osterzeit stellt Martin Ammann in der Hausbäckerei im Coop City Ryfflihof in Bern Zopfhasen her.

eine halbe Stunde im Gärraum aufgehen», erklärt der Bäcker. Bevor sie in den Ofen kommen, verziert er die Hasen mit Rosinen-Augen und bestreut sie mit Hagelzucker. «Ich muss stets gut aufpassen, dass mir die Häschen nicht plötzlich davonhoppeln», sagt Martin Ammann und lacht.

#### **Bäcker rund um die Uhr**

Der aufgestellte 47-Jährige ist Bäcker mit Leib und Seele. «Es ist tatsächlich mein Traumberuf», betont der Coop-Mitarbeiter. Seit seiner Grundbildung arbeitet er auf diesem Beruf. Und schon als junger Mann stand er während mehrerer Jahre in den Backstuben von Coop. «Nach einer 20-jährigen Abwesenheit bin ich 2019 zum Unternehmen zurückgekehrt», erzählt der Krauchthaler.

Die Arbeit sei abwechslungsreich und kreativ; bei Coop könne er sich den verschiedensten Aufgaben widmen. So kümmert er sich an einem Tag ums Teigen, Kneten und Backen, am anderen Tag steht er dann als Confiseur im Einsatz. In allen Bereichen wird stets viel Handarbeit, teils auch Muskelkraft gefordert. Zudem gibt es auch stets saisonale Highlights: Neben den Osterhasen stehen in der Coop-Bäckerei derzeit auch feine Osterkuchen auf dem Programm. «Die Zubereitung dieser Kuchen aus Aprikosen, Milchreis und Rosinen

macht mir jedes Jahr von Neuem Freude», sagt Ammann.

Das Backen ist für ihn nicht nur ein Beruf, sondern sein liebstes Hobby. So trifft man Martin Ammann auch in seinem Daheim in Krauchthal oft beim Backen an. Privat legt er den Fokus derzeit auf die verschiedensten Arten von Sauer-teigbrot. Aber nicht nur das: «Kürzlich habe ich im Garten einen Pizzaofen gebaut. Seither bin ich auch ein begeisterter Pizzaiolo», sagt Ammann. Dies natürlich ganz zur Freude seiner Familie. Beim jüngsten Familienmitglied, der zweijährigen Enkeltochter, sorgen derzeit aber weniger Grosspapis hausgemachte Pizzas, sondern seine feinen Teigtierchen für Begeisterung. «Die Osterhäsli von Coop sind bei der Kleinen der Hit», sagt Ammann. «So dürfen beim bevorstehenden Osterbrunch mit der Familie die herzigen Hasen auf keinen Fall fehlen.» ●

#### **ZOPPHASEN BEI COOP**

##### **Passend zur Osterzeit**

Die Zopfhasen sorgen nicht nur durch ihr Aussehen für Begeisterung. Denn auch der Geschmack sorgt für das gewisse Etwas beim Osterbrunch. Das Gebäck (Fr. 3.20/300 g) ist in den Coop-Hausbäckereien der Region erhältlich.

Jetzt in der Osterzeit sind sie wieder zurück, die herzigen Hasen aus feinem Zopfteig. Rund 100 Stück werden täglich frühmorgens in der Bäckerei des Coop City Ryfflihof im Berner Stadtzentrum produziert. Bäcker Martin Ammann (47) aus Krauchthal kümmert sich um die Herstellung des Ostergebäcks.

Den Teig bereitete er in den frühen Morgenstunden zu. Zwanzig Minuten musste der gesüsste Zopfteig, angereichert mit dezenter Mandelmasse, geknetet werden. Jetzt bringt Bäcker Ammann die kleinen Teiglinge in Form: Den Körper des Zopfhasens rollt er schneckenförmig ein, vorne wird ein rundes Köpfchen mit Langohren draufgesetzt. «Nachdem ich die Teighasen mit Eigelb bestrichen habe, lasse ich sie rund

# Festlicher Fisch-Genuss



Vully AOC Vieux Moulin Derron 2019,  
70 cl (10 cl = 1.79)

**12.50**



Bielersee AOC Schafiser Chasselas Rebgut der  
Stadt Bern 2019, 75 cl (10 cl = 1.59)

**11.95**



Buess Bärn Secco Brut,  
75 cl (10 cl = 1.73)

**12.95** statt 15.95



 Blausee Bio-Forelle ganz, in Bedienung,  
per 100 g

**3.70**



Egglifilet ohne Haut aus dem Tropenhaus Frutigen,  
in Bedienung, per 100 g

**7.95**



Felchenfilet mit Haut aus dem Tropenhaus Frutigen,  
in Bedienung, per 100 g

**5.95**

Jahrgangsänderungen vorbehalten. Coop verkauft keinen Alkohol an Jugendliche unter 18 Jahren. Aktionsangebot gültig bis 3. April 2021, solange Vorrat. Erhältlich in ausgewählten Coop-Supermärkten.

## Ostersamstag bereits um 7 Uhr geöffnet.

Für entspannte Ostereinkäufe öffnen wir unsere Coop-Verkaufsstellen  
am Ostersamstag bereits um 7 Uhr.\*

\*Die detaillierten Öffnungszeiten finden Sie im Internet unter folgendem Link:  
[www.coop.ch/de/store-finder](http://www.coop.ch/de/store-finder)

**coop**

Für mich und dich.



Coop Regionalrätin Corinne Lehmann (r.) übergab Jonathan Gimmel und Nicole Hug den Check für die Jugendarbeit Worb.

## Kletterspass auf dem Heustock

Anlässlich der Neueröffnung der Coop-Verkaufsstelle Rüfenacht im Zentrum Sonne hat der Coop Regionalrat Bern 3000 Franken an die Jugendarbeit Worb gespendet. Diese hat bereits Pläne, wofür das Geld eingesetzt werden soll.

TEXT KATRIN SCHWARZENBACH FOTO ANDREAS VON GUNTEN

Die Jugendarbeit Worb geht hoch hinaus: Im Dachstock des Freizeithauses – da wo einst Futter für die Tiere gelagert war – plant sie eine Boulder-Anlage mit vier Meter hohen Kletterwänden. «Die Jugendarbeit erhält damit eine neue Facette und wir schaffen gleichzeitig ein attraktives Angebot für Worb und die Region», sagt Jonathan Gimmel (49), Präsident Trägerverein Jugendarbeit Worb. Bereits heute bietet diese im ehemaligen Bauernhaus ein vielseitiges Angebot für Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 6 und 20 Jahren an.

Klettern ohne Seil auf Absprunghöhe erfreut sich immer grösserer Beliebtheit. Kinder, Jugendliche und alle anderen Interessierten können sich künftig auf einer Fläche von 200 bis 300 Quadratmetern dem Trendsport widmen und auf diese Weise Technik, Kraft und Ausdauer trainieren. Gleichzeitig sollen Be-

gegnungen zwischen unterschiedlichen Alters- und Bevölkerungsgruppen gefördert werden. «Bouldern verbindet und ist etwas, das jedermann kann. Aufgrund der Sicherung mittels Matten ist es ungefährlich», erklärt Jonathan Gimmel.

Das neue Freizeitangebot hat auch den Coop Regionalrat Bern überzeugt. Dieser unterstützt das Projekt im Rahmen der Neueröffnung Coop Rüfenacht mit einer Spende von 3000 Franken. «Die Jugendarbeit Worb blickt auf eine sehr lange Geschichte zurück und wir möchten, dass diese Geschichte erfolgreich weitergeschrieben wird. Wir sind überzeugt, dass den Kindern und Jugendlichen hier bereichernde Freizeitbeschäftigungen angeboten werden», begründet Coop Regionalrätin Corinne Lehmann (52) den Entscheid für die Unterstützung. Die Freude über den Zu-

stuf ist bei den Verantwortlichen gross: «Mit dieser Spende erfolgt der Startschuss für unser Projekt – wir freuen uns sehr darüber», sagen Nicole Hug (31), Stellenleiterin Jugendarbeit Worb, und Jonathan Gimmel übereinstimmend.

### Material aus Boulderhalle Zäziwil

Der Ursprung dieser Idee geht auf das Jahr 2018 zurück. «Nach der Schliessung der Boulderhalle in Zäziwil konnten wir einen Grossteil des Materials kostenlos übernehmen», erklärt Nicole Hug. Daraufhin habe man sich Gedanken gemacht und schliesslich das Projekt ausgearbeitet. Bis die Boulder-Halle eröffnet wird, müssen sich Kletterbegeisterte noch einen Moment gedulden. In diesen Tagen beginnt die Jugendarbeit Worb mit der Kampagne zur Finanzierung der Anlage. Die Grundsteinlegung ist für Ende 2021 vorgesehen. ●



# Ostermontag 10–17 Uhr offen

**Bau+Hobby Münsingen  
Grosshöchstetten  
Langnau ilfis Center  
Laupen Poly Center  
Lyssach Center**

**Murten Löwenberg (bis 18 Uhr)  
Schwarzenburg**



**Coop Supermärkte:** Aarberg Center 10–17 Uhr, Centre Bahnhof Biel-Bienne 10–17 Uhr, Centre Biel Boujean 10–17 Uhr, Düdingen 8–17 Uhr, Egerkingen Gäupark 9.00 – 18.30 Uhr, Heimberg Center 10–17 Uhr, Thun Strättligen Markt 10–17 Uhr

**Coop Bau+Hobby:** Biel Bahnhof 10–17 Uhr, Hobby Heimberg 10–17 Uhr, Interlaken 10–17 Uhr, Egerkingen Gäupark 9.00–18.30 Uhr, Thun Strättligen Markt 10–17 Uhr



## THUN



Liebs Brüetschi Roland am 31.03.2021  
Dörfe mir zwöi üse 60 zigschte Fire 🎉🎂ig  
Wünsche Dir vo ❤️ nur Beschte vom Beschte 🌿  
ha die lieb💕 Dis Zwillingsschwoschti

## MEIRINGEN

Liebi Daria, zu dinem  
7.Geburtstag, am 30. März  
gratuliert dier dini  
Grossmama Marie Toni,  
rächt hätzlich



## WORB

Liebi Mamutschka, zu dim 89.  
Geburi am 3. April gratuliere  
mir dir vo Härze. Alles Guete  
wünsche Peter u Sibil

## MÜNSINGEN

Min liebe Schatz, üse Papi und Groselätti  
Mir gratulired dir ganz ❤️ lech zur Pensionierig!  
Mir wünsched dir zu däm wohlverdiente  
Ruhestand alles Liebe und Gueti und freued üs  
uf die Zyt wo jetzt chunt und das mir die mit dir  
dörfed verbinge🌈 Alles Liebi, dini Familie



## RÜMLIGEN

Liebe Bärtschi Fritz  
Vati, Grossvati u Urgrossvati. Mir wünsche dir vo  
❤️ aus guete zum 96. Geburtstag wo du am 25.  
März hesch dörfe fyre. Hoffentlech chöimer no  
mängisch zänehocke u lache.  
Liebi Grüess vo dine Ching, Grossching u Urgrossching

MACHEN  
SIE MIT!

FOKUS  
REGION

## OBERSCHERLI

🎉 liebe Florian, mir gratuliere dir ganz  
hätzlich zu dim 20. Geburtstag 🌿...blib  
wie de bisch ...ä gmögige, hiufsbereite u  
intressierte junge Maa ...möge dini Wünsch y  
Erfüüg ga...das wünsche dir vo ganzem ❤️ Äti,  
Grosi, Vätu u Mueti 🙌🎂



## ALBLIGEN

Liebi Eutere  
am 25. März, fyret dir öie 60. Hochzeitstag. Zu  
däm diamantige Ereigniß gratuliere mir ganz ❤️  
lech u wünsche aues Guete. Liebi Grüebli vo  
öine Ching, Großching u Urgroßching.🥰🥰



## MURTEN



Dorle Mauerhofer us Murte het am 26.03.2021  
ihre 80. Geburtstag dörfä firä. Aues Liebä und  
Gueta wünschä dir dini Schwoschte Ruth & Hanne ❤️

## BERN

Liebe Eltern/Grosseltern, wir  
gratulieren euch nachträglich  
zum diamantenen 60.  
Hochzeitstag. Wir wünschen  
euch gute Gesundheit und  
hoffen, dass wir noch viel Zeit  
miteinander verbringen können.



## RIGGISBERG

Liäbi Sophie💕 Zu dim 17. Geburtstag wünsch dir aues  
Guete, viu Glück 🌿🎂, gueti Gsundheit u viu Erfröits  
Biläb so läbensfroh u ufgstäüt wie du bisch. Ig ha di ganz  
fäscht gärn.❤️ Dis Mami



## So gehts (Whatsapp-Anleitung)

Folgende Nummer in Kontakt unter «Coopzeitung» speichern:  
**079 911 71 75**. Whatsapp öffnen und im Suchfeld «Coopzeitung»  
eingeben. Chat öffnen und gewünschten Text und/oder Bild  
schicken. Die Coopzeitung übernimmt keine Verantwortung für  
die Inhalte der Nachrichten.

## Spielregeln

Bitte zu jeder Nachricht Ihren Namen und **die Postleitzahl** Ihres Wohn-  
ortes angeben. Maximal zehn Zeilen Text. Maximal ein Bild mitschicken.  
Kommerzielle Nachrichten sind nicht erwünscht (Ausnahme bei öffentli-  
chen Vereinen mit Mitgliedsbeiträgen). Es werden nur Nachrichten auf  
Whatsapp berücksichtigt. Anrufe und SMS werden nicht angenommen.



Senden Sie eine  
Whatsapp an

**079 911 71 75**



Erntereif: Damit die Gurken so frisch wie möglich in die Coop-Supermärkte kommen, brauchen sie besonderen Schutz.

# Die bessere Alternative

Gurken in Plastik verpackt – das ist für viele ein rotes Tuch. Doch um die Frische zu bewahren, hilft die Hülle. Und sie belastet die Umwelt weniger, als hüllenlose Gurken, die im Müll landen.

TEXT MARTIN WINKEL

Seit 2012 nutzt Coop wo immer möglich nachhaltige Alternativen, um die Verwendung von Plastik zu reduzieren: Die Einkaufsnetze aus Zellulose oder Kartons aus Graspapier sind Beispiele dafür. Auf diese Weise konnte Coop bereits rund 30 000 Tonnen Verpackungsmaterial reduzieren oder optimieren.

Dass es immer noch Gurken gibt, die einzeln in Plastik verpackt sind, scheint angesichts dieser Bestrebungen absurd.

Doch es hat seinen Grund: Die Hülle schützt vor Austrocknung. Verlieren die Gurken Flüssigkeit, werden sie unansehnlich – und unverkäuflich.

## Schützen ist besser als kübeln

Die Eidgenössische Materialprüfungs- und Forschungsanstalt (Empa) hat diesen Zusammenhang untersucht und herausgefunden: Eine einzige Gurke, die weggeworfen wird, belastet die Umwelt

ebenso sehr wie 93 Plastikhüllen für Gurken. Dass Lebensmittel im Müll landen, ist ein weltweites Problem. Auf Englisch bezeichnet man es als Food-Waste, also Lebensmittelverschwendung. Das Umweltprogramm der Vereinten Nationen (Unep) hat Anfang März einen Bericht zum Food-Waste Index 2021 veröffentlicht. Die dort genannten Zahlen sind erschreckend: Insgesamt schätzt man die weltweite Verschwen-

# TATEN statt WORTE

## TAT NR. 377

### Verantwortungsvoller Umgang mit Plastik

Bei Coop finden die Kundinnen und Kunden immer mehr plastikfreie Alternativen sowie Produkte ohne Verpackung in den Regalen. Seit 2012 haben wir rund 30 000 Tonnen Verpackungsmaterialien reduziert oder ökologisch optimiert. Bis Ende 2021 optimieren wir weitere rund 5000 Tonnen Verpackungsmaterial.

 [www.taten-statt-worte.ch/377](http://www.taten-statt-worte.ch/377)

## Ostergüsse aus Honduras

Als Küken, Hasen und Eier, ob weiss, Milch oder dunkel: Ostern ist die Zeit der Schoggi. Diese soll gut schmecken. Aber auch Nachhaltigkeit im Anbau und bei der Verarbeitung sowie Fairtrade sind vielen Schleckmäulern ein Anliegen. Die Nachfrage nach Bio-Fairtrade-Schokolade steigt entsprechend und so baut Coop das Sortiment stetig aus. Mit den verschiedenen sogenannten Projektschokoladen von Naturaplan aus Honduras, Ecuador und Madagaskar fördern Coop und Chocolats Halba/Sunray den Kakaoanbau in dynamischer Agroforstwirtschaft und unterstützen die Kakaobauern mit verschiedenen Projekten. Die Projektschokoladen sind Bio- und Fairtrade-zertifiziert.

Am Ende muss jedoch die Qualität des Edelkakaos überzeugen. So können sich die Bauern von der Masse abheben. Dazu muss im Ursprungsland alles stimmen – vom Anbau über die Ernte bis zur Fermentierung und Trocknung des Kakaos. Und schliesslich ist die Verarbeitung in der Schweiz speziell auf diesen hochwertigen Kakao angepasst.

Am beliebtesten ist die Honduras-Schokolade. Ihre Kakaonoten erinnern an Dörrfrüchte, Vanille und Banane. Auf Ostern gibts neu Schokoladen-Eier aus Honduras-Kakao. Bereits zum Ostersortiment gehören je ein Schoko-Hase aus Honduras- und Ecuador-Kakao. Weder die Projektschokoladen noch die Eili und Schoggihasen enthalten Palmöl. NKE

 [www.taten-statt-worte.ch/165](http://www.taten-statt-worte.ch/165)

«Food Waste ist eine der drei grössten Quellen für Treibhausgas-Emissionen», betont Unep-Direktorin Inger Andersen (62) im Vorwort des Berichts. Besonders eindrücklich an dieser Bilanz: Der Anteil der Haushalte am weltweiten Food Waste liegt bei 570 Millionen Tonnen. Das entspricht 61 Prozent. Weitere 26 Prozent gehen zulasten des Essens ausser Haus in Restaurants, Kantinen und ähnlichen Betrieben. Im Detailhandel entstehen nur 13 Prozent.

Coop engagiert sich dafür, die Verluste an Lebensmitteln so gering wie möglich zu halten. Darum sucht man auch intensiv nach Alternativen zur Plastikverpackung von Lebensmitteln: «Es gibt Lebensmittel, bei denen der Transport auch unverpackt ohne Qualitätsverlust möglich ist», erklärt Guido Fuchs (59), Projektleiter Nachhaltigkeit.

Zum Beispiel Bio-Sellerie und -Kohlrabi, die schon durch ihre natürliche Aussenhaut recht gut vor Wasserverlust geschützt sind: «Da verzichten wir auf eine Verpackung und verwenden zur Kennzeichnung den Elastitag, eine Art Gummiband mit Etikette.» Im Bereich der Bio-Produkte konnte Coop allein dadurch fast 114 Tonnen Verpackungsmaterial pro Jahr einsparen.

Bei den Gurken funktioniert dies aber nicht ohne Weiteres. Und so resümiert die Empa-Studie: «Wenn die Verwendung der Plastikverpackung es ermöglicht, die Gurkenverluste im Einzelhandel lediglich um 1,1 Prozent zu reduzieren, hat sie bereits eine positive Wirkung für die Umwelt.» Letztlich entscheiden aber die Agronomen vor Ort mit ihrer Erfahrung, ob für eine bestimmte Lieferung eine Verpackung erforderlich ist oder nicht. ●

# Für Sie geöffnet.

In diesen Restaurants bieten wir Ihnen Take Away an:\*

## COOP RESTAURANT

Öffnungszeiten: Mo bis Sa 11.00–14.00 Uhr

Aarau Telli	Chur West	Kaiseraugst**	Ostermündigen Bahnhofstrasse**	St. Gallen Shopping Arena	Winterthur Lokwerk**
Aarberg	Davos	Köniz	Pilatusmarkt	Thun Strättligen Markt**	Winterthur Stadtgarten**
Affoltern am Albis	Dielsdorf**	Stapfenmärit**	Kriens	Uzwil**	Worb**
Arbon Novaseta**	Dietlikon Center	Kreuzlingen	Reinach**	Visp Eyholz Center**	Würenlingen
Basel Volta Zentrum**	Dietlikon Silbern	Karussell**	Rickenbach	Volketswil	Zollikofen**
Bachenbülach**	Emmen**	Landquart**	Rorschach**	Volkiland	Zug Neustadt**
Baar Delphine**	Feuerthalen	Lenzburg**	Sarnen**	Weinfelden	Zürich City Bellevue
Bern Bethlehem**	Rhymarkt**	Mels Pizolcenter	Schenkon	Thurmarkt**	Zürich City St. Annahof
Bern Breitenrain**	Frauenfeld	Muri AG**	Schlieren Lilie	Wettingen	Zürich E leven**
Bern Bümpliz**	Schlosspark**	Muttentz	Schönbühl Center	Tägipark	Zürich Letzipark
Bern Bümpliz**	Grenchen**	Baslertor**	Schönenbühl Center	Willisau	
Bern Wankdorf Center	Gstaad**	München- buchsee**	Schwarzenburg**	Wil Stadtmarkt**	
Biberist**	Gümligen**	Netstal Wiggispark	Seewenmarkt	Winterthur Grüzemarkt	
Biel Bahnhof	Heerbrugg	Oberwil	Stans**		
Biel Boujean	Heimberg Center	Mühlematt**	St. Gallen		
Buchs	Hinwil Center**	Oftringen	Gallusmarkt		
	Ittigen**	Perry Center			

## MARCHÉ

### Marché Kölliken Nord

Marché Cafébar  
Mo–So 5.00–17.00 Uhr

### Marché Würenlos

Marché Cafébar  
Mo–So 6.00–21.00 Uhr  
Marché Take Away  
Mo–Fr 7.00–19.00 Uhr  
Sa und So 9.00–19.00 Uhr

### Marché Gunzgen Süd

Trailer-Angebot  
Mo–Sa: 10.00–15.00 Uhr

### Marché Heidiland

Mo–Do 6.00–16.00 Uhr  
Fr–So 6.00–19.00 Uhr

### Marché Kemptthal

Mo–So 6.00–19.00 Uhr

### Marché Glarnerland

Mo–Do 6.00–16.00 Uhr  
Fr–So 6.00–19.00 Uhr

### Marché Neuenkirch Ost

Mo–So 6.00–19.00 Uhr

### Marché Cafébar Neuenkirch West

Mo–So 6.00–18.00 Uhr

### Marché Shop Deitingen Nord

Mo–Fr 6.00–19.00 Uhr  
Sa 7.00–19.00 Uhr  
So 8.00–19.00 Uhr

### Marché Shop Basel-Weil

Mo–Sa 6.00–19.00 Uhr  
So 7.00–19.00 Uhr

### Marché Airport Zürich

Marché Bakery  
Mo–So 7.00–18.00 Uhr  
Marché Take Away (Dock A)  
Mo–So 6.00–18.00 Uhr  
Marché Cafébar (Bushof)  
Mo–Fr 6.00–19.00 Uhr  
Sa und So 8.30–19.00 Uhr

## BURGER KING®

### Burger King®

Würenlos  
Mo–So 11.00–21.00 Uhr

### Burger King®

Heidiland  
Mo–So 11.00–23.00 Uhr

### Burger King®

Glarnerland  
Mo–So 11.00–23.00 Uhr

### Burger King®

Neuenkirch Ost  
Mo–So 11.00–19.00 Uhr

### Burger King®

Neuenkirch West  
Mo–So 11.00–21.00 Uhr

### Burger King®

Kölliken Nord  
Mo–So 11.00–23.00 Uhr

\* Aufgrund behördlicher Bestimmungen können sich die Öffnungszeiten kurzfristig ändern. Bitte beachten Sie die aktuell gültigen Regelungen.  
Anzeigenschluss dieser Anzeige war der 22. März 2021. \*\* Mo bis Fr 11.00–14.00 Uhr

Marché



coop  
restaurant



## Nastüechli mit «Jöö!»

Wenn das Wetter Kapriolen schlägt wie in den vergangenen Wochen, hat man sich schnell einmal eine Erkältung eingefangen – dann sind Papiertaschentücher angesagt. Besonders hübsch und nützlich sind die sanften Oecoplan-Taschentücher, deren Packung ein Ziegenporträt ziert. Sie sind jetzt wieder für kurze Zeit besonders günstig bei Coop erhältlich, bestehen zu 100 Prozent aus Recyclingmaterial und werben für eine Ziegenpatenschaft. Die lohnt sich mehrfach: Als Gotte oder Götti können Sie die Kapriolen (das Wort kommt aus dem Italienischen und bedeutet Bocksprünge) ihrer persönlichen Ziege auf einer Alp im Bündnerland bewundern und sich ganz direkt für den Erhalt der Naturlandschaft in den Bergen einsetzen.

Die Ziegen-Taschentücher gibt es zum Aktionspreis von Fr. 3.65 statt Fr. 4.60 (30er-Pack, nur solange Vorrat). Und eine Ziegenpatenschaft bekommen Sie für Fr. 95.– mit dem auf der Grosspackung aufgedruckten Formular oder online unter:

 [www.coopatenschaft.ch/ziege](http://www.coopatenschaft.ch/ziege)



Wohlfühl-Ferien im sankt-gallischen Obertoggenburg: Die Möbel von Livique schaffen im Reka-Feriedorf Wildhaus eine angenehme Atmosphäre.

# Stilvolles Ambiente

Um erholsame Familienferien an einem schönen Ort zu verbringen, muss man nicht erst um die halbe Welt reisen. Und wenn dann auch noch die Ferienwohnung schön eingerichtet ist, kann das Wetter draussen ruhig machen, was es will. Um möglichst vielen Familien solch ein perfektes Ferienerlebnis zu ermöglichen, haben zwei Grosse zusammengespant: Seit Mitte vergangenen Jahres ist das Coop-Einrichtungshaus Livique offizieller Ausstatter der Reka-Ferienanlagen und liefert Möbel, Lichtelemente, Wohnaccessoires sowie Haushaltsartikel für die Ferienwohnungen. Erste Ergebnisse der Zusammenarbeit sind im Feriedorf Wildhaus im Obertoggenburg sowie in der Ferienanlage Chesa Engadina Madulain im Bündnerland

zu sehen. Als nächste gemeinsame Projekte stehen die Erneuerung der Möblierung im Feriedorf Montfaucon JU sowie von Wohnungsinventar und Geschirr in den Feriedörfern Lugano-Albonago TI und Hasliberg BE auf dem Programm.

Die für beide Seiten erfolgreiche Zusammenarbeit feiern Reka und Livique jetzt mit einem Wettbewerb, bei dem Sie mit etwas Glück einen Ferien-Gutschein gewinnen können. Zudem können Sie im Onlineshop ebenso wie in allen 26 Livique-Filialen von 20 Prozent Rabatt auf das gesamte Sortiment profitieren. Den Link zum Bon und zur Teilnahme am Wettbewerb finden Sie online unter:

 [www.reka.ch/livique](http://www.reka.ch/livique)



# Unsere Verkaufsstellen si

**DIESEN DONNERSTAG  
UND SAMSTAG PROFITIEREN!**

**30%**

**AUF DAS GANZE  
BEKLEIDUNGSSORTIMENT**

**INKL. KINDERBEKLEIDUNG, STRUMPFWAREN,  
WÄSCHE, ACCESSOIRES, HANDTASCHEN  
UND SCHUHE \***

**coop city**



**50%**

**AUF AUSGEWÄHLTEN  
GOLD- UND SILBER-  
SCHMUCK\*\***

\*Exkl. Uhren, Schmuck, Sonnen- und Lesebrillen. Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten und Vergünstigungen. Baby- und Minikids-Bekleidung in ausgewählten Coop City Warenhäusern erhältlich. Die Produkte in den Verkaufsstellen können von den Abbildungen abweichen. Änderungen vorbehalten.  
\*\*Schmuck in ausgewählten Coop City Warenhäusern erhältlich. Angebot gültig bis 17.4.2021 oder solange Vorrat. Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten und Vergünstigungen.



**Wir freuen  
uns auf Ihren  
Besuch!**

# und wieder geöffnet.

**coop**  
bau+hobby



**28% Rabatt**

**4.95**  
statt 6.95

**Osterglocken**

- verschiedene Sorten • mit grossen Blüten
- Topf ø 13 cm Art.-Nr. 3.515.221



**41% Rabatt**

**349.-**  
statt 599.-

Qualité & Prix

**Coop Tischtennistisch Outdoor**

- Tischbeine aus Eisen • Tischplatte aus Aluminium
  - Dicke: 4 cm • LxBxH: 274x152x76 cm • inkl. Netz
- Art.-Nr. 5.969.241

**Kärcher Markenfestival**

Entdecke unser grosses  
Kärcher-Sortiment!



**45% Rabatt**

**69.95**  
statt 129.-

**KÄRCHER**

**Kärcher Hochdruckreiniger K 2**

- 1400 W • Druck: 20–110 bar • Fördermenge: 360 Liter/h
- 4-m-HD-Schlauch • Dreckfräser • Einfachstrahlrohr Art.-Nr. 6.352.084



**Nachhaltig**



**30% Rabatt**

**8.95**  
statt 12.95



EMPFIEHLT  
**oecoplan**



HILFSSTOFFE



torffrei



**Coop Oecoplan Universalerde, 40 Liter**

zugelassen für den biologischen Landbau  
(1 Liter = -.22/10% Mengenrabatt ab 10 Säcken:  
8.05 statt 12.95, 1 Liter = -.20) Art.-Nr. 3.405.044



# Unsere Verkaufsstellen si

**20%**

**AUF ALLE SOFAS,  
SESSEL UND  
BETTISOFAS\***



**LIVIQUE**

livique.ch

\*Gültig bis 03.05.2021 und nur bei Neuaufträgen. Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten oder bereits reduzierten Artikel. Nur solange Vorrat.



**Wir freuen  
uns auf Ihren  
Besuch!**

# und wieder geöffnet.

**Inter  
Discount**

Einkaufen wie es dir gefällt

**120% BRAND LOVE**

**Rabatt auf TV-Geräte  
ab 43", Audio-, Video-  
und Foto-Produkte  
von Sony**

**Bis 4.4.2021**

Gültig auf Geräte in Ihrer Interdiscount-Filiale und im Online-Shop gekennzeichnete Artikel. Rabatt nicht kumulierbar mit anderen Bons/Rabattaktivitäten. TV's der Serien A80J + A90J, sowie Foto-Produkte FX3, A9-Serie, A7S-Serie, A7R IV, A7R III, GM-Objektive, Reparaturen, Dienstleistungen und Spezialbestellungen ausgeschlossen. Pro Kunde max. 3 Stück vom gleichen Artikel. Solange Vorrat.

\* 12% Rabatt auf Beispielprodukt bereits abgezogen.

**2991.90\*** statt 3799.90

**SONY**

TV KD77AG9 OLED Art. 969098 **XXL**

• OLED TV mit 4K HDR, X1 Ultimate  
• YT, Disney+, Netflix, Google Play Store • Android OS,  
Google Assistant, AirPlay • [BxHxT] 1721x996x49 mm ohne Fuss  
statt 3799.90 nur 3399.90 minus 12%



**OLED TV**

**SIE SPAREN  
808.-**

**HDTV  
Highlight**

Sony KD-77AG9  
\*Baugleich zu Sony KD-55AG9  
4/2019

**195  
cm**

**A**

**WOCHEN-  
KNALLER**

**BON 110.-**



Superpower. Superleicht.

je **919.90** statt 1029.90

MacBook Air 13.3" 256GB (2020)

• M1 Chip für gigantischen Leistungssprung • 8-Core CPU, 3.5x schnellere Performance • 8 GB gemeinsamer Arbeitsspeicher • FaceTime HD Kamera und 3 Mikrofone • 13.3" Retina Display (33.78 cm Diagonale)

● Space Grau Art. 1001752, ● Gold Art. 1001754, ● Silber Art. 1001753

Einlösbar in Ihrer Interdiscount-Filiale vom 29.03.2021 bis 11.04.2021. Nicht kumulierbar mit anderen Bons/Rabattaktivitäten. Pro Kunde max. 3 Stück. Solange Vorrat.

**SIE SPAREN  
150.-**

Set **149.90** statt 299.90

**PHILIPS**

Sonicare ProtectiveClean Schallzahnbürste 5100 White & Blue Art. 957776

• Enthält 2 Handteile • Bis zu 62000 Bürstenkopfbewegungen/min • 2-Minuten- und 4-Quadranten-Timer

PHILIPS Sonicare Optimal Black 4er Pack Art. 957780 **39.95**





# Unsere Verkaufsstellen sind

**24/7 SHOPPING**

**CLICK & COLLECT  
CLICK & RESERVE**  
[www.christ-swiss.ch](http://www.christ-swiss.ch)  
@CHRIST\_SWISS

# 20%

AUF ALLE CHRIST UHREN\*

# CHRIST

Uhren & Schmuck

**Gültig  
ab Dienstag  
30.03.21**

\*Gültig bis 26.04.2021 auf alle CHRIST Swiss Made Uhren ausgenommen KIDS by CHRIST Uhren.  
Nicht kumulierbar mit laufenden Aktionen. Nur solange Vorrat.



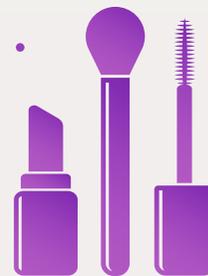
**Wir freuen  
uns auf Ihren  
Besuch!**

# nd wieder geöffnet.



# 3 FÜR 2 AUF MAKE-UP

GÜLTIG VOM 30.03. BIS 05.04.2021



Das günstigste Produkt ist gratis. Solange Vorrat.

KW13/21

**IMPO.CH**  
Bis 17 Uhr bestellt (Mo-Do),  
morgen gratis geliefert

**45**  
JAHRE  
**IMPORT**  
PARFUMERIE  
IMPO.CH



# Unsere Verkaufsstellen sind

**55**  
Jahre • ans • annii  
**Fust**

Dipl.Ing.  
**Fust**  
Und es funktioniert.

Infos und Adressen:  
0848 559 111  
oder [www.fust.ch](http://www.fust.ch)

**Grosses Fust-  
Gewinnspiel**  
[www.fust.ch/gewinnspiel](http://www.fust.ch/gewinnspiel)

Gewinnen Sie Preise im  
Gesamtwert von über  
**Fr. 300'000.-**



## Ihr Spezialist für alle Elektrohaushaltgeräte



**99.90**  
statt 149.90

**-33%**

Schnelles und wirk-  
sames Zubereiten von  
Smoothies und Säften

Set mit 2 Becher  
und Trinkring

**nutribullet**  
Nährstoffex.600W 12t  
NutriBullet  
• 20'000 Umdrehungen/Minute  
Art. Nr. 10661413



**199.90**  
statt 399.90

**-50%**

**Electrolux Ultra One Deep Blue  
Staubsauger**  
• Aktionsradius 12m  
Art. Nr. 10092856



**299.90**  
statt 599.90

**-50%**

**SAMSUNG VR5000, WiFi  
Robotersauger**  
• Bis zu 150 min. volle Saugleistung  
dank 3400 mAh-Akku Art. Nr. 10715459



**199.90**  
Aktionspreis

H/B/T: 84 x 49 x 49 cm

**A++**

Nur solange Vorrat

**FRIGOROBOO TF 080.4-1B  
Gefrierschrank**  
• 65 Liter Nutzinhalt Art. Nr. 10071845



**449.-**  
statt 499.-

**-50.-**

7 kg Fassungsvermögen

**A+**

**NOVAMATIG TW 727.2 E  
Wäschetrockner**  
• Einfache Reinigung des Filters  
• Mit Duvet- und Wollprogramm  
Art. Nr. 10198160



**599.-**  
statt 999.-

**-40%**

8 kg Fassungsvermögen

**B** New Label 2021

**SAMSUNG WW80TA049TE/WS  
Waschmaschine**  
• Die digitale Inverter-Technologie  
sorgt für einen ruhigen Lauf und langer  
Lebensdauer Art. Nr. 10670738

### Ist Ihr Computer langsam geworden?

Ein Virenbefall kann die Geschwindigkeit Ihres Computers stark drosseln und die Sicherheit Ihrer Privatsphäre gefährden.

Ihr Fust-Berater kann Viren, Trojaner und Schadsoftware von Ihrer Festplatte entfernen. Fust hilft Ihnen sofort und kompetent.



**99.90**  
statt 119.90

**-20.-**

Ihre schönsten  
Momente direkt  
ausgedruckt

**Canon Selphy CP1300 BLACK  
Fotodrucker**  
• Fotodrucker • WiFi Direct  
Art. Nr. 10094208



**649.-**  
Tiefpreisgarantie

**iPhone 11  
Smartphone**  
• 6.1" LCD Display • Back: 12 MP,  
Front: 12 MP • 64 GB ROM, 4 GB RAM  
Art. Nr. 10668480



**929.-**  
statt 1299.-

**-28%**

HDR 10+  
Dual LED  
**G** New Label 2021

**SAMSUNG QE65Q70T  
QLED-TV mit Ultra HD**  
• Smart TV • Adaptive Picture  
• Ambient Mode • Active Voice Amplifier  
Art. Nr. 10657503



**Wir freuen  
uns auf Ihren  
Besuch!**

# und wieder geöffnet.



THE BODY SHOP

# TEA TREE

## SUPERKRAFT GEGEN FETTIGE UND UNREINE HAUT

MIT COMMUNITY FAIR TRADE TEEBAUMÖL



**KENNELERNANGEBOT: 15% RABATT\***

\*Gültig auf die gesamte Tea Tree-Linie bis 25.04.21. Nicht kumulierbar.

**DIESEN DONNERSTAG  
UND SAMSTAG  
PROFITIEREN!**

**30%**

**AUF DAS GANZE  
BEKLEIDUNGSSORTIMENT**  
INKL. KINDERBEKLEIDUNG, STRUMPFWAREN,  
WÄSCHE, ACCESSOIRES, HANDTASCHEN  
UND SCHUHE \*



nulu  
NEW LOOK

naturaline BIO & FAIR SERGIO

Street One s.Oliver CALIDA

CECIL Triumph Levi's®

KUNERT Gabor Angels ZWEI

EMILY & NOAH THE WORKING GANG

maximo STACCATO HUST and CLAIRE

reima bleu marine

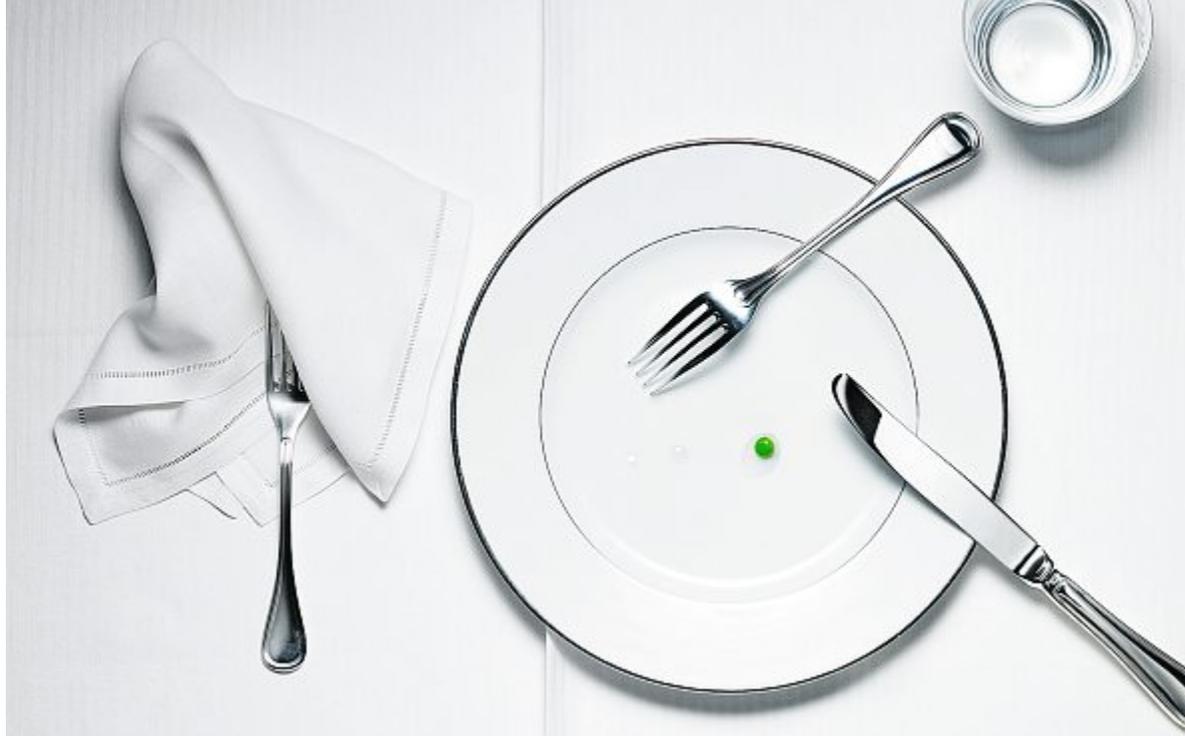
PETIT BATEAU JETTE

\*Exkl. Uhren, Schmuck, Sonnen- und Lesebrillen.  
Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten und Vergünstigungen.  
Baby- und Minikids-Bekleidung in ausgewählten Coop City Warenhäusern erhältlich.  
Die Produkte in den Verkaufsstellen können von den Abbildungen abweichen. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Aarau, Baden, Basel am Marktplatz, Basel Pfauen, Bern Ryfflihof, Biel/Bienne, Chur, Kriens Pilatusmarkt, Luzern, Olten, Schaffhausen, St. Gallen, Thun Kyburg, Volketswil Volkiland, Wil, Winterthur, Zug, Zürich Bellevue, Zürich Oerlikon, Zürich Sihlcity, Zürich St. Annahof, Fribourg, Genève Plainpalais, Genève Rhône Fusterie, Lausanne Au Centre, Lausanne St-François, Meyrin, Neuchâtel, Sion, Lugano [www.coop-city.ch](http://www.coop-city.ch)

PFAUEN RYFFLIHOF ST. ANNAHOF RHÔNE FUSTERIE AU CENTRE

**coop city**  
Für mich und dich.



Auf die Menge kommts an: Ein Zuviel an Protein ist auf Dauer nicht gut.

# Kalorien sind nicht gleich Kalorien

Warum der Bierbauch aus Fett und nicht aus Proteinen besteht und wie viel Protein es wirklich braucht.

TEXT MANUEL KRAMER

Der Mensch ist genetisch programmiert möglichst wenig Energie zu verbrauchen und mittels Körperspeicher viel Energie für schlechtere Zeiten einzulagern. Diese Programmierung hat in früheren Zeiten hervorragend funktioniert, unsere Spezies konnte sich gegen äussere Einflüsse erfolgreich durchsetzen.

## Auch Proteine sind Kalorien

Heute sieht die Situation jedoch etwas anders aus. In kürzester Zeit ist in den Industrienationen aus einer Nahrungsmittelknappheit ein Überfluss an schnell verfügbarer Energie geworden. Die Menschen, die in der Schweiz leben, haben nicht nur genug Essen, sie haben zu viel. Daraus resultieren Gesellschaftskrankheiten wie Diabetes, Adipositas und Bluthochdruck. Egal, um welche Uhrzeit sie ihre Kalorien zu sich nehmen, wenn die Energie nicht verbraucht wird, speichert sie der Körper ab, zuerst in der Leber und wenn deren Kapazität erreicht wurde, in den Fettpolstern.

Etwas anders funktioniert der Körper bei der Verarbeitung von Proteinen beziehungsweise Aminosäuren. Diese werden im Körper in erster Linie in Form von Muskeln gespeichert. Diese Speicherung benötigt jedoch einen weiteren Wachstumsreiz. In Kombination mit gezieltem Training werden die Aminosäuren vor allem in Form von Muskelmasse gespeichert. Das Resultat ist ein Zuwachs an Muskelmasse und Muskelkraft. So weit, so gut.

## Viel Protein kann zu viel sein

Aber was passiert mit einem Proteinüberfluss? Ganz entgegen der weit verbreiteten Meinung ist in Sachen Proteine mehr nicht unbedingt besser, denn ab einer gewissen Menge steigt der Wachstumsreiz durch zusätzliches Protein nicht mehr an. Der Überfluss wird also nicht in den Muskeln gespeichert. Er wird stattdessen über Umwege in Fett umgewandelt und abgespeichert oder über andere Stoffwechselwege ausge-

schieden. Ein Überfluss an Proteinen schadet somit nicht nur dem Muskelaufbau, sondern führt sogar zu Fettaufbau oder kann bei zu wenig Wasserzufuhr die Nieren schädigen.

Jetzt stellt sich die Frage, was die optimale Menge an Proteinzufuhr ist. Kurz und knapp zusammengefasst liegt das Optimum bei zirka 20 Gramm Protein alle drei bis vier Stunden. Optimalerweise so zeitlich geplant, dass eine dieser Proteinmahlzeiten zeitlich direkt nach dem Training zu liegen kommt. Dass diese Menge beispielsweise durch 100 Gramm Pouletfleisch oder 60 Gramm Soja ausreichend gedeckt ist, wird wahrscheinlich den einen oder anderen überraschen. Grosse Fleischgelage nützen einem in Sachen Trainingsfortschritt also kaum etwas. ●



Mehr dazu finden Sie auf den Social-Media-Kanälen des Arztes Manuel Kramer:  
[www.muscle-myths.ch](http://www.muscle-myths.ch) [muscle\\_myths](https://www.instagram.com/muscle_myths)

Filmemacherin  
Andrea Meier und  
Reporter Thomas  
Compagno beim  
Horbacher Weier.

# Wunderschöne Weiher-Wanderung

Der Thurgau ist bekannt für seine Velorouten. Er bietet aber auch für Wanderer mehr, als an einem Wochenende zu schaffen ist – etwa den über 200 Kilometer langen Thurgauer Rundwanderweg.



DER  
WANDERTIPP  
VON  
**THOMAS  
COMPAGNO**

Der Thurgauer Rundwanderweg ist ein Grossprojekt für couragierte Wanderer. 220 Kilometer weit führt er in 24 Etappen durch den ganzen Kanton, vorbei an malerischen Gegenden und gut erhaltenen Dörfern, an Schlössern, Burgen und Klöstern. Natürlich kann man auch nur einzelne Etappen absolvieren. Beispielhaft für den Rundwanderweg steht etwa die Etappe zwischen Hauptwil und Amriswil.

Hätten wir die Wanderung im Sommer gemacht, wir wären wohl keinen Kilometer weit gekommen. Nur ein paar hundert Meter, nachdem wir am Bahnhof gestartet sind, befinden wir uns am Hauptwiler Weier – kein Tippfehler, der Weier schreibt sich Weier ohne «h» – mit seinem Badeplatz. Einladend sogar im März, wengleich das Wasser etwas gar frisch ist.

## **Weiher unter Naturschutz**

So begnügen wir uns mit einem ausgiebigen Blick und wandern nordwärts, wo wir auf vier weitere Weiher (oder eben Weier) stossen. Sie alle gehören zur Hauptwiler Weiherkette und sind – auch wenn sie sehr natürlich wirken – von Menschenhand geschaffen. Sie wurden

im 15. Jahrhundert für die Fischzucht des Bischofszeller Chorherrenstifts St. Pelagius angelegt. Die Mönche stauten das Wasser in der Gletscherrinne mit Dämmen, sodass die Weiher entstanden. «Das Wasser erhielten sie einst vom Sorenbach, heute von mehreren Quellen links und rechts der Weiher», erklärt Walter Luginbühl (77), früherer Gemeindepräsident von Hauptwil. Damals erwirtschafteten sich die Mönche mit der Karpfenzucht ein Einkommen. Später waren die Weiher die Voraussetzung für die Nutzung der Wasserkraft und somit der Industrialisierung Hauptwils. Ein Industrielehrpfad zwischen Hauptwil und Bischofszell zeigt, wie das Leben und die Arbeit vor mehr als 100 Jahren aussahen.



## HAUPTWIL-AMRISWIL

**An-/Abreise:** Mit der Bahn bis Hauptwil, retour ebenfalls mit der Bahn ab Amriswil.

Schwierigkeit:	einfach
Technik:	☆☆☆☆
Kondition:	☆☆☆☆
Strecke:	12,5 km
Dauer:	3 Std. 10 Min.
Aufstieg:	240 m
Abstieg:	340 m

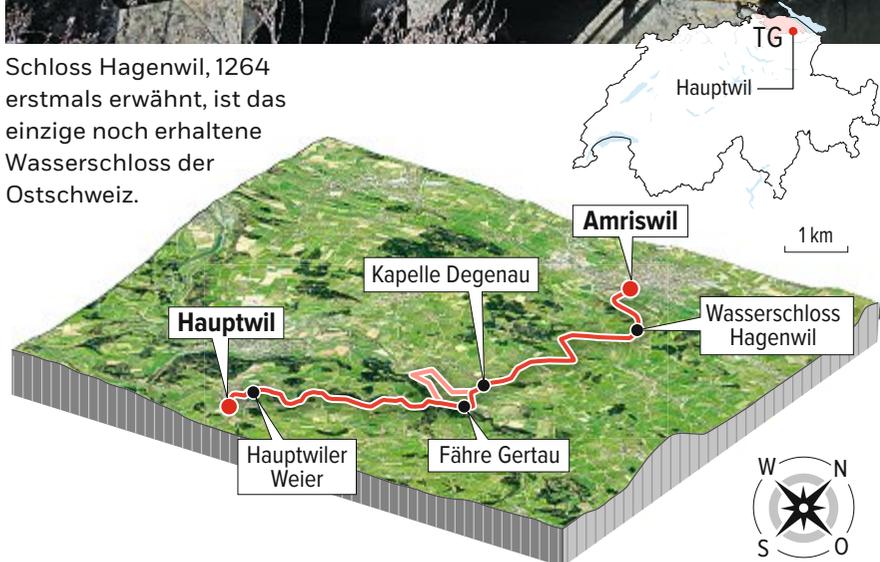
Das gut 1000 Einwohner zählende Hauptwil, das 1999 den Wakkerpreis für seinen beispielhaften Ortsbildschutz erhalten hat, verdankt seinen Weihern viel. Entsprechend verbunden ist man ihnen. Heute haben die Weiher überregionale, sogar nationale Bedeutung. Baden darf man nur im Hauptwiler Weier, Bootfahren ist nirgends erlaubt, Fischen nur den Mitgliedern des Sportfischereivereins Hauptwil. Noch heute fangen die Fischer Karpfen, aber auch Hecht und Egli sind hier heimisch. Die Weiher – der grösste, der Horber Weier, ist fast so gross wie zehn Fussballfelder – stehen unter Naturschutz, weil sie in einem Flachmoor liegen.

### Mit der Fähre über die Sitter

Nach rund drei Kilometern und dem letzten der fünf Weiher, dem Horber Weier, steigt man rund 70 Meter ab zur Sitter, dem grössten Nebenfluss der Thur. Sie muss man überqueren. Ab dem 1. April geht das bei der Schenke Gertau per Fähre – eines der Highlights der Wanderung. Die historische Sitter-Fähre verkehrt am Wochenende stündlich, unter der Woche auf Voranmeldung und erspart den Wanderern einen Umweg von rund drei Kilometern über die Holzbrücke weiter westlich.



Schloss Hagenwil, 1264 erstmals erwähnt, ist das einzige noch erhaltene Wasserschloss der Ostschweiz.



KARTE JANINA NOSER

Der Rundwanderweg führt nun weiter durch den Weiler Degenau. Dort fällt die kleine Kapelle auf, die idyllisch auf der grünen Wiese steht. Sie zählt zu den ältesten katholischen Kapellen der Schweiz und wird heute noch für Andachten und Messen, Taufen und Trauungen besucht. Bei der Restauration 1945 entdeckte man Wandmalereien, die um 1160 entstanden sein müssen. Deshalb geht man davon aus, dass die Kapelle um die Mitte des 12. Jahrhunderts gebaut wurde. Degenau liegt am alten Pilgerweg von Konstanz (D) nach St. Gallen.

Am Schloss Blidegg vorbei – die ab 1275 belegte Burg ist heute in Privatbesitz – steigt man zum Weiler Blidegg hoch und weiter Richtung Rotzenwil. Topografisch ist der Weg nun einfach. Man wandert durch viel Landwirtschaftsgebiet, intakte Dörfer, manchmal

durch den Wald, aber immer fernab vom Verkehr. In Hagenwil führt die Route am Wasserschloss vorbei. Schloss Hagenwil ist ein weit herum bekanntes Restaurant, doch derzeit bietet die Anlage nur ein Fotosujet.

Von Hagenwil bis zum Stadtrand von Amriswil sind es noch zwei, zum Bahnhof weitere eineinhalb Kilometer. Wer genug gelaufen ist, kann ab dem Stadtrand den Bus bis zum Bahnhof nehmen. ●



## PLUS ONLINE



Erfassen Sie den nebenstehenden QR-Code mit dem Smartphone. So finden Sie das Wandervideo.

[www.coopzeitung.ch/wandern](http://www.coopzeitung.ch/wandern)

# Die Macht der Geburtsfolge

Die Gene spielen bei unserer Persönlichkeit eine wichtige Rolle. Grossen Einfluss hat jedoch auch die Geschwisterfolge: Ob jemand der Erstgeborene, das Mittelkind oder das Nesthäkchen ist, prägt den Charakter mit.

TEXT SUZI VIEIRA

«Ich bin immer brav, fleissig, verantwortungsbewusst, und meine Schulleistungen waren hervorragend. Eine typische Erstgeborene eben», sagt Anaïs\* (18). Die Medizinstudentin aus Lausanne VD gibt zu, dass sie immer versuchte, die Erwartungen ihrer Eltern zu erfüllen. Ihre Schwester Kim\* (14) dagegen ist weniger angepasst. «Sie ist rebellischer», sagt die Grosse. «Zudem ist sie offener. Mir fällt es schwer, auf andere zuzugehen und Freundschaften zu schliessen, während Kim immer viele Freunde hatte.»

Zwei Schwestern. Dieselben Gene, dasselbe Elternhaus, dieselben Fami-

lienerfahrungen – und trotzdem sind sie so verschieden.

## Vorbild Eltern – oder auch nicht

Oft ist das jüngste Kind kreativ, das älteste sehr verantwortungsbewusst und das mittlere ehrgeizig. Aufgrund der Geburtsreihenfolge scheinen Kinder spezifische Eigenschaften zu entwickeln. «Die Familiensituation, die ein Baby vorfindet, ist entscheidend für seine Entwicklung», so Ingo F. Schneider (74), Homöopath in Lausanne. Er hat jahrzehntelang seine jungen Patienten beobachtet und die Aussagen der Mütter gesammelt.

Das Erstgeborene landet in einer Familie, die nur aus ihm und seinen Eltern besteht. Es sieht immer diese beiden Menschen und eifert ihnen nach. «Seine erste Sozialisierung findet in einer Erwachsenenwelt statt, und diese Erfahrung wird das Erstgeborene immer begleiten», erklärt der Buchautor («Les Relations entre Frères et Soeurs», gibts nur auf Französisch). Laut ihm träumen die ältesten Kinder davon, wie Erwachsene zu sein: «Sie versuchen sehr früh, mit Besteck zu essen oder sich alleine anzuziehen. Es ist ihnen wichtig, akzeptiert und anerkannt zu werden.»



Viele Geschwister tragen einen ständigen Konkurrenzkampf aus.

Mutter zuzuwenden. Es ist Mamas Liebling, das Nesthäkchen.

Ingo F. Schneiders Ausführungen lassen sich so zusammenfassen: Das erste Kind passt sich an und befolgt die Gesetze und Regeln, das zweite Kind ignoriert diese, während das dritte sie umgeht oder sich geschickt zwischen ihnen hindurchschlängelt. Auch wenn das ein wenig klischeehaft klingen mag, so kann man nicht leugnen, dass die Rolle, die ein Mensch von klein auf übernimmt, ihn fürs ganze Leben prägt. «Meine ältere Schwester und ich haben uns nie verstanden. Ich weiss nicht, ob sie wirklich die Verantwortungsvollere war. Sicher aber übernahm sie diese Rolle. Sie verhielt sich als Kind wie meine Mutter und wollte immer für mich entscheiden», erklärt Marion\* (39). «Inzwischen sind wir erwachsen, und ich glaube nicht, dass ich weniger verantwortungsvoll bin als meine Schwester, aber unsere Beziehung ist von dieser ersten Rivalität geprägt.»

### Verschiedene Erwartungen

Natürlich liegen die Dinge in jeder Familie anders. «Aber die Wiederholung bestimmter Charakterzüge bei den ältesten, mittleren und jüngsten Geschwistern ist frappant», sagt Anne Jeger (46), klinische Psychologin in Lausanne. «Das Erstgeborene, dessen Eltern viel verlangen, neigt zum Perfektionismus, hat Angst zu scheitern und jemanden zu enttäuschen. Beim zweiten Kind sinken die Erwartungen der Eltern etwas – es ist freier, weniger durch familiäre Loyalitäten eingeschränkt und zuweilen rebellisch.» Und was passiert, wenn sich zum dritten Mal Nachwuchs einstellt? Jeger: «Dann lassen die erschöpften Eltern die Zügel völlig locker. Das Drittgeborene wird viel weniger bestraft und kann länger brauchen, um selbstständig zu werden.»

Neu ist die Theorie der Geschwisterreihenfolge nicht. Im 19. Jahrhundert

vom Wiener Psychoanalytiker Alfred Adler (1870–1937) entwickelt, griff sie in den 1990er-Jahren der US-Psychologe Frank J. Sulloway (73) im Buch «Zur Theorie der Geschwisterbeziehungen» auf und bezog sie auf historische Persönlichkeiten: Wagemutige Denker und Revolutionäre wie Charles Darwin (1809–1882) oder Mahatma Gandhi (1869–1948) seien in der Regel nicht Erstgeborene, autoritäre Führer wie Josef Stalin (1878–1953) dagegen oft schon. Jüngere Studien sind kritischer. «Unsere Geschwister und der Platz, den wir unter ihnen einnehmen, beeinflussen bestimmte Lebensentscheidungen und formen unsere Persönlichkeit, aber nicht systematisch», sagt Laura Botzet (27), Co-Autorin der Studie, die 2020 im «European Journal of Personality» publiziert wurde und deren Daten auf über 11 000 Probanden basieren. Die Psychologin von der Universität Göttingen (D): «Andere Faktoren wie die Grösse der Familie oder der sozioökonomische Hintergrund der Eltern haben aber grösseren Einfluss.»

Dennoch erleben viele Menschen, wie sehr sich die in der Kindheit zugewiesene Rolle aufs Erwachsenenalter auswirkt. David\* (44) ist das älteste von fünf Kindern, drei Buben und zwei Mädchen. Er erinnert sich an die ständigen Auseinandersetzungen mit seinem direkt nach ihm geborenen Bruder: «Wir trugen die ganze Zeit einen Konkurrenzkampf aus. Mein kleiner Bruder musste beweisen, dass er besser ist als ich. Noch heute zeigt er dieses Verhalten in seinem Freundeskreis und bei der Arbeit.»

Ein bekanntes Phänomen, wie Anne Jeger bestätigt. «Wir erleben in unseren sozialen, beruflichen und freundschaftlichen Beziehungen unbewusst das wieder, was wir mit unseren Geschwistern erlebt haben», erklärt die Psychologin. Nichtsdestotrotz ist jede Geschwisterbeziehung anders. So werden beispielsweise die Rollen anders verteilt, wenn eines der Kinder

➔ Seite 95

Das zweite Kind entdeckt in seiner Familie drei Gesichter: Mami, Papi und das ältere Geschwisterchen. Für dieses andere Kind interessiert es sich weit mehr als für seine Eltern, die dadurch ein Stück weit ihren Vorbildcharakter verlieren. Ingo F. Schneider typisiert das Zweitgeborene folgendermassen: «Es ist öfter wütend und sorgt sich stärker darum, dass man auf es Rücksicht nimmt, und dass man es lieb und nett findet.»

Das dritte Kind findet eine Polarität vor, die sich zwischen den beiden Ältesten entwickelt hat, und so bleibt ihm am Anfang nichts anderes übrig, als sich der

# PFLEGE FÜR STRAPAZIERTE HÄNDE



THE BODY SHOP



Die Muster der Kindheit bleiben oft ein Leben lang bestehen.

➔ Verhaltens- oder kognitive Probleme zeigt oder eine Beeinträchtigung hat. Das jüngere Geschwister übernimmt dann die Rolle des älteren.

Die Auswirkungen der Geburtsfolge lassen sich allerdings auch «umprogrammieren», denn Geschwister können lernen, ihre Beziehungen als Bereicherung zu erleben – sei es mit der Unterstützung der Eltern oder gegebenenfalls auch einer Fachperson. «Wichtig ist, dass Eltern gerecht bleiben», sagt

Ingo F. Schneider. «Man muss unbedingt versuchen, unabhängig vom Geschlecht des Kindes im jeweils gleichen Alter dieselben Vorteile zu gewähren, Vergleiche zu vermeiden und sich für jedes Kind einzeln Zeit zu nehmen», so Anne Jeger. Also Tochter oder Sohn auf dem Weg begleiten, ihren/seinen Platz in der Familie und im Leben zu finden. So kann das Kind seine Persönlichkeit entfalten. ●

\*Die Vornamen wurden geändert.

## DAS EINZELKIND

«Das Einzelkind kann einem starken elterlichen Einfluss ausgesetzt sein», sagt die klinische Psychologin Anne Jeger aus Lausanne. Es steht im Mittelpunkt und versucht, bewusst oder unbewusst, die Erwartungen der Eltern zu erfüllen. Deshalb übernimmt das Einzelkind in der Regel die Eigenschaften von Vater oder Mutter. Den elterlichen Druck, der auf ihm lastet, kann es nicht teilen – im Gegensatz zu Kindern mit Geschwistern. Es ist daher wichtig, dass Eltern darauf achten, ihr Kind nicht zur Geisel zu machen, die versucht, den Eltern zu gefallen und ihren Erwartungen zu entsprechen. Was voraussetzt, dass man dem Kind zuhört und die an es gestellten Anforderungen immer wieder hinterfragt.

ANZEIGE

L'ORÉAL  
PARIS

## ENTDECKEN SIE IHRE NEUE ANTI-AGE NACHTROUTINE

KREIERT VON  
VALIDIERT  
VON DERMATOLOGEN  
L'ORÉAL PARIS

10%

Einführungspreis\*

22.45

Normalpreis 24.95

UNSERE WIRKUNGSVOLLSTE FORM VON RETINOL

DIE FALTEN WERDEN BEI  
100%\*\* DER FRAUEN GEMILDERT

NEU

PURES RETINOL  
GEGEN TIEFE FALTEN  
NACHTSERUM

SCHRITT 1  
NEU  
PURES RETINOL  
NACHTSERUM



2

SCHRITT

ANTI-AGE INTENSIV-  
PFLEGE NACHT

\*Von Dienstag 30.3. bis Samstag 10.4.2021, solange Vorrat. \*\*Wissenschaftliche Studie mit 49 Frauen; klinisches Scoring der Gesichtsfalten nach 4 Monaten.

# RUNDUM SAUBER UND GEPFLEGT



6.466.312  
SONAX XTREME  
LEDERPFLEGE-  
MILCH 500 ML

Reinigt und pflegt  
alle Glattleder

**17.20**  
STATT 22.95



4.713.043  
SONAX XTREME  
FELGENREINIGER  
PLUS 750 ML

Hochwirksam und  
schonend, mit  
Wirk-Indikator

**16.45**  
STATT 21.95



5.767.224  
SONAX XTREME  
DETAILER 750 ML

Reinigt schonend  
und gründlich  
leicht verschmutzte  
Lack-Oberflächen.

**11.95**  
STATT 15.95



3.955.796  
SONAX XTREME  
POLSTER- UND  
ALCANTARA  
REINIGER 400 ML

Fasertiefe Reinigung  
und hochwirksame  
Geruchsvernichtung.

**10.45**  
STATT 13.95



6.466.384  
SONAX XTREME  
INTERIOR  
DETAILER 750 ML

Einer für alles im  
Auto Innenraum,  
staubabweisend.

**13.45**  
STATT 17.95



6.466.383  
SONAX  
CARNAUBA GLOSS  
POLISH 500 ML

Feine Kratzer werden  
entfernt, Carnauba  
Wachs schützt dauer-  
haft.

**17.20**  
STATT 22.95

**25%**  
Rabatt auf SONAX und  
KRAFTWERK Autozubehör



**WIN**  
FOR A YEAR  
**A CAR**



JETZT TEILNEHMEN  
[BAUUNDHOBBY.CH/SONAX](http://BAUUNDHOBBY.CH/SONAX)

Angebot gültig vom 29. März bis 24. April 2021



4.713.083  
KRAFTWERK  
MINI KOMPRES-  
SOR 12V

Einfach Autoreifen,  
Fahrradpneus, Bälle  
aufpumpen.

**18.70**  
STATT 24.95



6.647.445  
KRAFTWERK  
GELENKGRIF +  
SCHLAG-STECK-  
SCHLÜSSEL-SATZ

Ideal für den Räder-  
wechsel. 3 Stecknüsse  
und Verlängerung.

**96.75**  
STATT 120.-



4.971.319  
KRAFTWERK  
STARHILFEGERÄT  
12V

Tragbar, sichere  
Versorgung jederzeit.

**111.75**  
STATT 149.-

**SONAX®**

**KRAFTWERK®**  
FAVORITE TOOLS SINCE 1979

**coop**

Für mich und dich. **bau+hobby**



# Om für Kinder

Bedürfnisorientierte Achtsamkeits-Apps sollen Kindern und Jugendlichen zu Entspannung und innerer Stärke verhelfen.

Ich war zwölf, als ich mir mein erstes Skateboard kaufte. Zwei Tage später hatte auch mein bester Freund eines. Die Strasse, die wir damit hinunterbretterten, war steil. Stand der eine oben am Start, musste der andere im Ziel unten Wache stehen. Trotzdem verirrte sich ab und zu ein Auto auf unsere Rennstrecke. Ungefährlich war es nicht. Aber wir brauchten diesen Adrenalinkick, um dem angestauten Schulstress davonzufahren.

Heute sind solche Aktionen kaum noch denkbar. Zu sehr hat der Verkehr zugenommen – auch auf den Quartierstrassen. Mit der Folge, dass sich Kinder und Jugendliche draussen nur noch selten genügend austoben können. Unter anderem deshalb nimmt der Medienkonsum weiter zu. Lehrer und Eltern stellen häufig fest, dass diese Kombination einen negativen Einfluss auf die Konzentrationsfähigkeit, Wahrnehmung und Aufmerksamkeit der Kinder und Jugendlichen haben kann. Während Achtsamkeitskurse und Meditationstrainings für Erwachsene boomen, ist das Angebot aus dieser Ecke für die Jüngeren dürftig. Kein Wunder:

Ich kann mir nur schwer eine Gruppe Siebenjähriger vorstellen, die in einem Seminar eine Viertelstunde lang relaxt vor sich hin meditiert.

Was analog also kaum möglich ist, gestaltet sich digital einfacher. Tönt nach der Lektüre der vorangegangenen Zeilen widersprüchlich – ich weiss. Doch Achtsamkeits-Apps für Kinder und Jugendliche wie BuddhaBoo oder Aumio setzen den Hebel an der richtigen Stelle an. Mit spielerischen Meditations- und Yogaübungen, Entspannungs- und Einschlafgeschichten helfen sie den Kindern beim Ruhefinden. Weil orts- und zeitunabhängig nutzbar, haben sie Vorteile gegenüber analogen Seminaren. Beide Apps berücksichtigen die altersbedingten Unterschiede hinsichtlich Aufmerksamkeit, Geduld, Aufnahmefähigkeit und kognitiven Fähigkeiten. Die Grundübungen sind gratis, der Zugang zum ganzen Kursangebot ist kostenpflichtig – OM!



**ANDREAS EUGSTER**

REDAKTOR COOPZEITUNG  
UND ANALOG NATIVE



## Für schnelle Finger

Die Logitech MX Keys Plus ist eine fortschrittliche kabellose Tastatur mit Tastenbeleuchtung und Handballenaufgabe, die auf Effizienz, Stabilität und Präzision ausgelegt ist. Die gewölbten Tasten passen sich der Form der Fingerkuppen an, während die abgerundeten Kanten für ein angenehmes Feedback sorgen. Die Hintergrundbeleuchtung schaltet sich ein, sobald die Hände die Tastatur berühren. Die erhöhte Tastenstabilität verringert Tippgeräusche und optimiert die Reaktionsfähigkeit. Taktile Führungen helfen dabei, die Hände in die richtige Position zu bringen. Jede Taste ist mit einer Mattlackierung beschichtet.

### ONLINE BESTELLEN

#### Logitech MX Keys Plus



erhältlich für  
Fr. 99.90 bei Fust.

ILLUSTRATION CORINA VÖGELE, FOTO ZVG

# DIE GROSSE BALKONAKTION

## by CruiseCenter



### MEER PROFITIEREN BEI CRUISECENTER

Gültig bei Buchung bis 20.4.21

- ✓ All inclusive Getränkepaket Piu Gusto inkl.
- ✓ Trinkgelder und Vollpension an Bord inkl.
- ✓ Nur CHF 200.- Anzahlung
- ✓ Freie Kabinenwahl (Total Comfort)

Costa Club Vorzugskreuzfahrten sind bei CruiseCenter buchbar & mit dem CruiseCenter LTC kummulierbar

**WOW..**  
NUR +  
**CHF 1.-\***  
FÜR DIE BALKONKABINE

### 16 TAGE - INSELTRÄUME DER KARIBIK



Costa Fascinosa (4\*+)



TAG	REISEVERLAUF	AN	AB
1	Flug nach nach Point-à-Pitre (Guadeloupe). Transfer zum Hafen & Einschiffung.		23.00
2	Erholung auf See		
3	Roadtown (Tortola)	08.00	18.00
4	Philipsburg (St. Maarten)	08.00	18.00
5	Antigua (Antillen)	08.00	18.00
6	Kingstown (St. Vincent)	10.00	18.00
7	Fort-de-France (Martinique)	08.00	20.00
8	Point-à-Pitre (Guadeloupe)	08.00	23.00
9	Erholung auf See		
10	Curaçao (Antillen)	08.00	20.00
11	Aruba (Antillen)	08.00	19.00
12	Bonaire (Antillen)	08.00	14.00
13	St. Georges (Grenada)	13.00	19.00
14	Fort-de-France (Martinique)	08.00	20.00
15	Point-à-Pitre (Guadeloupe)	08.00	
	Ausschiffung und Transfer zum Flughafen. Rückflug nach Zürich.		
16	Ankunft in der Schweiz.		

#### REISEDATEN

<sup>1</sup>genaue Route auf [www.cruisecenter.ch](http://www.cruisecenter.ch)

16.12.21 30.12.21<sup>1</sup> 07.01.22 14.01.22<sup>1</sup> 21.01.22<sup>1</sup> 28.01.22

Kategorie	CruiseCenter Preis	CruiseCenter Preis
Innenkabine	2'889.-	3'499.-
Aussenkabine	3'388.-	4'048.-
Balkonkabine	+1.-	+1.-

### 11 TAGE - HERBSTSONNE IM WESTLICHEN MITTELMEER



Costa Fascinosa 4\*

#### REISEDATEN

23.09.21 03.10.21 13.10.21 23.10.21  
02.11.21 12.11.21 22.11.21

#### AKTIONSPREIS PRO PERSON

Innen 1'049.- 1'149.- 1'199.-  
Aussen 1'298.- 1'398.- 1'448.-  
Balkon +1 +1 +1

Bus An-/Rückreise ab Schweiz CHF 260.-



Costa Fascinosa (4\*)

### 15 TAGE - PERLENINSELN DES ATLANTIKS



Costa Magica 4\*

#### REISEDATEN KANAREN

15.10.21 12.11.21 26.11.21 10.12.21  
24.12.21 07.01.22 21.01.22

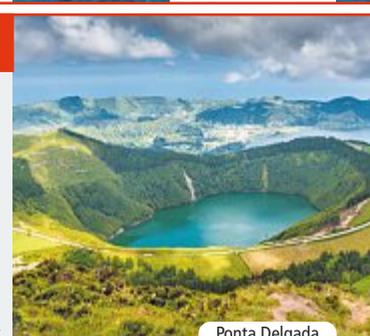
#### REISEDATUM AZOREN

29.10.21

#### AKTIONSPREIS PRO PERSON

Innen 1'599.- 1'699.- 2'399.-  
Aussen 1'948.- 2'048.- 2'798.-  
Balkon +1 +1 +1

Bus An-/Rückreise ab Schweiz CHF 260.-



Ponta Delgada

### 20 TAGE - DURCH DEN SUEZKANAL IN DIE EMIRATE



Costa Pacifica 4\*

#### REISEDATUM

28.11.21

#### AKTIONSPREIS PRO PERSON

Innen 2'989.-  
Aussen 3'488.-  
Balkon +1

Inkl. Bus Anreise & Rückflug nach Zürich.



Dubai

Preise (CHF) p. P. bei Doppelbelegung.

**Inbegriffene Leistungen:** Kreuzfahrt mit Vollpension, Getränke, Trinkgelder an Bord, Hafentaxen, An-/Rückreise (bei Costa Fascinosa Karibik & Costa Pacifica Suezkanal).  
**Nicht inbegriffen:** Ausflüge, Versicherung und Auftragspauschale. Gültig bis 30.04. oder solange verfügbar. \*Basierend auf dem Preis der Aussenkabine.



### Profitieren Sie doppelt:

Der Licence to Cruise Club-Rabatt ist kummulierbar mit den Reederei-Club-Reduktionen.

**www.CruiseCenter.ch - 044 350 89 89**

CruiseCenter AG · Meierweg 3 · 8006 Zürich · [info@CruiseCenter.ch](mailto:info@CruiseCenter.ch)



Vom 29.3. bis 3.4.2021

KW13/21



# EXKLUSIV MIT DER SUPERCARD

Auf Bettwäsche, Fixleintücher und Bettinhalt\*

**30%**  
RABATT



\*Exkl. Bettmatratzen und Prix Garantie. Gültigkeitsbereich: In allen Coop City Filialen

**So geht's:**

Einfach Bettwäsche, Fixleintücher oder Bettinhalt\* in allen **Coop City Verkaufsstelle** auswählen, persönliche Supercard an der Kasse vorweisen und vom Rabatt profitieren. Das Angebot ist limitiert, gültig nur solange Vorrat.

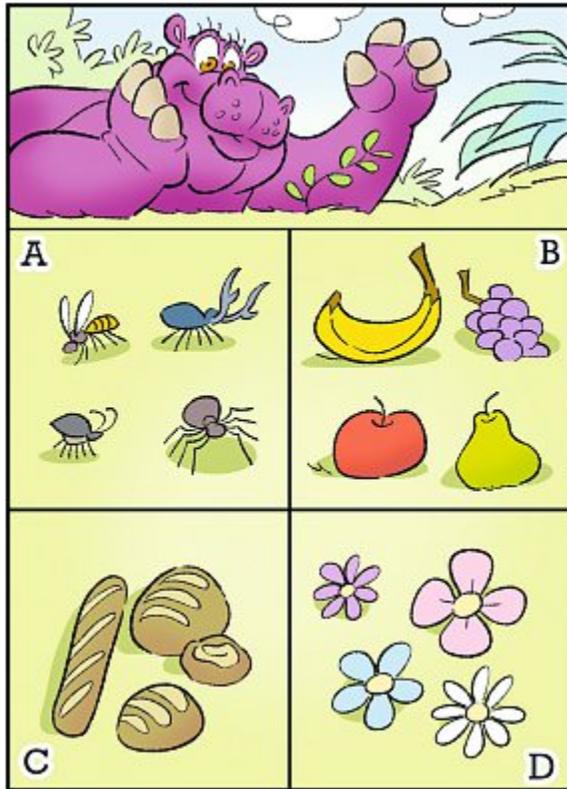


**coop city**

Für mich und dich.

## WETTBEWERB

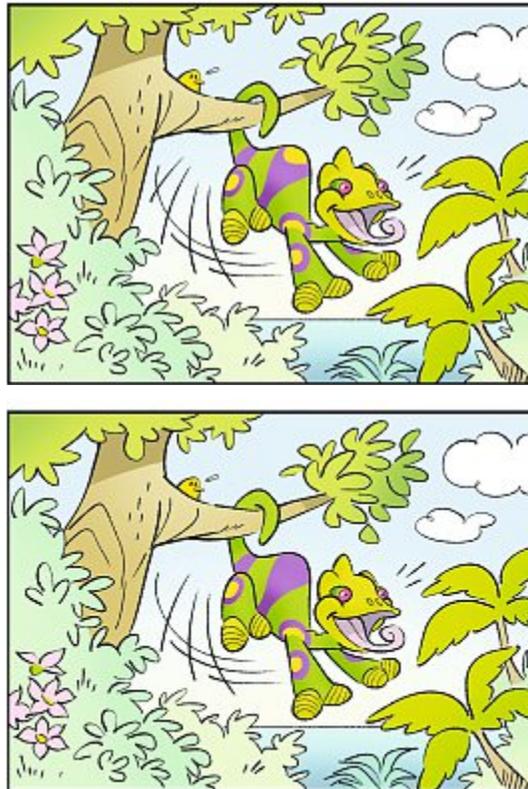
→ In welchem Feld passt ein Element nicht zu den anderen?



Teilnahme online (siehe Link) bis Montag, 5. April 2021, 16 Uhr.  
Teilnahmebedingungen: siehe Impressum.

## UNTERSCHIEDE FINDEN

→ Leon schaukelt vor sich hin.  
→ Findest du die 6 Unterschiede, bevor er wieder still hängt?



[www.coopzeitung.ch/jamadu](http://www.coopzeitung.ch/jamadu)



Verschiedene  
Preise zu  
gewinnen!



## SPILETIPP: 1000 KLEINE, KNIFFLIGE ENTSCHEIDUNGEN

### Würfelspiel

Die ältesten Würfel stammen aus dem dritten Jahrtausend vor Christus: Sowohl im alten Ägypten als auch bei den Sumerern waren Würfelspiele bekannt. Ob Kniffel, Bluff, Mäxle oder Yatsy – bis heute wird unter verschiedenen Namen gewürfelt, was das Zeug hält, auch bei «Ganz schön clever». Hier dreht es sich aber nicht nur ums Glück, auf das man zweifelsohne beim Würfeln angewiesen ist. Es braucht auch eine kluge Taktik.

Zum Spiel gehören sechs farbige Würfel, ein Block mit Spielzetteln und ein Stift. Wer an der Reihe ist, wirft alle sechs Würfel. Einen davon sucht man sich aus und je nach Farbe streicht man die Zahl auf seinem Wertungszettel oder trägt sie ein.

Dieser zeigt für jede Farbe einen bestimmten Bereich mit Vorgaben, die man erfüllen muss: So brauchen die Felder im grünen Bereich eine Mindestaugenzahl, Einträge in Violett müssen aufsteigend sein etc. Dann darf man gleich noch einmal würfeln, der vorher gewählte Würfel spielt nicht mehr mit und alle Würfel mit niedrigerer Augenzahl legt man beiseite, diese dürfen sich die Mitspieler herauspicken und bei Bedarf auf ihrem Zettel eintragen. Bei jedem Wurf muss man also viele kleine Entscheidungen fällen: Soll man am Anfang eines Wurfes einen hohen Würfel eintragen und so die Möglichkeiten für den restlichen Zug einschränken? Welche Zahlen trägt man ein, welche Bereiche bevorzugt man?

Fazit: «Ganz schön clever» klingt kompliziert, man fuchst sich aber schnell ins Geschehen ein. Nach ein paar Runden will man gar nicht mehr aufhören – es besteht also Suchtpotenzial! MKO



Für 1 bis 4 Spieler ab 8 Jahren, Fr. 14.95  
(bei Coop City, solange Vorrat).



Gesucht, gefunden: Das perfekte Ostergeschenk.  
Die Geschenkkarte von Coop.

## Überraschen Sie Ihre Liebsten.

Individuell an der Kasse aufladbar von CHF 20.- bis CHF 1'000.-.  
Die Coop Geschenkkarte\* ist in jeder Verkaufsstelle erhältlich.

\*Geschenkkarten können nicht für Zahlung von TWINT und REKA eingesetzt werden.



**coop**

Für mich und dich.

Lena (13) aus Glarus will wissen:

# Woher kommt die Tradition des Osterbaumes?

Wer als Erstes die Idee hatte, bemalte Eier an einen Baum zu hängen, ist nicht ganz klar. Mal heisst es, es handle sich dabei um eine alte deutsche Tradition, die sich in ganz Westeuropa verbreitete. Experten zufolge liegen die Wurzeln des Osterbaumes jedoch nicht nur in Westeuropa, sondern auch in Russland. Dort gab es den Brauch, nach dem Palmsonntag – dem Sonntag vor Ostern – in allen Städten und Dörfern auf einem Schlitten einen Baum über die Hauptstrasse zu fahren und ihn bei der grössten Kirche aufzustellen. Danach hängten alle Menschen ein bemaltes Ei an den Baum, um so die Auferstehung Christi zu feiern – genau wie in Europa.

 Hast du eine Frage? Schick sie uns!  
[www.coopzeitung.ch/kinderfrage](http://www.coopzeitung.ch/kinderfrage)

Früher galten Eier als Zeichen der Fruchtbarkeit, als Sieg des Lebens über den Tod. Dieses Symbol passt sehr gut zum Frühling, in dem die Natur zu neuem Leben erwacht.

Ursprünglich wurden Osterbäume mit ausgeblasenen, gefärbten und/oder bemalten Eiern und vielleicht noch farbigen Bändern behängt.

Neben der christlichen hat der Osterbaum noch eine andere Bedeutung: Er steht für den Tod beziehungsweise das Ende des Winters und der Beginn des Frühlings.

Heute gibt es auch farbige Kunststoff- oder Holzeier sowie andere Schmuckstücke.

In den meisten Wohnungen steht eine Vase mit geschmückten Zweigen, deren Knospen kurz vor der Blüte stehen.



30.3.–10.4.2021

**Einhell**

**Einhell**

# Marken in Aktion



41% Rabatt

**169.–**  
statt 289.–

5 JAHRE GARANTIE

POWER X-CHANGE

**Einhell Akku-Gartenpumpe Aquinna Kit**

• 36 V (2x18 V) • 2,5 Ah • Fördermenge max.: 3000 l/h • Förderhöhe/Druck max.: 26 m/2,6 bar • 6,04 kg • inkl. 2 Akkus und Ladegerät Art.-Nr. 6.718.328



40% Rabatt

**99.90**  
statt 169.–

5 JAHRE GARANTIE

POWER X-CHANGE

**Einhell Akku-Bohrschrauber TE-CD 18/40-1 Li**

• 18 V • inkl. 2 Gänge • Leerlaufdrehzahl max.: 1500 min<sup>-1</sup> • max. Drehmoment hart: 40 Nm • 21 Drehmomentstufen • inkl. 2 Akkus und Ladegerät Art.-Nr. 6.684.288



23% Rabatt

**129.–**  
statt 169.–

5 JAHRE GARANTIE

POWER X-CHANGE

**Einhell Akku-Heckenschere GE-CH 36/65 Li Solo**

• 36 V (2x18 V) • Schnittlänge: 65 cm • Schnittstärke: ø 30 mm • Schnittgutsammler • 4,45 kg • exkl. Akkus und Ladegeräte Art.-Nr. 6.570.542



23% Rabatt

**129.–**  
statt 169.–

5 JAHRE GARANTIE

POWER X-CHANGE

**Einhell Akku-Kettensäge 36 V GE-LC 36/35 Li**

• 36 V (2x18 V) • Schwertlänge: 35 cm • werkzeuglose Kettenspannung • bürstenloser Motor • 4,13 kg • exkl. Akkus und Ladegeräte Art.-Nr. 6.570.543



33% Rabatt

**199.–**  
statt 299.–

5 JAHRE GARANTIE

POWER X-CHANGE

**Einhell Akku-Bohrhammer HEROCCO 36/28**

• 36 V (2x18 V) • 3,2 Joule • bürstenloser Motor • Werkzeugaufnahme SDS+ • Bohren/Hammerbohren/Meisseln mit/ohne Fixierung • inkl. E-Box • exkl. Akku und Ladegerät Art.-Nr. 6.717.111



50% Rabatt

**49.95**  
statt 99.90

POWER X-CHANGE

**Einhell Power X-Change Starterkit 18 V/2,5 Ah**

• 2x2,5-Ah-PXC-Lithium-Ionen-Akku und 1x Schnell-Ladegerät • 3-Stufen-LED • universell für alle Power X-Change Geräte Art.-Nr. 6.717.110



20% Rabatt

**159.–**  
statt 199.–

5 JAHRE GARANTIE

POWER X-CHANGE

**Einhell Akku-Kompressor TE-AC 36/6/8 Solo**

• 36 V (2x18 V) • Ansaugleistung: 130 l/min • max. 8 bar • 6-Liter-Tank • ölfreier Motor • exkl. Akku und Ladegerät Art.-Nr. 6.717.112

Alle Angaben ohne Gewähr. Alle Artikel ohne Dekoration. Modell-, Farb- und Preisänderungen vorbehalten. Solange Vorrat. Preise in Schweizer Franken inkl. MwSt. und vorgezogener Recycling-Gebühr (vRG). Keine Rabattkumulierung. Soweit nicht anders ausgetobt, gibt Coop Bau+Hobby 2 Jahre Garantie ab Verkaufsdatum. Sie beschränkt sich ausschliesslich auf den kostenlosen Ersatz defekter Teile, die infolge Konstruktions-, Fabrikations- oder Materialfehler schädhaft geworden sind. Coop Genossenschaft, Basel, W 13/21



**coop**

Für mich und dich. **bau+hobby**



Gewinnen Sie eine von  
5 Geschenkkarten im  
Wert von je 50 Franken

## SUDOKU

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

Lösung von Nr. 12

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

### Die Regeln

→ Füllen Sie die leeren Felder mit den Zahlen von 1 bis 9. → Jede Zahl darf in jeder Spalte, jeder Zeile und jedem kleinen Quadrat nur einmal vorkommen. → Finden Sie die richtige Lösungszahl in den drei farbig markierten Kästchen.

### So können Sie gewinnen

**SMS:** Senden Sie SUDOKUD gefolgt von der Lösungszahl, Ihrem Namen und Ihrer Adresse an 2667 (Fr. 1.-/SMS). **Tel.:** 0901 702 207 (Fr. 1.-/Anruf vom Festnetz). Sprechen Sie die Lösungszahl, Ihren Namen und Ihre Adresse auf das Band. **Gratis-Teilnahme:** unter unten stehendem Link. **Teilnahmeschluss:** Montag, 5. April 2021, 16 Uhr.



## BINOXXO

		X					O	
		X	X			O		
						O		X
			O			O		X
								X
			X	X		O	O	
	O				O			X
				X	X		X	X

Lösung von Nr. 12

X	O	X	O	X	X	X	O	X
X	X	O	X	O	X	X	O	X
O	X	X	O	X	O	X	X	X
X	O	X	O	X	X	X	O	X
O	X	X	O	X	X	X	O	X
X	O	X	O	X	X	X	O	X
O	X	X	O	X	X	X	O	X
X	O	X	O	X	X	X	O	X
O	X	X	O	X	X	X	O	X
X	O	X	O	X	X	X	O	X

### Die Regeln

→ Es dürfen nicht mehr als zwei aufeinanderfolgende X und O in einer Zeile oder Spalte vorkommen. → Pro Zeile und Spalte hat es gleich viele X und O. → Alle Zeilen und alle Spalten sind einzigartig.

### So können Sie gewinnen

**SMS:** Senden Sie BINOXXOD gefolgt von der Buchstabenkombination, Ihrem Namen und Ihrer Adresse an 2667 (Fr. 1.-/SMS). **Tel.:** 0901 201 200 (Fr. 1.-/Anruf vom Festnetz). Sprechen Sie die Buchstabenkombination, Ihren Namen, Ihre Adresse auf das Band. **Gratis-Teilnahme:** unter unten stehendem Link. **Teilnahmeschluss:** Montag, 5. April 2021, 16 Uhr.

## TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Über die Rätsel und Wettbewerbe wird keine Korrespondenz geführt, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Daten werden zwecks Wettbewerbsabwicklung an Dritte weitergeleitet.

[www.coopzeitung.ch/raetsel](http://www.coopzeitung.ch/raetsel)

## HOROSKOP: 30. MÄRZ BIS 5. APRIL



# Buntes Programm

**ASTROLOGIN**  
TRIX ANDRYCHOWSKA



**Widder**  
21.3.–20.4.

Die Liebessterne zeigen sich temporeich und lustbetont, fast unersättlich. Fröhlichen Ostertagen steht aus kosmischer Sicht nichts im Weg.



**Stier**  
21.4.–20.5.

Sie dürfen sich von öden Pflichten lossagen und die Augen für angenehme Dinge öffnen. Der Osterhase sorgt für schöne Überraschungen.



**Zwillinge**  
21.5.–21.6.

Mit Leidenschaft und Power gesegnet, verbringen Sie erlebnisreiche Tage. Ihnen ist nichts zu viel und Sie packen an, wo es nötig ist.



**Krebs**  
22.6.–22.7.

Beenden Sie die Problemwältzerei. Sie brauchen mehr Lebensgenuss, um zu Ihrem seelischen Gleichgewicht zurückzufinden.



**Löwe**  
23.7.–23.8.

Die Umstände erfordern nun viel Nervenstärke. Mit Ihrem kreativen Talent können Sie ganz neue Formen des Geniessens entdecken.



**Jungfrau**  
24.8.–23.9.

Sie haben gerade viel um die Ohren. Nutzen Sie die Ostertage, um den Kopf frei zu bekommen. Entspannung sollte auf Ihrem Programm stehen.



**Waage**  
24.9.–23.10.

Die Geschmäcker sind bekanntlich verschieden. Damit die Harmonie erhalten bleibt, raten die Sterne, Ihr Ego nicht zu sehr zur Schau zu stellen.



**Skorpion**  
24.10.–22.11.

Mit Mut und Willenskraft können Sie viel erreichen, mit wilden Aktionen dagegen nicht. Akzeptieren Sie die Grenzen, die Ihnen gesetzt sind.



**Schütze**  
23.11.–21.12.

Pünktlich zu Ostern leuchten Ihnen die Liebessterne. Mit Ihren Verführungskünsten bringen Sie nicht nur Osterhasen zum Schmelzen.



**Steinbock**  
22.12.–20.1.

Die Sterne sorgen für dunkle Wolken am Liebeshimmel. Geben Sie keinen Anlass zur Eifersucht, sonst stehen Sie vor einem leeren Osternest.



**Wassermann**  
21.1.–19.2.

Die Sterne servieren Ihnen wahre Leckerbissen. Punkten Sie mit Ihren Trümpfen, geben Sie aber auch Ihren Mitmenschen eine Kostprobe ab.



**Fische**  
20.2.–20.3.

Ein Sternemix unterschiedlicher Couleur sorgt in dieser Woche für Turbulenzen. Muten Sie sich nicht mehr zu, als die Kondition erlaubt.

# Angenehm auf der Haut.

NF P KW13 21 CP d



**Superpreis**

**19.95**

Coop Naturaline Herren T-Shirt, 100% Bio-Baumwolle, rot, S-XXL



**Superpreis**

**19.95**

Coop Naturaline Herren T-Shirt, 100% Bio-Baumwolle, dunkelblau/weiss gestreift, S-XXL



**Superpreis**

**19.95**

Coop Naturaline Damen T-Shirt, 100% Bio-Baumwolle, diverse Farben und Modelle, gestreift, XS-XL, je Stück

Die Verfügbarkeit einzelner Angebote kann je nach nationaler oder kantonaler Bestimmung eingeschränkt sein.

Angebot gültig solange Vorrat.

Erhältlich in ausgewählten Coop Supermärkten und Coop City.

naturaline

BIO & FAIR

coop city

coop



## Probefahren in Liestal BL

- Umweltschonende Elektrofahrzeuge bis 45 km/h
- Entwickelt und hergestellt in der Schweiz
- Auch ohne Führerschein

**Mittwoch, 7. April, 13.00–16.00 Uhr**

Schönenberger Autoelektro, Militärstr. 21, 4410 Liestal  
**Anmeldung: bis Dienstag, 6. April 2021**  
unter 079 129 88 28 oder [info@kyburz-switzerland.ch](mailto:info@kyburz-switzerland.ch)



Bitte senden Sie Gratisprospekte an

Name / Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse / Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ / Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

cd

**KYBURZ**

KYBURZ Switzerland AG  
Shedweg 2–8  
CH 8427 Freienstein  
Tel. 044 865 63 63  
[www.kyburz-switzerland.ch](http://www.kyburz-switzerland.ch)

HÔTEL  
DES  
PATIENTS

Für nur  
CHF 299.-



Profitieren Sie jetzt von unserem  
einmaligen Angebot im 3-Sterne  
Superior Hôtel des Patients in Lausanne

2 Übernachtungen mit Halbpension für 2 Personen  
(inkl. Parkplatz, Frühstück, Abendessen ohne Getränke)

Buchbar bis 30. Juni 2021

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

[www.hoteldespatients.ch](http://www.hoteldespatients.ch) / +41 21 545 41 11



FOTOS KEYSTONE, ZVG

Slawa Bykow (grosses Foto) im Jahre 1998 und heute.

WAS MACHT EIGENTLICH?

## Slawa Bykow

**Früher Eishockey-Zauberer, heute Grosspapi, schliesst er eine Rückkehr auf die Trainerbank nicht aus.**

Es war 1990 der spektakulärste Transfer in der Geschichte des Schweizer Eishockeys: Slawa Bykow (60) und Andrei Chomutow (59), zwei Stars des fast unschlagbaren sowjetischen Nationalteams, wechselten von ZSKA Moskau zu Fribourg-Gottéron. Die beiden verzauberten fortan nicht nur eine Region, sondern das ganze Land. Der damalige ZSC-Trainer Arno Del Curto (64) sagt: «Einmal verloren wir gegen Gottéron nur 2:3. Das war wie ein Sieg.»

31 Jahre später lebt Wjatscheslaw Bykow noch immer in Marly FR. Seit 2003 besitzt er den Schweizer Pass. «Weshalb soll man umziehen, wenn man einen so schönen Ort gefunden hat», sinniert er. Er sei dankbar, dass ihn die Schweiz mit offenen Armen empfangen habe. Als Verwaltungsrat von Gottéron ist er nach wie vor in die Geschäfte des Klubs involviert. Durch die Präsenz seines Sohnes Andrei (33) in der ersten Mannschaft lebt er auch emotional stark mit: «Es macht mich

stolz, dass Andrei seinen Weg so erfolgreich gegangen ist und unlängst den Vertrag um zwei Jahre verlängern konnte.»

Erinnert sich Bykow an seine Ankunft in der Schweiz, fällt sofort der Name von Fribourg-Gottéron-Präsident Jean Martinet (1945–2016): Eigentlich habe er Moskau mit der Absicht verlassen, die Welt zu erobern. Aber Martinet, diese charismatische, humorvolle Persönlichkeit, habe alles verändert: «Jeanno hat mein Leben auf den Kopf gestellt. Er war wie ein zweiter Vater für mich.»

Ob er nochmals als Trainer arbeiten wird, weiss Bykow nicht: «Sag niemals nie.» Momentan stehe die Familie im Zentrum. Und da hat Slawa Bykow eine erfüllende Rolle gefunden: Als Grosspapi von Evan (6), dem Sohn seiner 37-jährigen Tochter Masha. Evan hält bei den Gottéron-Junioren eine grosse Familientradition aufrecht – und lässt die Fans von den allerschönsten Zeiten träumen. TRE

### LESERBRIEFE

«Ich hätte da noch eine Frage», Edito, Ausgabe 11

#### «Blöder Gendermist»

Die Anrede könnte man mit «Liebe Lesende» einfach lösen; im Geschäft sagt man ja auch «Mitarbeitende» oder «Lernende». Somit bräuchte es weder Leser\*innen noch LeserInnen. Roman Gehrig, Zürich, via E-Mail

«Leserinnen und Leser» tönt zwar auch schon holprig, kann aber gerade noch durchgehen, wenn sich die Frauen mit Leser nicht mehr gemeint fühlen, obwohl das jahrhundertlang kein Problem darstellte. Die Sternchenschreibweise hingegen finde ich, besonders wenn sie auch noch mit einer Pause gesprochen wird, einfach unerträglich. Ich bestelle alle Zeitungen und Zeitschriften, die die Sternchenschreibweise verwenden, kurzerhand ab.

Martin Bürgi, Goldau SZ, via E-Mail

Als Frau fühle ich mich definitiv nicht mitgemeint, wenn Sie nur das generische Maskulin verwenden. Das haben ja nun auch die Herausgeber\*innen des Dudens festgestellt. Ich kann mir vorstellen, dass sich einige auch dann nicht angesprochen fühlen, wenn «Leserinnen und Leser» verwendet wird. Für die Leserlichkeit könnte der Gender\* sprechen. Ich habe mich davon überzeugen lassen, wenn keine «neutrale» Formulierung wie Lehrpersonen verwendet werden kann. Vivian Fankhauser-Feitknecht, Kriens LU, via E-Mail

«Liebe Leserinnen und Leser» – alles andere ist blöder Gendermist. Wenn dann auch noch diejenigen, die nicht wissen, was sie sind oder alle paar Monate wechseln, angesprochen sein sollen, dann bleibt Ihnen nur noch: «Liebe Gebärd- und Nichtgebärdfähige». Ch. und U. P. Buxtorf, Reinach BL, via E-Mail

✉ Schreiben Sie uns Ihre Meinung per Mail: [coopzeitung@coop.ch](mailto:coopzeitung@coop.ch)

f [facebook.com/coopzeitung](https://facebook.com/coopzeitung)

Mein  
MONDOVINO  
WEINCLUB



Jetzt  
eins von fünf  
**Fine Food**  
Pakete  
gewinnen!

## *Grosser Oster-Wettbewerb für Mondovino Clubmitglieder*

Exklusiv für Mondovino Clubmitglieder und alle,  
die es noch werden wollen. Jetzt teilnehmen unter:  
[mondovino.ch/oster-wettbewerb](http://mondovino.ch/oster-wettbewerb)

Einfach anmelden  
und gewinnen

Mein  
MONDOVINO  
WEINCLUB



Jetzt gratis zum Club anmelden unter  
[mondovino.ch/meinmondovino](http://mondovino.ch/meinmondovino)

**coop**

Für mich und dich.



Lionel Dellberg und Samira wurden vergangenen Herbst erstmals Eltern eines Sohnes. Nicht mal die Ehefrau des Zauberers kennt alle seine Tricks.



Eine gewöhnliche Milchpackung: Lionel Dellberg (38) giesst daraus Milch in ein Glas. So weit, so gut. Dann schenkt er Citro ins nächste Glas, danach Cola, Orangensaft – und Weisswein. Um zu beweisen, dass er die Verpackung nicht manipuliert hat, reisst er das leere Tetra Pak am Schluss auf! Millionen TV-Zuschauer staunen! Mit diesem Trick gewinnt Dellberg die «Fool Us»-Trophäe in der grössten Magie-Show im US-TV. Er ist der erste Schweizer, der in der Show auftreten durfte. «Allein das war eine Riesenehre», sagt der Zauberkünstler. Er lebt im Berner Breitenrainquartier zusammen mit Ehefrau Samira (36) und seinem sieben Monate alten Sohn. Und: Den Trick hinter dem Zaubertrick kennt nicht mal seine Ehefrau.

## Vorhang auf für die Magie!

Der Walliser **Lionel Dellberg** gewinnt den wichtigsten Magie-Preis im US-TV. Daheim in Bern tüftelt er an Tricks und verzaubert via Videocall die ganze Welt.

### 3 FRAGEN AN

Sven Epiney & Michael Graber

**Vor zehn Jahren war es noch anders, als gleichgeschlechtliches Paar in den Medien zu erscheinen.**

Michael: Ich war bereits geoutet, das passierte nicht durch unsere Beziehung. Schön ist, wenn Heterosexuelle mit Vorurteilen uns kennenlernen und diese dann verfliegen.

Sven: Wir versuchen, es auf eine natürliche Art zu zeigen, leben unser Leben, respektieren unsere Mitmenschen und hoffen, sie machen das Gleiche mit uns.

**Verspürt ihr einen Druck, in eurer Beziehung Vorbild zu sein?**

Sven: Nein. Wir führen die Beziehung, weil wir das wollen, sie geniessen, und wir sind dankbar für jeden Tag, den wir zusammen verbringen können.

Michael: Wenn wir damit auch ein kleines, ermutigendes Zeichen setzen können, ist das ein schöner Nebeneffekt.

**Habt ihr Zukunftspläne? Zum Beispiel die Hochzeit?**



**SVEN EPINEY,**  
MODERATOR

Vor zehn Jahren lernt der **49-Jährige seine grosse Liebe** kennen: Mit Michael Graber (28) plant er nächstes Jahr seine Hochzeit.

Wir haben Träume und Visionen. Möchten noch vieles auf die Beine stellen. Wegen der aktuellen Lage nehmen wirs, wies kommt, haben in Bezug auf die Heirat keinen Stress. Ziel ist es, die Location zu suchen und für nächstes Jahr zu buchen.



## Schneller Hase



**SCHREIBER:** Ostern bleibt wichtig für uns, auch wenn die Kinder schon fast erwachsen sind. Oder sagen wir mal so: sehr wichtig für mich. Denn wann sonst ist der Garten prallvoll mit Schokolade – ohne dass Schneider die Augen verdreht?

Nach bewährtem Ritual verstecken wir zwei Älteren also jeweils Schokoladeneier, und wenn diese von den Jüngeren gefunden und auf der Veranda im Korb deponiert sind, verstecken wir sie gleich nochmal. So dauert die Suche herrlich lange.

Als Alma und Ida noch an den Osterhasen glaubten, taten wir natürlich immer so, als hätten wir Meister Lampe im Garten gesehen. Wir waren super im Flunkern! Das galt auch für Heiligabend. Ich glaube, die Mädels sind heute noch der Ansicht, dass das Christkind im Wohn-

zimmer das Glöckchen geschwenkt und die Kerzen am Baum entzündet hat. Bin immer noch stolz auf meine Inszenie-

«Wir waren super im Flunkern.»

rungen samt Ablenkungsmanövern. «Mama, das hatten wir längst durchschaut», hat mir Alma mal gestanden, «aber weil es so schön ist, wollen wir eben auch jetzt noch ein bisschen daran glauben.»

Ich auch, und darum spiele ich weiterhin Christkind und Osterhase. Irgendwie muss ich mein Überraschungs- und Flunkertalent ja ausleben.

**SCHNEIDER:** Ich sehe Schreiber schon kreischend in den Garten zeigen («Da, der Osterhase, schaut!»), danach selber durch den Garten hoppeln («Schneller, die Kinder dürfen nichts merken!») und begeistert Eier verstecken («Aber nicht zu einfach, gell?»).

Ich bin sicher: Schreiber wird wieder so tun, als glaubten wir alle noch fest an den Osterhasen.

Diesmal habe ich mir aber auch etwas einfallen lassen. Obschon ich weniger der Typ für Überraschungen und Geschenke bin und sowieso: An Ostern beschenken wir Grossen uns nie. Normalerweise.

Aber normal ist ja grad anders.

Also habe ich ein Sonnensegel für den VW-Bus gekauft. Das wird sie lieben! Und schön, dass ich es mal bin, der über-

«Schön, dass ich mal überrasche.»

rascht. Ich verstecke das Paket im Schopf hinter dem Rasenmäher, damit sie es nicht vorher findet.

Und was finde ich? Da steht schon ein brandneuer, gusseiserner Topf fürs offene Feuer! Etwas, das ich mir seit Jahren wünsche!

Super. Das wird ein tolles Osterfest!

Mehr von Schreiber und Schneider, Daten von Lesungen:  
[www.schreiber-schneider.ch](http://www.schreiber-schneider.ch)

«COOPZEITUNG WEEKEND»  
AM DONNERSTAG, 1. APRIL, IN



**AM DONNERSTAG BEGINNT  
DEIN WOCHENENDE!**





**499.-**

**Xiaomi** Mi Pro 2 Swiss Edition

Art. 2433874



**-15%**

**Dyson** Sticks

z.B. V11 Absolute Extra Pro  
Art. 2312396 **728.90\***

**microspot.ch**



**719.-** statt 899.-

**Weber** Spirit E-320 Classic Gasgrill

Art. 2628920

# Big Spot Ostern



**135.-**

**Lego Technic** Ferrari 488 GTE (42125)

Art. 2606121



**-10%**

ausgewählte **Siebträger** Kaffeemaschinen

z.B. **Sage** Espressomaschine Oracle Touch Silver  
Art. 1790845 **1736.10\***

**40%**

per 100 g

**1.95**

statt 3.30

\*Coop Pouletbrust,  
Schweiz,  
in Selbstbedienung,  
ca. 680 g**WOCHEN-  
KNALLER****40%**

per 100 g

**2.55**

statt 4.30

\*Coop Schweinsnierstück  
Partybraten, Schweiz,  
in Selbstbedienung,  
ca. 1 kg**40%****2.95**

statt 4.95

\*Nüsslissalat (exkl. Bio und  
Coop Betty Bossi),  
Schweiz/Frankreich/  
Niederlande/Belgien,  
Packung à 150 g  
(100 g = 1.97)

30.3. – 3.4.2021 solange Vorrat

\*Verkauf nur in haushaltsüblicher Menge.

**coop**

Für mich und dich.