

Postchef
Roberto Cirillo
«Die Post
ist gesund»
16

Klingelt da was bei Ihnen?

Warum wir Weihnachtssongs
mögen oder nicht.
Und was der Musikgeschmack
über uns aussagt

22

Überflieger aus
Down Under
40

WEIN

Bei Bio machen wir sonst keine halben Sachen.

Beste Bio-Qualität seit über 30 Jahren.

naturaplan



Bio liegt in unserer Natur.



naturaplan

BIO BAUMNÜSSE
NOIX BIO
NOCI BIO



Für mich und dich.



Raclette geht immer!



DIGITALER BON
In der Supercard App aktivieren

20%

**Rabatt-Bon für alle Coop
Raclette aromatisiert, 240 g**
Ab 2 Stück nach Wahl (exkl. Prix Garantie)

Gültig vom 18.11.–01.12.2024. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar.
Erhältlich in ausgewählten Coop Verkaufsstellen.

coop



2 063699 812321



TITELBILD APPLE TV+ FOTOS: FOOPY, KEYSTONE, ROGER LUSTENBERGER

RENO SOMMERHALDER Auf den Spuren der Bären 96



Keine
News mehr
verpassen
mit unserem
Newsletter

NEWSLETTER

AKTUELL

- 7 Editorial
- 10 Pinnwand
- 13 Kolumne
Silvia Aeschbach
- 16 Interview
Roberto Cirillo,
Konzernleiter Post
- 22 Titelgeschichte

ESSEN UND TRINKEN

- 32 Chuchichäschtli
- 35 Zoom
Hagebutten
- 36 Chüelschrank
- 40 Reportage
Weinbautradition
auf Château Tanunda
in Australien
- 48 Schwerpunkt
Gewürze so würzig
- 50 Rezepte
Weihnachtsguetzli, die
auch das Auge erfreuen

EXTRA

- 56 Weihnachtsvorfreude
Schenken mit Herz

FOKUS

- 60 **Region**
- 66 Taten statt Worte
- 69 News
- 70 Coop
Die Delegierten tagten

LIFESTYLE

- 73 Trend
- 74 Musical-Spektakel
«Les Misérables»
kommt nach Zürich
- 78 Gesundheit
- 80 Flussreise-Angebot
- 82 Reportage
Roboter «Sabor» ist
zurück im Appenzel
- 87 Digital
- 89 Rätsel
- 93 Hesch gwüsst?
- 96 Interview
Reno Sommerhalder,
Bärenforscher
- 102 Schlusspunkt
Schreiber vs. Schneider



16

Nichts gegen Brunzli und Mailänderli, aber diese Pistazien-Ingwer-Sablés sind auf den ersten Biss eine Geschmacksexplosion.

53



Was geht ab bei der Post? Roberto Cirillo, oberster Pöstler, über Herausforderungen und Zukunft des gelben Riesen.

**KUHN
RIKON**

TROPHY

Nur gültig solange Vorrat. Volle Sammelkarten können bis am 26.2.2025 eingelöst werden.

Bis zu
70%
Treuerabatt

Mit 1 vollen Sammelkarte
z. B. Gusseisen-Bratpfanne
29.95 statt 99.95
70% Rabatt



Doppelte Sammelmarken
Von Dienstag, 19.11. bis Sonntag, 1.12.2024 erhalten Sie pro 10.- Einkaufsbetrag
2 statt 1 Sammelmarke.

Mit je einer vollen Sammelkarte erhalten Sie diese Prämien zum Trophy Preis.

Informieren und Prämien auch online bestellen unter coop.ch/trophy

 **JUMBO**

 **coop city**

 **coop**



EDITORIAL

SILVAN GRÜTTER
CHEFREDAKTOR

silvan.gruetter@coop.ch

Mehr Mariah!

Alle Jahre wieder und es gibt kein Entrinnen: «Last Christmas» und «All I Want for Christmas Is You» ohrwürmen schon wieder aus allen Löchern. Keine Vorweihnachtszeit ohne die musikalischen Pendants zu Glühwein und Hefengebäck.

Gerade Mariah Carey dürfte ihr «All I Want for Christmas Is You» auch heuer wieder in Festtagsstimmung versetzen: Eine geschätzte halbe Million Franken verdient die US-Sängerin an den Tantiemen – und das jedes Jahr aufs Neue, halleluja. Der Aufwand für «All I Want for Christmas Is You» hielt sich übrigens in Grenzen: Eine ganze Viertelstunde dauerte das Schreiben und Komponieren des Songs 1994.

Warum wir Mariah Carey & Co. lieben oder eben auch nicht, erklärt mein Redaktionskollege Andreas Eugster in unserer Titelgeschichte über den Musikgeschmack ab Seite 22. Eine wichtige Rolle spielt dabei der sogenannte Mere-Exposure-Effekt. Der sorgt dafür, dass wir Dinge mögen, denen wir häufig ausgesetzt sind. Wenn sich Ihnen also bei «Last Christmas» und «All I Want for Christmas Is You» die Nackenhaare unter der Föhnwelle aufstellen, gibt es nur ein Gegengift: mehr Mariah Carey & Co.!

Herzlich

IMPRESSUM

Coopzeitung – Publikationsorgan der Coop-Gruppe Genossenschaft

Coopzeitung Herausgeberin Coop Genossenschaft, 4002 Basel, Rebecca Veiga Verleger Patrick Wehrli
Redaktion Postfach, 4002 Basel, coopzeitung@coop.ch, www.coopzeitung.ch

Chefredaktor Silvan Grütter Art Direktor Michael Adams Abonnementsdienst T 0800 400 400,

www.coopzeitung.ch/aboservice Kundendienst Coop Postfach, 4002 Basel T 0848 888 444*,

www.coop.ch/kontakt Kundendienst Supercard und Hello Family Postfach 160, 4132 Muttenz, T 0848 880 440*,

www.supercard.ch, (*nationaler Tarif). Über die Rätsel und Wettbewerbe wird keine Korrespondenz geführt.

Informationen zur Datenbearbeitung und zum Datenschutz finden Sie in unserer Datenschutzerklärung

unter: www.coop.ch/de/unternehmen/datenschutz.html



Beim Verkauf von ausgewählten Grittibänzen spendet Coop pro Stück 10 Rappen an das Schweizerische Rote Kreuz zugunsten bedürftiger Familien in der Schweiz.
coop.ch/grittibaenz



coop

Für mich und dich.

Festlicher Tischzauber.

KW47/24

Angebote gültig vom

19.11. bis 8.12.2024, solange Vorrat.

Erhältlich in ausgewählten Coop Supermärkten,
Coop City und Jumbo Verkaufsstellen.

**Super-
preis**

4.95

Tischläuferrolle Lurex,
rot, gold oder silber,
35×200 cm,
pro Stück

**Super-
preis**

6.95

Tischset, gold oder silber,
4 Stück, Ø 38 cm

**Super-
preis**

2.95

Tischset,
gold oder silber,
Ø 38 cm, pro Stück

**Super-
preis**

2.95

Tischset,
gold oder silber,
45×30 cm,
pro Stück

20%

auf alle
Duni Servietten,
40×40 cm

z. B. Servietten Dunilin,
verschiedene Farben,
40×40 cm, Packung à 12 Stück
6.60 statt 8.30

**Super-
preis**

16.95

Dekostoff Lurex,
rot, gold oder silber,
145×300 cm, pro Stück

30%

AUF ALLE KOCH- UND
BRATPFANNEN SOWIE
AUFLAUFFORMEN*

WO
WÜNSCHE
WAHR
WERDEN

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
Pfauen RYFFLIHOF ST.ANNAHOF RHÔNE FUSTERIE AU CENTRE

coop city

Für mich und dich.

KW4/24

* Exkl. Prix Garantie und bestehende Aktionen.
** Nur in grösseren Verkaufsstellen erhältlich.
Angebot gültig bis 24.11.2024 oder solange Vorrat. Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten und Vergünstigungen.

**KUHN
RIKON**
SWITZERLAND

À TABLE!

**KUHN
RIKON**
SWISS DESIGN

Tefal **

LE CREUSET **

WMF **

Klatsch und Watsch

Zwei Männer stehen sich gegenüber und sehen sich in die Augen. Der eine legt die Hand an die Wange seines Gegenübers, misst die Distanz und holt schwungvoll aus. Laut klatschend trifft die Hand das Ziel.

Wer während einer schlaflosen Nacht den Fernseher anknipst und beim Spartensender Sport 1 hängenbleibt, hat gute Chancen eine umstrittene Trendsportart zu Gesicht zu bekommen: «Slap Fighting» oder zu Deutsch «Ohrfeigen-Kampf». Das bedeutet nichts anderes, als seinem Gegner eine derart heftige Watsche zu verpassen, dass dieser aus den Latschen kippt. Auch Frauen knallen sich die Hände wuchtig ins Gesicht. Den seltsamen Wettkampf ins Le-

ben gerufen hat der amerikanische Unternehmer Dana White (55), Präsident der Ultimate Fighting Championship (UFC).

So absurd das Ganze auch klingen mag: «Slap Fighting» ist ein Riesenerfolg, das Interesse ist gross, die Einschaltquoten steigen. Inspiriert von einfachen viralen Videos in den sozialen Medien, hat White eine zwar zunehmend beliebte, jedoch äusserst fragwürdige Sportart geschaffen. Sollten Sie beim Fernsehen auf den Wettkampf stossen, dürfen Sie guten Gewissens weiterzappen. **AMO**

Eine ziemlich bedenkliche Sportart zieht immer mehr Blicke auf sich.



Ein luftiger Schuhtrend schafft es vom Sommer in den Winter.

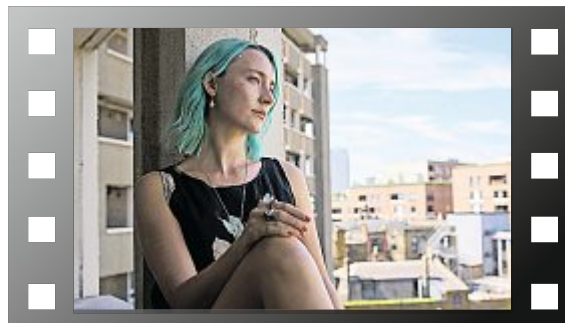
Die Füsse sind im Netz

Während sich die warmen Tage verabschiedet haben, werden nun allmählich Schal, Handschuhe und Wollsocken ausgegraben. Obwohl, die Wollsocken müssen vielleicht noch kurz warten. Denn dieses Jahr wurde der «Fishnet Ballet Flat» – zu Deutsch Fischnetz-Ballerina – zum beliebtesten Schuh gekürt. Alle drei Monate veröffentlicht die weltweite Online-Mode-Suchmaschine Lyst den sogenannten Lyst-Index. In der aktuellen Ausgabe zeigt das Unternehmen, welche Trendteile besonders häufig gesucht und geschoppt werden. Von Luxusdesignern bis hin zu günstigen Stücken ist alles dabei. Winterfest sind diese Fischnetz-Ballerinas zwar nicht, jedoch können sie am kommenden Weihnachtsfest oder an Silvester ein echter Hingucker werden. Im Vergleich zu klassischen Ballerinas bringen die «Fishnet Ballet Flats» nämlich einen etwas cooleren und modernen Wind in den Festtagslook. Und mit rotem Nagellack kombiniert, sieht das Ganze gleich noch festlicher aus. **AMO**

Oscarverdächtig auf den Orkneys

Manchmal ist die Natur mehr als einfach nur ein schönes Filmsetting. Die deutsche Regisseurin Nora Fingscheidt (41) hat in ihrem neuesten Film «The Outrun» das raue Klima der schottischen Orkney-Inseln dermassen kraftvoll inszeniert, dass sie sagt: «Die Natur ist eine Figur für sich.» In diesem Fall der Co-Star von Saoirse Ronan (30), die für ihre eindringliche Darbietung bereits als Oscar-Kandidatin gehandelt wird.

Rona (Saoirse Ronan) steht die Welt offen: Sie hat einen Master in Biologie, einen guten Job und ihre grosse Liebe gefunden. Doch dann übertreibt sie es mit dem Feiern im pulsierenden London und verfällt dem Alkohol – Job weg, Freund weg, Perspektiven weg. Wohl oder übel kehrt sie nach einem Entzug zurück zu ihren Eltern auf die Orkneys. In der windumtosten Provinz muss sich Rona mit ihren Dämonen auseinandersetzen. Immer wieder wird sie von den beschämenden Taten, die sie im Suff begangen hat, eingeholt. Aber die Kraft der Natur bringt sie langsam zu sich selbst zurück. **FK**



«The Outrun».
Ab 21. November
im Kino.

Saoirse Ronan darf auf ihre bereits
fünfte Oscar-Nominierung hoffen.

DIE LADENHÜTER ©BORIS ZATKO



Perlen des Mittelmeers & der Zauber Apuliens

Herrliche Sommerkreuzfahrt mit Verlängerung in Süditalien zum Sensationspreis!



Mit eigener Schweizer Reiseleitung!

LaValletta

Taormina auf Sizilien

Ostuni

Exklusiv bei uns buchbar!

Cruises
car-tours.ch
Zeit für Meer.

Trullihäuser in Alberobello

12 Reisetage
inkl. Halbpension resp.
Vollpension an Bord ab nur
Fr. 1599.-

DZ/Innenkabine bei 2 Pers.

CRUISEHIT
436

Leistungen - Alles schon dabei!

- ✓ Fahrt mit dem komfortablen Extrabus
- ✓ 7 Übernachtungen inkl. Vollpension in der gewählten Kabinenkategorie auf der Costa Fascinosa
- ✓ Trinkgelder an Bord (Wert: Fr. 84.-)
- ✓ Sämtliche Hafentaxen
- ✓ 3 Übernachtungen im Hotel Riva Marina Resort ****, Carovigno inkl. Halbpension
- ✓ 1 Übernachtung im 4-Sterne Hotel in Chianciano Terme inkl. Halbpension
- ✓ Geführte Ausflüge «Castellana Grotten & Trullis Alberobello», «Weltkulturerbe Matera» und «Castel del Monte» inkl. Eintrittsgelder
- ✓ Besichtigung einer Ölmühle mit Verkostung typischer Produkte Apuliens
- ✓ Eigene Schweizer Reiseleitung während der ganzen Reise



Medina von Tunis



Costa Fascinosa



Eine herrliche Sommerkreuzfahrt, die wir mit unvergesslichen Verlängerungstagen in Süditalien kombinieren! Rom, Neapel, Tunesien, Malta und Sizilien – die Costa Fascinosa bringt uns zur besten Reisezeit an die schönsten Orte des Mittelmeers. Unternehmen Sie spannende Ausflüge, kosten Sie die feine südländische Küche und verbringen Sie entspannte Sonnenstunden an Deck. Den krönenden Abschluss bildet die traumhafte Kulisse Apuliens, wo wir die Trulli-Stadt Alberobello, die märchenhafte Welt der Grotten von Castellana, das grossartige Matera und das rätselhafte Superschloss Castel del Monte besuchen. Sichern Sie sich jetzt Ihre Plätze für diese besondere Reise!

Ihr tolles Reiseprogramm:

1. Tag, Sonntag 1. Juni 2025 – Schweiz – Savona (Italien)

Am frühen Morgen Abfahrt mit dem Extrabus von Ihrem gewählten Abfahrtsort nach Savona. Einschiffung, und gegen Abend sticht die Costa Fascinosa in See.

2. Tag, Montag 2. Juni 2025 – Rom-Civitavecchia (Italien)

Zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten von Rom zählen das Kolosseum und natürlich der Petersdom mit der Kuppel von Michelangelo.
3. Tag, Dienstag 3. Juni 2025 – Neapel (Italien)
Neapel besticht durch seine einzigartige Lage direkt am Fusse des Vesuvus. Bummeln Sie durch die pittoreske Altstadt oder buchen Sie einen Ausflug zur bekannten Insel Capri.

4. Tag, Mittwoch 4. Juni 2025 – Palermo/Sizilien (Italien)

Die quirlige Hauptstadt Siziliens verzaubert ihre Besucher mit prächtigen Palästen und Kirchen, engen mittelalterlichen Gassen und schnee-weissen Stränden.

5. Tag, Donnerstag 5. Juni 2025 – La Goulette/Tunis (Tunesien)

Den fakultativen Ausflug in die Stadt Tunis sollten Sie auf keinen Fall verpassen. Das typisch orientalische Ambiente in den lebhaften male-

rischen Souks wird Sie in Erstaunen versetzen.

6. Tag, Freitag 6. Juni 2025 – La Valletta (Malta)

Am Morgen Einfahrt in den wohl schönsten Hafen im Mittelmeer. La Valletta wird geprägt von historischen Bauten, mittelalterlichen Gassen und der Festungsanlage.

7. Tag, Samstag 7. Juni 2025 – Catania/Sizilien (Italien)

Ein fakultativer Ausflug führt Sie durch die charakteristischen Örtchen der Küste nach Taormina, einem der Juwelen Siziliens.

8. Tag, Pfingstsonntag 8. Juni 2025 – Tarent & Ostuni

Am Morgen erreicht die Costa Fascinosa den Hafen von Tarent. Willkommen in Apulien! Wir besuchen Ostuni, die weisse Stadt. Flanieren Sie nach Herzenslust durch das zauberhafte Gas-senlabyrinth, das voller Leben ist. Weiterfahrt ins nahe Carovigno und Nachtessen im Hotel.

9. Tag, Pfingstmontag 9. Juni 2025 – Castellana Grotten & Trullis in Alberobello

Nach unserem Ausflug zu den Castellana Grotten, dem bedeutendsten Tropfsteinhöhlenkomplex Europas, geht es weiter in das «Herz» Apuliens nach Alberobello, dem Ort der weltbekanntesten «Trulli». Zum Abschluss des Tages sind wir zu Besuch in Locorotondo, das weiss leuchtende «runde» Städtchen.

10. Tag, Dienstag 10. Juni 2025 – Weltkulturerbe Matera & Kulinarisches

Heute zeigen wir Ihnen das grossartige Matera, Weltkulturerbe und europäische Kulturhauptstadt 2019. Bestaunen Sie die sogenannten «Sassi» (in Fels gehauene Höhlenwohnungen) und die fantastischen Höhlenkirchen. Auf dem Rückweg halten wir in einer alten Ölmühle und verkosten typische Produkte Apuliens.

11. Tag, Mittwoch 11. Juni 2025 – Castel del Monte – Südtoskana

Auf unserem Weg in die Südtoskana besuchen wir das grossartigste Stauferschloss Italiens, das Castel del Monte. Danach Weiterfahrt nach Chianciano Terme zur Zwischenübernachtung.

12. Tag, Donnerstag 12. Juni 2025 – Heimreise

Nach dem Frühstück Rückfahrt in die Schweiz.

Die Costa Fascinosa

Tolles Erstklass-Schiff mit 1508 Kabinen mit allem Komfort – 5 Restaurants & diverse Bars – 4 Schwimmbäder – Open-Air-Kino – Casino, Theater – grosser Wellness-, Spa- und Fitnessbereich und vieles mehr!

reka Noch mehr sparen - bis 100% REKA-Checks!

REISEGARANTIE

Limitierte Plätze! Sofort buchen & profitieren!

Tel. 0848 00 11 66

www.car-tours.ch

Reisedatum zur besten Reisezeit

1. bis 12. Juni 2025

Unsere Frühbuchpreise für Sie

Alle Preise pro Person in Fr.

12 Tage ab Schweiz	Katalogpreis	Frühbuchpreis*
Costa Fascinosa & DZ in Apulien/Südtoskana	1999.-	1599.-
Innenkabine	2199.-	1799.-
Aussenkabine	2399.-	1999.-
Balkonkabine	2599.-	1999.-

Zuschläge für Alleinreisende auf Anfrage

* Frühbuchpreis solange Vorrat

Getränkpaket Costa:

Buchen Sie das Getränkpaket «My Italian» zum Preis von nur Fr. 35.- pro Person und Nacht gleich mit!

Einfaches Reisen: Schweizer Bürger benötigen eine Reisepass, der mindestens 6 Monate über das Rückreisedatum hinaus gültig ist.

Sie wählen Ihren Bus-Einsteigeort:

Aarau, Basel, Bern, Luzern, Pfäffikon SZ, Sargans, St. Gallen, Thun, Zürich

Nicht inbegriffen/zusätzlich wählbar:

Persönliche Auslagen, weitere Mahlzeiten und Getränke, fakultative Landausflüge
Buchungsgebühr: Fr. 24.- pro Person (entfällt bei Online-Buchung)

Organisation: Holiday Partner, 8852 Altendorf

Das Paris-Syndrom (2)



SILVIA AESCHBACH
BUCHAUTORIN
UND JOURNALISTIN

Letzte Woche habe ich mich hier gefragt, was wohl die Ursache des sogenannten Paris-Syndroms sein könnte, das in der Fachliteratur als eine «seltene psychische und physische Störung» beschrieben wird, die vor allem asiatische – insbesondere japanische – Tourist:innen betreffe. Und die zur Folge hat, dass diese während des Aufenthaltes in der Stadt der Liebe von ganz unamourösen Beschwerden wie Herzrasen, Übelkeit, Schwindel, Panikattacken und depressiven Zuständen heimgesucht werden.

Dass ein Paris-Besuch mit zu grossen Erwartungen verbunden sein kann, habe ich selbst erlebt. Vor meinem ersten Trip hatte ich nämlich eine glasklare Vorstellung, wie mich die französische Hauptstadt zu begrüssen hätte. Nicht gerade mit dem roten Teppich, aber mit dieser speziell zauberhaften Atmosphäre, die mir den Atem rauben würde. Schliesslich hatte ich genügend französische Filme gesehen, Bücher und Magazine gelesen und Musik gehört, die mir dies versprochen hatten.

Die Realität war natürlich nicht so glamourös. Da ich jedoch Brüche aller Art spannend finde, machten mir der Dreck, die schlechte Luftqualität und die Unfreundlichkeit in manchen Boutiquen nicht allzu sehr zu schaffen. Weil es daneben ja das Paris meiner Träume gab: in den malerischen, geschichtsträchtigen Cafés und Bistros, den weitläufigen Parks, der grandiosen Architektur

und den unzähligen Museen mit ihren atemberaubenden Kunstwerken.

Diese Widersprüche scheinen jedoch bei gewissen asiatischen Besucher:innen einen Kulturschock auszulösen. Der Grund dafür, so ist auf dem deutschen Portal «T-Online» zu lesen, liege in den kulturellen Barrieren und unterschiedlichen Umgangsformen. Denn für viele Japaner:innen gelte Paris als das Nonplusultra europäischer Kultur – geprägt von Luxus, Mode und Kunst.

Die Netflix-Serie «Emily in Paris» heizt mit ihrer auf Hochglanz geschönten Ästhetik solche Fantasien geradezu an. Die Geschichte der jungen Amerikanerin (Lily Collins), die es vom Mittleren Westen in die französische Hauptstadt verschlägt, um dort einer Marketingfirma dabei zu helfen, die amerikanische Perspektive auf das Leben und den Konsum zu verstehen, ist zu einem riesigen Hit geworden. Vor allem jüngere Zuschauer:innen sind von Emilys aufregendem Paris-Alltag, ihren tollen Outfits und ihren amourösen Verstrickungen so begeistert, dass bereits die fünfte Staffel vor dem Start steht.

Allerdings wurden für die vierte Staffel viele Szenen in Rom gedreht. Und im Rahmen des Finales erfährt man, dass Emily in der folgenden Staffel einen Ableger ihrer Agentur in der italienischen Hauptstadt eröffnen wird. Heisst es darum bald einmal «Emily in Rome»? Diese Aussichten haben sogar den französischen Präsidenten Emmanuel Macron aufgeschreckt. Er werde verschiedenen Zeitungsberichten zufolge «hart dafür kämpfen», dass die Netflix-Serie Paris nicht definitiv verlassen werde. Kein Wunder: Eine bessere Image-Kampagne kann sich keine Stadt wünschen.

ANZEIGE

Marken in Aktion bei Coop.

Dienstag, 19. November, bis Sonntag, 24. November 2024, solange Vorrat



25%

ab 2 Stück

auf das ganze
Elseve Sortiment
nach Wahl oder im Duo

Erhältlichkeit in ausgewählten Coop
Supermärkten und Coop City.

Für magische
Weihnachten



La Côte AOC Luins Les Oursons
2022, 75 cl (10 cl = 1.19)

8.95



Valais AOC Heida Terrasses du Rhône
Bibacchus 2023, 75 cl (10 cl = 1.69)

25%

12.70
statt 16.95



Roero Arneis DOCG Margherita
Araldica 2023, 75 cl (10 cl = -.89)

30%

6.65
statt 9.50



Primitivo di Manduria DOC
Torri d'Oro 2022,
75 cl (10 cl = 1.19)

40%

8.95
statt 14.95



Terres du Midi IGP Rosé Grain de Gris
Listel 2023, 75 cl (10 cl = -.93)

6.95



Valais AOC Cornalin
Terrasses du Rhône Bibacchus 2023,
75 cl (10 cl = 1.69)

25%

12.70
statt 16.95



Ticino DOC Merlot
Selezione d'Ottobre Matasci 2022,
75 cl (10 cl = 1.65)

20%

12.40
statt 15.50



Angebote gültig vom
19.11. bis 1.12.2024, solange Vorrat.
 Jahrgangsänderungen vorbehalten.
 Coop verkauft keinen Alkohol an Jugendliche unter 18 Jahren.



30%

8.75
 statt 12.50

Rueda DO Verdejo Marqués de Riscal
 2023, 75 cl (10 cl = 1.17)



Sauvignon Blanc Marlborough
 New Zealand Paddle Creek 2022,
 75 cl (10 cl = 1.53)

11.50



25%

41.70
 statt 55.80

Valais AOC Dôle Blanche
 Les Bernadettes 2023,
 6 x 75 cl (10 cl = -.93)



30%

17.45
 statt 24.95

Saint-Émilion Grand Cru AOC
 Château Franc Grace-Dieu 2020,
 75 cl (10 cl = 2.33)



30%

11.85
 statt 16.95

Ribera del Duero DO
 Tinto Fino Roble Legaris 2023,
 75 cl (10 cl = 1.58)



Cabernet Sauvignon Private Selection
 California Robert Mondavi 2021,
 75 cl (10 cl = 2.53)

18.95



Malbec Reserva Mendoza Argentina
 Alvaro 2022, 75 cl (10 cl = 2.20)

16.50

coop

Für mich und dich.



Roberto Cirillo (53), Konzernleiter der Post: «Wir wollen einen starken Service public.»

«Es ist ein epochaler Wandel im Gang»

Die Schweizerische Post feiert ihr 175-jähriges Bestehen. Konzernleiter Roberto Cirillo über die wichtigsten Meilensteine des Unternehmens, den Einsatz von Drohnen sowie die Zeit vor Weihnachten, für die jeweils ein Kraftakt nötig ist.

TEXT DANIELE PINI

Roberto Cirillo, mit 175 Jahren darf man sich alt fühlen:

Wie erlebt die Post ihr Alter?

Sehr gut, denn die Post ist gesund. Aber wir dürfen uns nicht auf unseren Lorbeeren ausruhen, sondern müssen uns auf die Herausforderungen der nächsten 175 Jahre vorbereiten.

Was waren in diesen 175 Jahren aus Ihrer Sicht die drei wichtigsten Meilensteine?

Aus der langen Liste von Schlüsselmomenten würde ich den Gründungsakt der jungen Schweizerischen Eidgenossenschaft 1848 hervorheben, der ein Jahr später zur Gründung der Post führte. Für die Eidgenossenschaft war die Post eines der ersten Signale an das Land, dass man eine vereinte Nation werden wollte, die allen dient. Der zweite Meilenstein war die enorme Fähigkeit der Post, grosse technologische Veränderungen zu erkennen – wenn nicht sogar vorwegzunehmen: etwa von den Kutschen zu den Diesel-Postautos. Die Automatisierung durch die Einführung der Postleitzahlen ist ein weiteres Beispiel. Der dritte grosse Moment war die Umwandlung der Post in eine Aktiengesellschaft des öffentlichen Rechts.

Kommen wir zur Gegenwart:

Welche Postdienste nutzen Sie persönlich?

Wie jede Familie nutzen auch wir die Paketlieferung und -sendung. Der Postbote ist das Gesicht der gesamten Online-Lieferkette, er bringt das Paket physisch nach Hause. Ein weiterer Service, den ich nutze, ist die e-Post, also die digitale Post, die mir die physische Post in digitaler Form auf mein Handy schickt. So muss ich nicht immer zu Hause in Zürich sein. Schliesslich nutze ich auch die Möglichkeit, viele Dokumente elektronisch zu unterschreiben, die ich täglich erhalte.

Was die Paketverteilung betrifft, könnte man fast den Eindruck bekommen, dass Sie froh sind, wenn es Mitbewerber gibt, die Ihnen «unter die Arme greifen».

Der Paketmarkt wurde vor über 20 Jahren liberalisiert. Es gibt einen starken Wettbewerb in einem freien Markt, in dem wir stets den besten Service bieten wollen. In diesem Sektor haben wir kein Monopol oder keine Schutzstellung. Der

Unterschied liegt darin, dass wir auch in den abgelegensten Winkeln des Landes denselben Service anbieten, während sich die Konkurrenz auf die Dienstleistungen in der Stadt konzentriert.

Vielleicht kommt die grösste Hilfe ja von den Drohnen, oder wie sehen Sie die Zukunft in diesem Bereich?

Wir glauben nicht, dass Drohnen zu einer Masslösung werden. Bei der enormen Anzahl der Lieferungen, die wir heute schon haben, würden wir den Himmel mit Drohnen überfluten. Was wir jedoch tun, ist, neue Technologien und neue Verteilmethoden zu testen: In unseren Verteilzentren ist die Robotik bereits sehr präsent.

Während die Pakete zunehmen, sinken die Sendungen von Printzeitungen und Briefen: Welche Auswirkungen hat das auf die Arbeit der Postboten?

Enorme Auswirkungen. Es ist ein epochaler Wandel der Arbeitsweise im Gang. Früher wurden fast nur Briefe verteilt: eine verhältnismässig leichte und schnelle Zustellung. Ein Paket hingegen ist ein schweres, sperriges und damit schwieriger zu handhabendes Objekt. Die Arbeit der Postboten wird damit körperlicher, und auch der Kontakt zu den Menschen ist häufiger als bei der Brieflieferung. Ebenso hat sich die Arbeitsweise geändert: Heute werden die Routen der Postboten elektronisch festgelegt, der Kunde wird so in naher Zukunft sehen können, wo sich das Fahrzeug mit dem Paket befindet, das er online bestellt hat. Das ist sowohl für gewerbliche Kunden als auch für die Bevölkerung wichtig. Vielleicht auch im Hinblick auf die Veränderungen durch Homeoffice, bei dem die Leute zu Hause sind und auf ihr Paket warten.

In diesem Zusammenhang trägt die Zustellung der Coopzeitung und überhaupt der Coop-Presse dazu bei, viele Arbeitsplätze zu erhalten. Oder täusche ich mich?

Ich halte die Coopzeitung für eine zentrale Stütze der gedruckten Presse in den Haushalten. Im Gegensatz zu Tageszeitungen hat die Coopzeitung eine längere Lebensdauer und wird über die Woche hinweg in der Familie gelesen. Für uns bei der Post ist dieser regelmässige Mas-

senversand sehr wichtig. Im Unterschied zu den Tageszeitungen, die eine Zustellung bis 12.30 Uhr erfordern, lässt uns die Coopzeitung mehr Spielraum und wird mit der normalen Post zugestellt.

Trotzdem – wenn man die Postbot:innen auf der Strasse sieht, scheint es, als seien sie mit immer grösseren Motorrollern und Wagen unterwegs: Fehlt es an Personal?

Im Allgemeinen ist die Arbeitsbelastung pro Mitarbeiter in den letzten Jahren gesenkt worden, abgesehen von der Zeit der Corona-Pandemie. Was sich geändert hat, ist das, was ich erwähnt habe: Während man früher Hunderte von Briefen in zwei Kisten auf dem Motorroller transportieren konnte, ist das mit dem Anstieg der Pakete nicht mehr möglich.

Ihre Aufgabe verpflichtet Sie, das gesamte Land abzudecken: Welche Entwicklungen erwarten wir in den abgelegeneren Regionen?

Wir wollen einen starken Service public. Der Zugang zu allen Dienstleistungen muss für alle garantiert sein. Dafür wollen wir die flächendeckende Zustellung aufrechterhalten. Wo jedoch die Nachfrage erheblich sinkt, möchten wir in der Lage sein, die Form dieses Services anzupassen. → Seite 19

ROBERTO CIRILLO

Vielfältige Berufserfahrung

Roberto Cirillo, 1971 in Zürich geboren, wuchs in Novazzano TI auf. Nach dem Studium des Maschinenbaus an der ETH Zürich war er in der Forschung und Lehre an der ETH tätig, bevor er zu McKinsey wechselte, wo er in China, der Türkei, Australien und Russland tätig war. 2009 wurde er CEO von Sodexo in Frankreich. Acht Jahre arbeitete er dort, bevor er nach London zog, um ein internationales Krankenhausunternehmen zu leiten. Seit 2019 ist er Konzernleiter der Post. Mit seiner Frau teilt er dieselbe Leidenschaft: das Reisen.

BIS

50%

AUF AUSGEWÄHLTE GESCHENKSETS

Bestellungen
auf impo.ch bis zum
23.12.2024 - 19 Uhr
aufgeben und
pünktlich zum
Weihnachtsfest
erhalten.



IMPO.CH

Bis 19 Uhr bestellt (Mo-Do),
morgen geliefert

IMPORT
PARFUMERIE



Die Zahl der verschickten Pakete wächst von Jahr zu Jahr.

Wir dürfen nie vergessen, dass 95 Prozent des Umsatzes der Post mit Unternehmen gemacht werden – kleinen, mittleren und grossen.

Weihnachten naht: Wie bereiten Sie sich auf diesen Kraftakt vor?

Die Vorbereitung beginnt viele Monate im Voraus. Wir erhöhen die Zahl der temporären Mitarbeitenden um 500 Personen, verlängern die Betriebszeiten in den Sortierzentren und steigern die Anzahl der Zustellfahrten ab dem Black Friday. In den letzten Jahren haben wir auch die logistische Infrastruktur insgesamt ausgebaut. Die Anzahl der Pakete hängt stark von der wirtschaftlichen Lage ab – eine genaue Prognose ist schwierig, obwohl der langfristige Trend weiterhin steigend ist.

Roberto Cirillo, wir danken Ihnen für das Gespräch. ●

→ In den letzten Jahren haben Sie die Zahl der Filialen stark reduziert: Was bieten Sie als Alternative?

Die radikale Veränderung der Nachfrage zwingt uns, auch die Form der Filialen anzupassen. Da gibt es Standorte, die teils vor über hundert Jahren eröffnet wurden, ohne dass sie gross verändert wurden! Die rund 1230 Filialen – bei insgesamt 2000 –, die wir in Partnerschaft mit anderen betreiben, sind bei der Bevölkerung sehr beliebt.

Die Post wird auch in Zukunft ein wichtiger Teil des öffentlichen Dienstes sein. Klar ist, dass wir, da die Kommunikation künftig vor allem digital erfolgen wird, neue Dienstleistungen entwickeln müssen, die auf diese veränderten Bedürfnisse eingehen. Auch die Logistik wird sich weiter verändern und noch transparenter werden, um den Anforderungen der Wirtschaft gerecht zu werden.

«Die Hälfte der Haushalte hat ein Konto bei Postfinance.»

Umstritten ist auch die Postfinance: Ist sie als Konkurrenz zu den Banken für die Bürgerinnen und Bürger wirklich von Nutzen, oder dient sie Ihnen vor allem für interne Finanzierungen innerhalb der Post?

Ich möchte gleich zu Beginn eine Sache klarstellen: Der Konzernleiter der Post ist nicht der Chef von Postfinance. Die Schweizerische Post ist Eigentümerin von Postfinance, aber Postfinance agiert auf dem Schweizer Finanzmarkt wie jede andere Bank auch. Was stimmt, ist, dass Postfinance zusammen mit der Post einen Grundversorgungsauftrag für den Zahlungsverkehr ausführt. Man darf auch nicht vergessen: Postfinance ist die Bank der Schweizer Bevölkerung – die Hälfte der Haushalte hat ein Konto bei Postfinance.

Wie sehen Sie die Post in zehn Jahren?

ANZEIGE

BLACK WEEKS

coop mobile

60%

coop mobile

Jetzt mit lebenslangem Rabatt

Mobile Abos ab **9.95/Mt.**

Angebote gelten für Abo Neu- und Bestandskunden und beinhalten einen lebenslangen Rabatt.

Jetzt direkt bestellen unter **0800 361 361**

InterDiscount **Fust**
coopmobile.ch

Marken in Aktion bei Coop.

Dienstag, 19. November, bis Sonntag, 1. Dezember 2024, solange Vorrat

KNUSPERTAGE JETZT ZUGREIFEN!



z. B. Zweifel Chips Original
Paprika, 280 g
4.45 statt 5.95 (100 g = 1.59)

z. B. Zweifel Cractiv
Chips Paprika, 160 g
2.85 statt 3.80 (100 g = 1.78)

z. B. Zweifel Bio
Chips Nature, 110 g
2.55 statt 3.40 (100 g = 2.32)

z. B. Zweifel Chips Original
Poulet im Chörbli, 175 g
3.15 statt 4.20 (100 g = 1.80)



z. B. Zweifel Corn Chips
Nacho Cheese, 125 g
1.80 statt 2.40 (100 g = 1.44)



z. B. Zweifel Wave
Chips Inferno, 120 g
2.20 statt 2.95 (100 g = 1.83)



z. B. Zweifel Snacketti
Paprika Shells, 75 g
1.45 statt 1.95 (100 g = 1.93)

z. B. Zweifel JouJoux
Paprika, 42 g
1.15 statt 1.55 (100 g = 2.74)



z. B. Zweifel KEZZ Chips
Crunchy Salt & Vinegar, 110 g
2.70 statt 3.60 (100 g = 2.45)

25%
ab 2 Stück
auf alle salzigen Snacks
und Gewürze nach Wahl
oder im Duo



z.B. Zweifel Vaya
Salt & Balsamico Snack, 80 g
2.95 statt 3.95 (100 g = 3.69)

Zweifel Vaya
Bean Snack, 80 g
2.75 statt 3.70 (100 g = 3.44)



z. B. Zweifel Joy
Pea Snack Wasabi & Cream, 80 g
2.20 statt 2.95 (100 g = 2.75)



z.B. Zweifel Graneo
Mild Chili, 100 g
2.20 statt 2.95 (100 g = 2.20)



SNACKS AUS LEIDENSCHAFT



Die einen stehen auf Pop, andere auf Klassik oder fühlen den Rhythmus bei Jazz, Hip-Hop oder Rock - aber woher kommen die unterschiedlichen Geschmäcker?



Geschmack im Ohr

Alle Jahre wieder werden wir in dieser Zeit von Weihnachtsliedern verfolgt. Es gibt kein Entkommen und keine Wahl. Eine Wahl haben wir aber, was unseren Musikgeschmack im Allgemeinen betrifft - oder etwa doch nicht?

TEXT ANDREAS EUGSTER



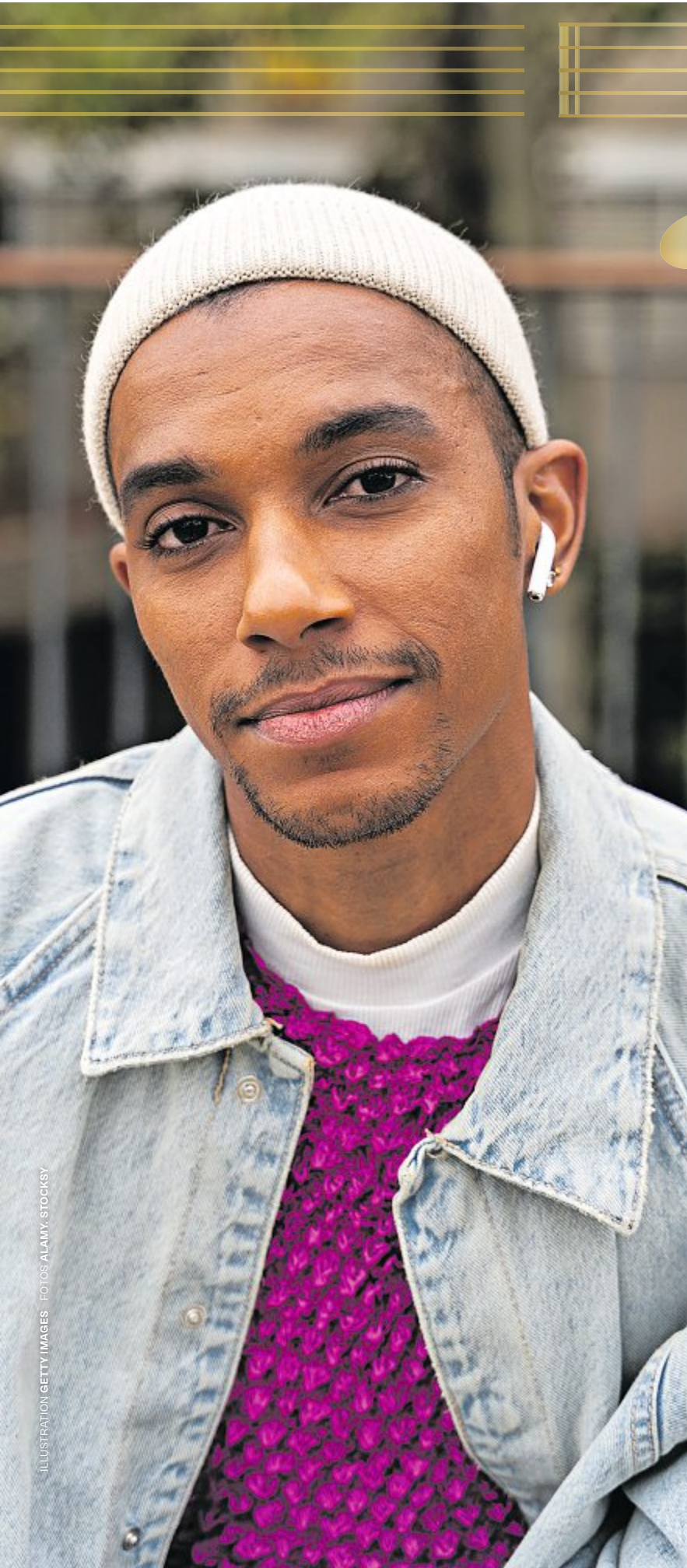


ILLUSTRATION GETTY IMAGES · FOTOS ALAMY, STOCKSY

Bald schon werden wir von ihnen wieder durchs Autoradio oder in den Einkaufsläden berieselt: den alljährlich wiederkehrenden Weihnachtsliedern. Im Vorfeld sind es eher die moderneren wie «Last Christmas» von Wham! oder «All I Want for Christmas is You» von Mariah Carey (55). Die Klassiker wie «Leise rieselt der Schnee» oder «Stille Nacht» sparen wir uns hingegen für unter dem Weihnachtsbaum auf, wo wir sie im familiären Rahmen leise mitsummen und uns gegenseitig leichte Dissonanzen verzeihen – es ist ja Weihnachten. Jahr für Jahr, jahrzehntelang, die immer gleichen Melodien. Wir verbinden weihnachtliche Musik mit festlichen Emotionen wie Vorfreude, Nostalgie und Geborgenheit.

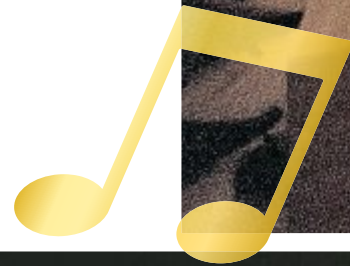
«Dabei handelt es sich um den sogenannten Mere-Exposure-Effekt», sagt Swathi Swaminathan (37), Neurowissenschaftlerin an der Universität von Western Ontario in Kanada. Sie erklärt, dass es sich um ein psychologisches Phänomen handle, «bei dem Menschen dazu neigen, Dinge zu mögen, denen sie häufig ausgesetzt sind». Das funktioniert nicht nur bei Weihnachtsliedern. Swaminathan, die zurzeit daran forscht, wie Musik das emotionale und kognitive Wohlbefinden fördern kann, weiss: «Je öfter wir uns eine bestimmte Musikrichtung anhören, umso vertrauter ist sie uns.» Ähnlich wie bei einem feinen Essen aktiviere Musik, die uns gefällt, Belohnungszentren im Gehirn. Diese schütten den Botenstoff Dopamin aus, der für angenehme Gefühle verantwortlich ist.

Doch warum schütteln die einen ihre Mähnen zum Heavy-Metal-Gitarrengezwir von Iron Maiden, während sich andere an den Trompetenklängen von Louis Armstrong (1901–1971) oder am Requiem von Wolfgang Amadeus Mozart (1756–1791) ergötzen? Swaminathan verweist hier auf die «Big Five». Damit meint sie aber nicht die legendären Safari-Tiere Elefant, Büffel, Löwe, Leopard und Nashorn, sondern eines der

→ Seite 24



Als Kinder mögen wir oft einfache, fröhliche Lieder, in der Jugend meist intensivere Töne, während wir im Alter eher zu ruhigeren Klängen tendieren.



→ wichtigsten und einflussreichsten Modelle der Persönlichkeitspsychologie. Das Modell der «Big Five» wurde bereits in den 80er-Jahren erstellt und seitdem ständig weiterentwickelt. Forschende untersuchen damit fünf individuelle Persönlichkeitsmerkmale wie Aufgeschlossenheit (offen für neue Erfahrungen), Perfektionismus (Gewissenhaftigkeit), Geselligkeit (Extravertiertheit), Empathie/Rücksichtnahme (Verträglichkeit) und emotionale Instabilität (Neurotizismus).

Instabile tendieren zu Heavy Metal

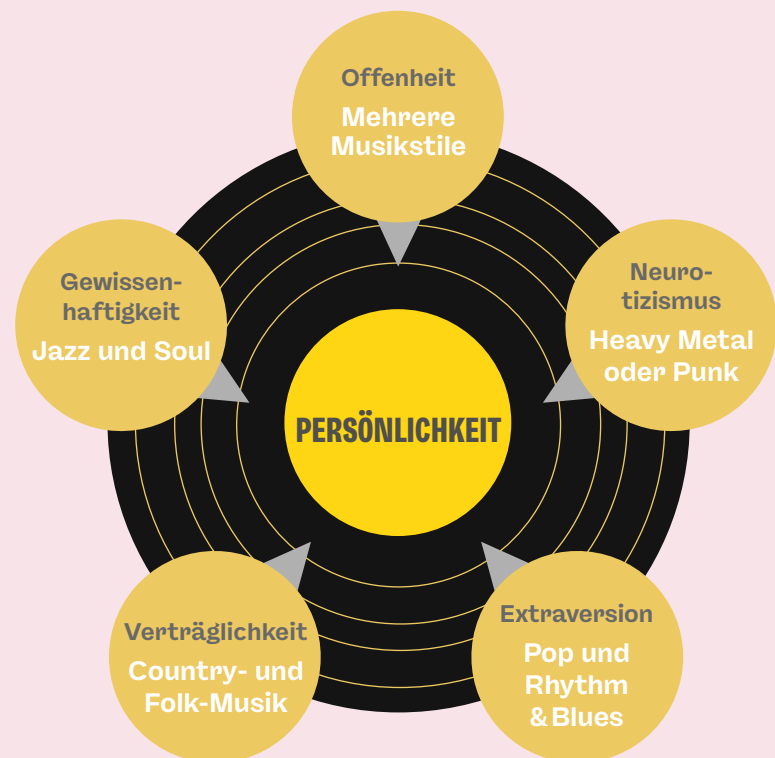
Mittlerweile verwendet auch die Musikwissenschaft das etablierte Schema der «Big Five». Sie möchte damit entschlüsseln, was die einzelnen Persönlichkeitsmerkmale mit individuellen musikalischen Präferenzen zu tun haben. So zeigen beispielsweise gewissenhafte Menschen eine Vorliebe für strukturierte Musik wie Jazz und Soul, während Personen, die sich eher emotional instabil fühlen, Genres wie Punk oder Heavy Metal bevorzugen. Diese Stilrichtung kann als Ventil für ihre angestauten und intensiven Emotionen dienen. Oder dann die äusserst rücksichtsvollen Individuen unserer Spezies. Sie fühlen den Groove eher bei Country- und Folk-Musik. Auf der Suche nach Empathie → Seite 26





DAS MODELL DER «BIG FIVE»

Das Fünf-Faktoren-Modell (Big Five) wird in der Forschung zu Musikgeschmack und Persönlichkeit verwendet. Es zeigt, welcher Typ Mensch zu welchem Musikstil tendiert.





→ und Verbundenheit werden sie in den emotional erzählten Geschichten dieser Genres fündig (siehe Abbildung S. 25).

Der Mensch aber ist ein komplexes Wesen und vielfältig sind daher auch die Ansätze, die eruieren wollen, warum wir lieben, was wir hören. Neben den «Big Five» gibt es nämlich auch Studien, die zeigen, dass jemand, der anspruchsvolle Stilrichtungen wie Jazz oder klassische Musik bevorzugt, eher intellektuell oder kreativ ist. Dies jedoch widerspricht dem Resultat des bekannten Modells der Persönlichkeitspsychologie. Denn bei diesem sind es ja eher die Menschen mit einer gewissen Struktur, die dem Jazz zugeordnet werden, und diese Eigenschaft lassen äusserst kreative Menschen nicht selten vermissen.

Neben den unterschiedlichen Persönlichkeitsmerkmalen ist es aber auch das Leben, das unseren Musikgeschmack prägt. Besonders intensiv entwickelt sich unsere Vorliebe für eine bestimmte Stilrichtung in der Jugend und im jungen Erwachsenenalter, erklärt Swathi Swaminathan und präzisiert: «In dieser Zeit sammeln wir viele Erinnerungen, die mit bestimmten Liedern verbunden sind.» Die Musik bleibe oft unser Leben lang in unserem Gedächtnis und wir würden sie mit positiven Erfahrungen verbinden. Der Grund also, warum wir bei dem einen Song noch immer wohligh frösteln, zu dem wir im Skilager mit 13 Jahren das erste Mal





Neben unterschiedlichen
Persönlichkeitsmerkmalen
ist es vor allem auch
das Leben, das unseren
Musikgeschmack prägt.

geschlossen tanzten. Auch wenn wir mit der Stilrichtung eigentlich überhaupt nichts anfangen können. Forschende sprechen in diesem Zusammenhang vom sogenannten «Erinnerungsschock» – für manche sicher eine treffende Bezeichnung, was den Skilager-Tanz betrifft.

Dissonanzen aus einer anderen Kultur

Interessanterweise ist aber die Jugendzeit nicht die einzige Phase, die unser Musikgedächtnis prägt. Laut Swaminathan hätten Studien mit Einwanderern, die in unterschiedlichen Lebensphasen in ein neues Land gezogen sind, gezeigt, dass sie sich auch gut an die Musik erinnern, die sie zu dieser Zeit des Umzugs gehört haben. «Das bedeutet, dass grosse Veränderungen oder besonders einschneidende Ereignisse in unserem Leben ebenfalls eine starke Rolle dabei spielen können, welche Musik uns im Gedächtnis bleibt», erklärt die Wissenschaftlerin.

Der Persönlichkeitspsychologie und der Erinnerung zum Trotz spielen bei unseren musikalischen Vorlieben unweigerlich auch unsere Herkunft und unsere Kultur eine prägende Rolle. Wir verstehen die Musik aus unseren Breitengraden, deren Struktur und ihre Harmonien, während jene aus einer anderen Kultur uns dagegen fremd oder dissonant vorkommt.



«Veränderungen spielen eine starke Rolle.»

SWATHI SWAMINATHAN
NEUROWISSENSCHAFTLERIN

Doch sind wir nun dazu verdammt, ein Leben lang die immer gleiche Musik toll zu finden? «Überhaupt nicht», beruhigt Swathi Swaminathan. Unser Musikgeschmack verändere sich mit zunehmendem Alter: «Als Kinder mögen wir oft einfache, fröhliche Lieder, während wir in der Jugend mit einem breiten Spektrum an Musik konfrontiert werden, wobei wir möglicherweise eine Vorliebe für intensivere Musik wie Rock oder Hip-Hop entwickeln.» Im Erwachsenenalter würden wir dann eher zu ruhigeren und anspruchsvolleren Musikstilen tendieren. Diese Veränderungen hängen wahrscheinlich mit unserer kognitiven Reifung, unserer Persönlichkeit oder den Umständen, unter denen wir Musik hören, zusammen. Darüber sind sich die Forschenden aber noch nicht einig und es ist Thema weiterer Studien.

Aktuell sind die Umstände gegeben: Wir nähern uns Weihnachten mit grossen Schritten. Also ist auch mehrheitlich klar, welche Musik wir gerade hören – oder wir zum Hören gezwungen sind. ●



Für magische
Weihnachten

Super-
preis

7.95



*Snack-Radieschen, Schweiz/Italien,
Beutel à 250 g
zum aktuellen Tagespreis



Bell Serranoschinken Gran Reserva, in Selbstbedienung,
130 g (100 g = 6.12)

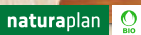


*Coop Rauchlachs, aus Zucht,
Schottland, in Selbstbedienung,
120 g (100 g = 6.50)

7.80

20%

auf alle
Fine Food Biscuits und
salzigen Snacks
nach Wahl



*Naturaplan Bio-Laugenbaguette,
280 g (100 g = 1.25)

3.50



Coop Mini-Chüechli, tiefgekühlt,
16 Stück, 260 g (100 g = 2.15)

5.60



z. B. *Potato Chips Truffle Flavour, 130 g
4.15 statt 5.20 (100 g = 3.19)



Festtagsangebote einfach
online einkaufen: coop.ch



Angebote gültig vom
19.11. bis 24.11.2024, solange Vorrat.
 *Erhältlich in ausgewählten Coop Supermärkten



*Wild Foods Bio-Wood Smoked,
 vegane Alternative zu Rauchlachs,
 130 g (100 g = 6.88)

8.95



Naturaplan Bio-Tête de Moine,
 Rosetten, 110 g (100 g = 5.41)

5.95



Naturaplan Bio-Orangensaft,
 750 ml (100 ml = -.56)

4.20

24%
13.50
 statt 17.95



Coop Oliven Hojiblanca, ohne Stein,
 150 g (100 g = 1.97)

2.95



Fever Tree Indian Tonic Water,
 4×20 cl (100 cl = 7.50)

6.-



*Satori d'Italia Bitter,
 6×10 cl (100 cl = 4.92)

2.95



*Gordon's 0,0%, alkoholfrei,
 70 cl (10 cl = 1.93)



FINE FOOD

FÜR BESONDERE MOMENTE.

20%

auf alle
Fine Food
Produkte



Angebot gültig vom 19.11. bis 24.11.2024, solange Vorrat.



Für mich und dich.

Essen & Trinken



Aromatisch: Die Welt der Gewürze 48 Sauer und fruchtig: Die Hagebutte 35 Weine aus Down Under: Australiens Château Tanunda 40



Satay-Spiessli mit Sauce und Gemüse kann man nicht nur in der Ferne geniessen.



Freshly-Made-Satay-Spiessli mit Reis,
Fr. 11.95/380 g
Erhältlichkeit in ausgewählten
Coop-Supermärkten

Aufgespiesstes verspeisen

Saté, auch Satay genannt, ist ein Gericht der indonesischen Küche. Die Spiessli mit dem saftig grillierten Fleisch sind mittlerweile aber in ganz Asien ein beliebtes Streetfood geworden. Ganz besonders gut schmecken sie mit einer süss-scharfen Erdnussauce kombiniert. Wer die Sauce ausprobieren möchte, dem sei hier eine einfache, wenn auch nicht ganz originale Variante empfohlen: ein Esslöffel rote Curry-Paste mit 200 Milliliter Kokosmilch unter Rühren erwärmen und kurz aufkochen. Zwei gehäufte Esslöffel Erdnussbutter dazu geben, verrühren und kurz köcheln lassen. Mit Ahornsirup, Reissessig und Sojasauce abschmecken. Wer diese Zutaten nicht zu Hause hat, verwendet stattdessen Zucker, Essig und Salz. Diese Sauce eignet sich bestens, um ein Glas angefangener Erdnussbutter aufzubrechen.

Man kann damit vielen Gerichten einen asiatischen Touch verleihen. Oder sie einfach zu den Satay-Spiessli geniessen, die es neu in der Kühltheke mit den hausgemachten Spezialitäten gibt. **MTR**

Wärmt von innen

In der sizilianischen Gastronomie hat sich in den letzten Jahrzehnten einiges getan, denn man besinnt sich auf die Wurzeln. Die Rezepte von «Sizilien in meiner Küche» der Autorin Cettina Vicenzino (56) sind dabei eine Kombination aus der «Küche der einfachen Leute», der «Strassenküche» und der «Küche der Aristokraten».

So träumt man sich zurück in den Sommer: mit Mandelmilch mit grüner Zitrone und einem Cannolo mit süsser Artischockencreme ... **KK**



Sizilien in meiner Küche
DK-Verlag



Die Ananas ist keine einzelne Frucht, sondern besteht aus vielen miteinander verwachsenen Beeren – sie ist ein Beerenfruchtverband.

FACT



Max-Havelaar-Ananas extra süss
Schon probiert? Ananas passt auch zu Fondue oder Raclette.



Kaki Persimon
Die feste Variante der Kaki schmeckt mit ein paar Tropfen Zitronensaft verfeinert noch besser.



Passionsfrucht
Der Saft verleiht Cremes und Fruchtsalaten den typisch tropischen Geschmack.



Granatapfel
Die knackigen, süßsaurigen Kerne eignen sich als Dekoration.

Im Offenverkauf zum aktuellen Tagespreis in ausgewählten Coop-Supermärkten.

Alles Gritti oder was

Jetzt kommt sie wieder, die Zeit der Grittibänzen und -frauen, der Grättimanne, Elgermanne, Bonhommes de Saint Nicolas, Pupazzi di San Nicolao und wie sie in der Schweiz sonst noch heissen. Obwohl sie natürlich selbst gemacht sehr gut schmecken, empfehlen wir, einen frisch gebackenen Gesellen bei Coop zu erwerben. Beim Kauf einer der vier Varianten natur, mit Hagelzucker, mit Schoggistängeli oder Lauge tut man nämlich etwas Gutes. Coop spendet pro Stück zehn Rappen an das Schweizerische Rote Kreuz (SRK). Dieses unterstützt mit dem Geld bedürftige Familien in der Schweiz. Man hilft beispielsweise, wenn Rechnungen für Gesundheitskosten das Budget übersteigen. So wird aus dem kleinen Genuss eines Grittibänzen eine grosse und gute Sache. **MTR**



ANZEIGE



EIN AUSSERGEWÖHNLICHER AOP-CHEDDAR.



**-20% RABATT
AB 2 PACKUNGEN**

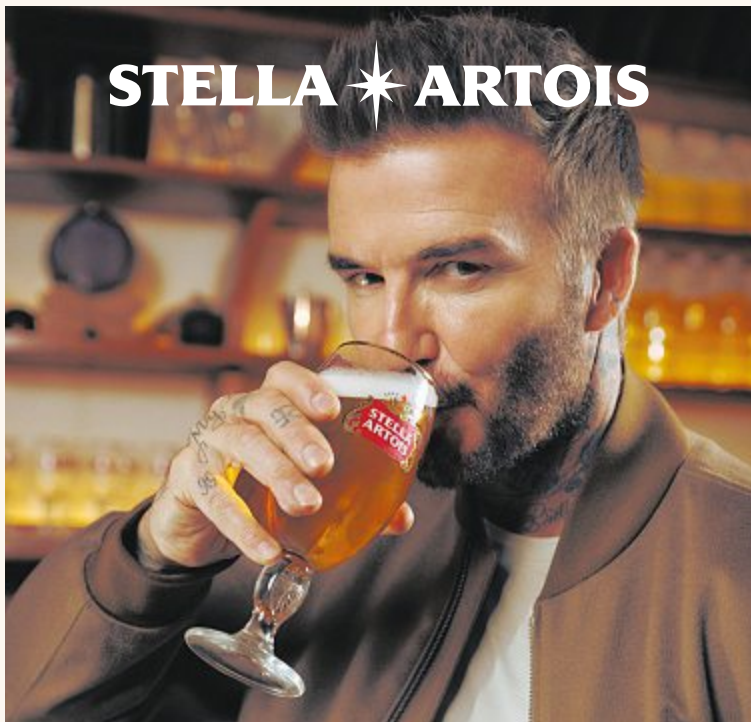


Gültig vom 18.11 – 08.12.2024. Der Bon ist ausschließlich bei Coop einlösbar. Nicht kumulierbar mit anderen Bons oder Aktionen.



Marken in Aktion bei Coop.

Dienstag, 19. November, bis Sonntag, 24. November, 2024, solange Vorrat



STELLA ✦ ARTOIS

A taste WORTH MORE

Stella Artois Bier, Dosen, 24x50 cl

50%

26.40
statt 52.80



COOP VERKAUFT KEINEN ALKOHOL AN JUGENDLICHE UNTER 18 JAHREN.

GEWINNEN HAT NOCH NIE SO GUT GESCHMECKT!



Jetzt den QR-Code scannen und feine Waadtländer Produkte mit einer geschützten Ursprungsbezeichnung (AOP) oder geschützten geografischen Angabe (IGP) gewinnen.

**SCAN
& WIN**



Schweiz, Natürlich.



Hagebutten sind dann reif, wenn sie auf Fingerdruck leicht nachgeben.

Hagebutten sind Vitamin-C-Bomben.



Die Nüsschen im Inneren der Hagebutte können Juckreiz verursachen.



Hagebutte-Konfitüre Hero, Fr. 3.95/290 g
In ausgewählten Coop-Supermärkten.

FRUCHTIG

Juckende Delikatesse

Je älter man wird, desto mehr verblassten Erinnerungen an Dinge, die einem einst so immens relevant erschienen. Der Schulweg zum Beispiel. Jahrelang ging man dieselben Wege, überquerte die gleichen Strässchen und kam mit den Gspändli an den immer gleichen Bäumen und Sträuchern vorbei.

Beim Strauch mit den knallroten Beeren ging man lieber ein bisschen schneller, denn man wusste um die Gefahr, die einem blühte: das Juckpulver der Hagebutte. Blitzschnell lassen sich die Beeren, die streng

genommen Sammelnussfrüchte sind, aufbrechen und an die blossen Arme des Schulkameraden schmieren. Wie das juckte! Während der Schulweg mittlerweile durch Pendeln an die Arbeitsstelle ersetzt wurde, blieb die Hagebutte aber in unserem Leben.

Heute schätzen wir sie allerdings als Tee oder auch als Konfitüre. Der säuerliche Geschmack, der hohe Vitamin-C-Gehalt und ihre schöne dunkelrote Farbe lassen sich viel mehr schätzen, wenn man sich nicht gleich kratzen muss. **FBE**

GENUSSTIPPS FÜR ...

... Hagebutten



COLETTE JERMANN
FOOD-BERATERIN
BEI BETTY BOSSI

Hagebuttentee kann man, muss man aber nicht selber machen. Wer sich dennoch herausgefordert fühlt und die Früchte der stacheligen Wild- oder Heckenrose verarbeiten möchte, geht so vor:

Handschuhe anziehen, Stiel und Kelch abschneiden, halbieren, die Kerne und Härchen entgegen der Wuchsrichtung herauskratzen und 10 bis

15 Min. im heissen Wasser ziehen lassen. Wenn Sie sich schon mal die Mühe machen, legen Sie sich doch grad einen Vorrat zu und trocknen Sie die Hagebutten mehrere Stunden bei 40 Grad im Dörrautomaten oder Ofen. Eine höhere Temperatur würde die Trocknungszeit zwar verkürzen, aber auch wertvolle Vitamine zerstören. In den kalten Monaten bereite ich aus den Hagebutten mit Sternanis, Zimt und Vanille einen wärmenden Chai zu, im Sommer sind sie mit Schwarztee, Zitrone und Holunderblütensirup die Grundlage für einen erfrischenden Eistee. Hagebutten können aber viel mehr als nur Tee: Auf Märkten oder in Hofläden den sogenannten Buttenmost kaufen, also das rohe, bereits küchenerfertige Hagebuttenmus, das direkt zu Chutneys, Konfitüren, Desserts oder in Wildgerichten weiterverarbeitet werden kann. Wieso bei der Linzertorte nicht mal die klassische Himbeerkonfitüre gegen Hagebuttenkonfi tauschen?

Diese kann man übrigens auch in ausgewählten Coop-Supermärkten kaufen. Dieses fruchtige Experiment lohnt sich!



Betty-Bossi-Rezepte immer griffbereit:

QR-Code mit dem Smartphone scannen und App gratis herunterladen.





3

Meter lang war der bis jetzt **grösste Grittibänz** der Schweiz.

DREI FRAGEN AN MAX LA MANNA

Als Anti-Foodwaste-Experte, was sind Ihre wichtigsten Tipps?

Koche zuerst mit den Lebensmitteln, die vorhanden sind, und sei dabei erfinderisch. Denn: Ein durchschnittlicher Haushalt verschwendet rund 30 bis 40 Prozent seiner Lebensmittel. Meist wird der Zeitpunkt der Verarbeitung verpasst. Und: sich vor dem Einkauf überlegen, was man wirklich braucht. Für jede Zutat gibt es zudem eine bestimmte Methode, welche die Haltbarkeit verlängern kann. So lässt sich die Lebensmittelverschwendung drastisch reduzieren.

Was hält Sie optimistisch angesichts der weltweiten Verschwendung?

Es spornt mich an, dass mein Engagement für die Reduzierung von Lebensmittelabfällen Menschen auf der ganzen Welt inspiriert. Bereits kleine Veränderungen können Grosses bewirken. Man muss sich nur bewusst machen, dass auch unsere Ernährungsentscheidungen täglich Auswirkungen haben. Die von uns zubereiteten Speisen können zu Hoffnungsträgern auf dem Teller werden.

Sie sind sehr busy – was steht an?

Ich filme gerade neue Rezepte für meinen Instagramkanal mit monatlich wechselnden Chefs. Und im Dezember juriere ich die «BBC Food and Farming Awards» in Birmingham.

Max La Manna (35) ist Anti-Foodwaste-Influencer und ein pflanzenbasierter Kochbuchautor. Der Amerikaner brachte seinen Essensabfall auf gegen null. **KK**

SAISONHITS



Hallo Winter!
Die zur Saison passenden Kafi-Schöggeli.
Halba-Napolitains Winterfriends,
Fr 17.95/750 g



Sortimentserweiterung in Bio-Qualität
Das saftige Schinkli für den kleinen Haushalt.
Bell-Quick-Röllschinkli Bio,
erhältlich zum aktuellen Tagespreis/ca. 3.90 g

Ohne Weinen

Diese neue Zwiebel-Variante ist sehr mild, dadurch muss man beim Schneiden keine Tränen vergiessen.

Zwiebeln tränenfrei,
Fr. 1.95/500 g



In ausgewählten Coop-Supermärkten.



Foodbloggerin Christina Zheng mixt den neuesten Trend: ein Drink mit Cola Zero, Essiggurkenwasser und Jalapeño-Lake.

Kann das schmecken?!

Kennen Sie «scoop!»? Das Digitalmagazin von Coop ist in Sachen Foodtrends immer vorne mit dabei. Foodbloggerin Christina Zheng (26) testet und probiert regelmässig lustige, sonderbare und aussergewöhnliche Trends aus. Neuester Streich ist ein Drink mit Cola Zero, Essiggurkenwasser und Jalapeño-Lake. Wenn Sie sich nur schwer vorstellen können, das zu trinken, dann gehören Sie wahrscheinlich nicht zu den Fans von Popstar Dua Lipa. Die 29-jährige Sängerin veröffentlichte Anfang Oktober ein Video von sich, wo sie genau diesen Drink mixt. Seither geht er viral oder wie man es mit dudenkonformen Deutsch ausdrücken würde: Er verbreitet sich exponentiell. Ob Christina Zheng das Gemisch mundete? Das «scoop!»-Video gibts via QR-Code. **MTR**



FOTOS LIZZY MAYSON, @SCOOP.MAG./INSTAGRAM, BEATRICE THOMMEN-STÖCKLI, ZVG



bell.ch



Das ist gut. Seit 1869.



Erhältlich in grösseren Coop Verkaufsstellen.

Für magische
Weihnachten



*Ragusa Friends Mix Weihnachten,
264 g (100 g = 4.15)

10.95



*Camille Bloch Liqueurs-Fässli-Mix,
12 x 20 g (100 g = 4.56)

10.95

Super-
preis

10.95



Halba Kugeln Salted Caramel
oder Giandino Milch, Fairtrade
Max Havelaar, 370 g (100 g = 1.88)

6.95



*Halba Katzenzüngli Weihnachten,
Fairtrade Max Havelaar,
250 g (100 g = 3.18)

7.95

20%
ab 2 Stück

auf alle Lindt Santa,
70 g oder 125 g
nach Wahl



z.B. *Weihnachtsmann, 70 g
2.55 statt 3.20 (100 g = 4.57)



*Lindt Lindor Kugeln Weihnachten,
assortiert, 200 g (100 g = 5.48)

10.95



*Lindt Lindor kleines Geschenk
Milch oder assortiert, 75 g
(100 g = 6.60)

4.95

Wir sind
NEU



*Lindt Bon Adventskalender,
188 g (100 g = 10.61)

19.95



Aktionen gibt's auch
online: coop.ch



Angebote gültig vom
19.11. bis 24.11.2024, solange Vorrat.
*Erhältlich in ausgewählten Coop Supermärkten

Ich bin
NEU



*Nestlé After Eight Orange,
400 g (100 g = 2.38)

9.50



*Cailler Christmas Magic, 125 g
8.50 (100 g = 6.80)

*Cailler Ambassador Winter, 245 g
19.95 (100 g = 8.14)



*Kambly Mailänderli oder
Anischräbeli, 200 g (100 g = 2.25)

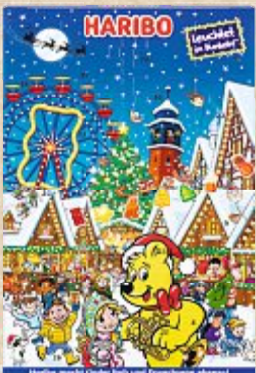
4.50



*Kambly Zimtsterne,
550 g (100 g = 1.81)

9.95
statt 11.80

Ich bin
NEU



*Haribo Adventskalender,
300 g (100 g = 6.65)

19.95



*Celebrations Adventskalender
Tannenbaum, 215 g (100 g = 4.16)

8.95



*Smarties Adventskalender,
193,9 g (100 g = 6.96)

13.50



*Smarties Mix-Box,
3×18,7g (100 g = 5.79)

3.25

Ich bin
NEU



1
Das Schloss ist
das Herzstück
des Weingutes.

2
Wegen der
Hitze müssen
die Trauben früh
am Morgen
gelesen werden.

3
Blick aus
einem hohlen
Eukalyptusbaum
auf die Reben.

4
Eveline, John und
Michelle Geber
(v. l.) im Weinberg.

5
Knorrig:
100-jährige Reben
in Barossa Valley.



Schloss, Shiraz und Swissness

Wenn John Geber etwas tut, tut er es richtig: Er verwandelte mithilfe seiner Familie eine Ruine in der australischen Ortschaft Tanunda in ein stolzes Schloss. Dort macht er nun richtig guten Wein.

TEXT DEBORAH LACOURRÈGE FOTOS JARRED WALKER

Es ist ein kühler Herbstmorgen in Eden Valley. Nur noch knapp zehn Grad beträgt die Temperatur Anfang April im höhergelegenen Teil des Barossa. Perfekte Erntebedingungen für die Trauben in diesem Rebberg, der auch «das Amphitheater» genannt wird. Eine kleine Gruppe kambodschanischer Erntehelfer hat sich kurz vor Sonnenaufgang daran gemacht, die Pinot-Noir-Trauben zu lesen. Eine kleine Schere in der Hand, die Körbe auf dem Rücken, ziehen sie in einem irrsinnigen Tempo von Rebstock zu Rebstock.

Weiter hinten hüpfet ein graues Riesenkänguru durch die Weinreben und verschwindet hinter den Gum-Trees – einer speziellen Eukalyptusart –, die den Weinberg umgeben. Rosa Kakadus, in Australien Galahs genannt, fliegen von Baum zu Baum. «Besonders im Sommer suchen die Kängurus gerne Schatten unter den Reben», sagt Jeremy Ottawa (47), Önologe des Weinguts Château Tanunda. «Manchmal setzen sie sich auch auf die Bewässerungsleitungen und brechen sie dabei.» Trotzdem würden sie nicht aktiv gegen die Tiere vorgehen. «Sie waren schliesslich bereits vor uns da. Wir wollen mit der Natur arbeiten, nicht gegen sie», sagt Ottawa, der seine Freizeit gerne im australischen Busch verbringt.

In diesem Moment kommt John Geber zum Gespräch dazu. Der Besitzer von

Château Tanunda hat selbst eine stolze Menge an Trauben geerntet. Diese drückt er nun seinem Önologen in die Hand. Er hat andere Pläne, er will mir etwas zeigen. «Schau mal da hinten, dieser faszinierende Fels aus Granit schaut aus wie ein Gehirn», sagt John Geber in beinahe perfektem Deutsch. Dann versucht der gebürtige Südafrikaner voller Energie auf den mehrere Meter hohen Felsbrocken zu klettern. «Das könnte ein tolles Bild werden, vielleicht sogar für ein Weinetikett!» Nur mit viel Mühe gelingt es seiner Ehefrau Eveline, einer Schweizerin, und Tochter Michelle (40), ihn vom Gegenteil zu überzeugen.

Ein Name, den man kennt

«John Geber, ja klar, den kenn ich», sagt Touristenführerin Kelly Kuhn (45). Sie zeigt Interessierten den Sternenhimmel über Mannum, einem abgelegenen Ort im australischen Busch, etwa eine Stunde Fahrzeit südlich des Barossa Valley. «Das war doch der, der das Château gekauft und komplett neu aufgebaut hat. Ein sehr netter Mensch, er setzt sich auch sehr für die Region hier ein.» Ja, man kennt John Geber in Südaustralien. Sicherlich nicht zuletzt, weil die Geschichte von Château Tanunda eine Wahnsinnsstory ist.

Dass John Geber im Weinbau gelandet ist, ist nicht komplett dem Zufall zu verdanken. Er stammt aus → Seite 42



Australien in der Flasche

Intensiv beerig, dezente Röstaromen, sehr rundes Tannin. Der meistverkaufte australische Wein bei Coop.

**Grand Barossa Shiraz
Château Tanunda,
Fr. 19.95/75 cl**

Erhältlich in ausgewählten
Coop-Supermärkten.

WEINTIPP

→ einer Winzerfamilie in Südafrika. Gemeinsam mit seiner Frau Eveline kam er Anfang der 1980er-Jahre nach Australien. Erfolgreich – und in der Schweiz bekannt – wurden die Gebers mit den «Kangaroo Ridge»-Weinen in den 2000er-Jahren. Wem ist schon die Flasche mit dem hüpfenden Känguru kein Begriff?

Ein Schloss für die Familie

Durch «Kangaroo Ridge» war John Geber bereits im Barossa Valley nördlich von Adelaide unterwegs. Gerne fährt der Geschäftsmann mit seinem Rennvelo durch die Gegend, die von Rebbergen geprägt ist. Bei einer Tour im Jahr 1998 stach ihm ausserhalb der Ortschaft Tanunda ein Gebäude ins Auge: ein riesiges Gebilde aus roten Backsteinen und einem eindrücklichen Kamin. Dass es heruntergekommen war, störte John Geber nicht. Er wusste, dass er hier, im Herzen des Barossa bald Qualitätsweine herstellen würde.

«Klar war ich etwas überrascht, als er mir gesagt hat, dass er auf seiner Velotour ein Schloss gekauft hat», erzählt Eveline

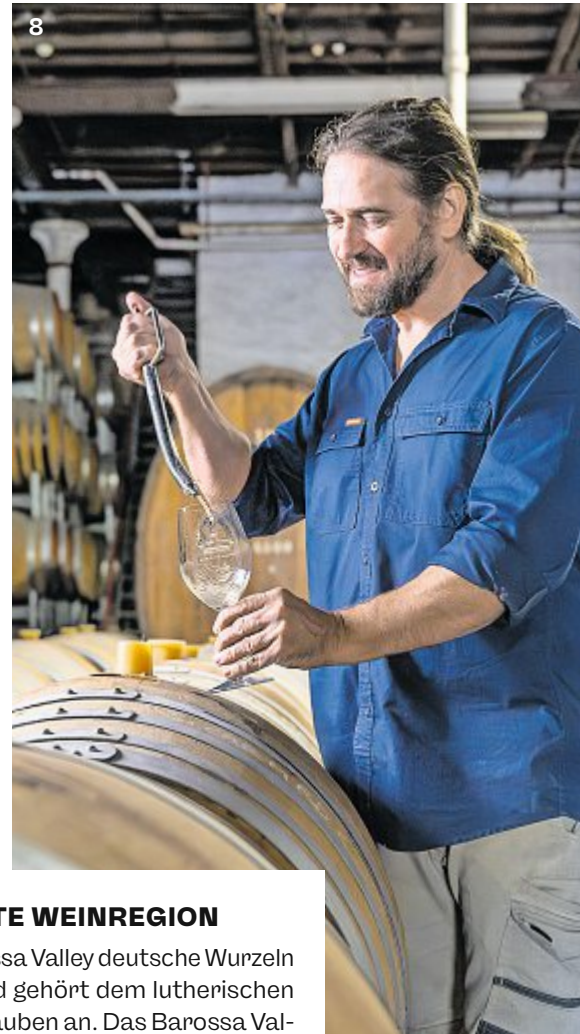


6
Tiefrot ist die
Maische der
Shiraz-Trauben.

7
Erntehelfer
lesen bei
Sonnenaufgang
Trauben in
Eden Valley.

8
Önologe
Jeremy Ottawa
nimmt eine
Probe vom Fass.

9
Ein Teil
der Weine
von Château
Tanunda lagert
im Holzfass.



AUSTRALIENS BEKANNTESTE WEINREGION

Das Barossa Valley ist eines der bekanntesten Weinbaugebiete Australiens. Es liegt rund 70 Kilometer nördlich von Adelaide im Bundesstaat South Australia. Die ersten Siedler, die sich im 18. Jahrhundert in der Region niederliessen, waren Engländer. Bald schon folgten Deutsche, alle Lutheraner, die ihre Heimat auf der Suche nach Religionsfreiheit verlassen hatten. Es war denn auch der Deutsche Johann Grampp (1819–1903), der im Jahr 1847 die ersten Reben pflanzte. Noch heute hat ein grosser Teil der Bevölkerung des Ba-

rossa Valley deutsche Wurzeln und gehört dem lutherischen Glauben an. Das Barossa Valley ist kein Tal im klassischen Sinne. Es ist relativ flach. Das dazugehörige Eden Valley im Osten ist etwas höher gelegen und eignet sich daher eher für Cool-Climate-Weine. Das Barossa Valley hingegen mit seinem mediterranen Klima und Temperaturen, die im Sommer bis zu 40 Grad Celsius erreichen, ist bekannt für Shiraz und Cabernet Sauvignon. Zusammen bilden das Barossa Valley und das Eden Valley die Appellation «Barossa».

Geber. «Aber so ist John eben.» Sie wusste auch, dass Château Tanunda zum Familienprojekt werden würde. «Ich kann mich noch gut daran erinnern, wie wir jeweils an den Wochenenden den Vorhof mit historischen Steinen gepflastert haben, die mein Vater einem alten Schlachthof abgekauft hatte», erzählt Tochter Michelle. Sie war nicht nur an der Renovation des Schlösschens beteiligt, denn im Alter von nur 34 Jahren übernahm sie 2018 den Betrieb offiziell von ihren Eltern und ist seither als Geschäftsführerin tätig.

Während der Erntezeit ist die ganze Familie im Schlösschen und packt mit an. Auch der Cousin aus England darf dieses Mal mithelfen. Und diese familiäre Atmosphäre spürt man sehr gut. John Geber selbst kann man schlecht von seiner liebsten maschinellen Neuanschaffung – einer Korbpresse – weglotsen. Diese presst die Trauben sanft und langsam. Dadurch werden die Kerne nicht verletzt und die Farbe und Tannine der Schalen beson-

ders schonend abgegeben – für hochwertige und äusserst harmonische Weine. Weine, die schon seit 25 Jahren bei Coop zu kaufen sind. Fast seit Anfang der Geschichte des australischen Schlösschens.

Der Zauber der alten Reben

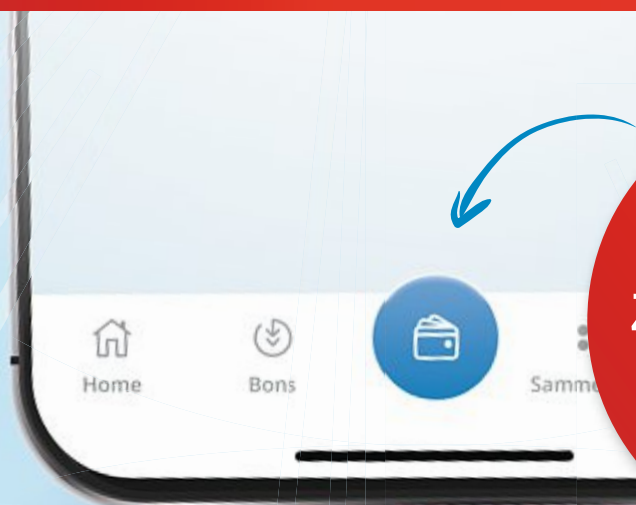
Szenewechsel: ein Rebberg in der Nähe des Châteaus. Inmitten der von der prallen Sonne ausgetrockneten Böden stehen

sie. Knorrig, gedrungen, fast ein wenig trotzig. Trotzen tun sie den Jahrzehnten, ja gar den Jahrhunderten. Mitgebracht aus Europa von den ersten Siedlern (siehe Box oben), wachsen die Sémillon-Reben. Sie sind um die 100 Jahre alt, etwas weiter hinten stehen sogar Reben, die 150 Jahre auf dem Buckel haben. Wahre Überlebenskünstlerinnen sind sie, mit Wurzeln, mehrere Meter → Seite 45



EINMAL SCANNEN, ALLES ERLEDIGT

bezahlt • gepunktet • profitiert



Jetzt
aktivieren und
Zahlungsmittel
in der App
hinterlegen



Mehr Infos in Ihrer
Supercard App



Für mich und dich.

→ tief, die bis zum Grundwasser reichen. Durch unterschiedliche Gesteinsschichten, was man dem Wein auch anmerkt. «Alte Reben produzieren unglaublich spannende Weine, auch wenn sie manchmal etwas schwierig sind», erklärt John Geber stolz.

Und stolz ist er zu Recht. Alte Reben sind weltweit eine Rarität. Zu «verdanken» ist dies der Reblaus. Das kleine Insekt wurde in den 1860er-Jahren aus den USA nach Europa eingeschleppt, wo es innerhalb weniger Jahre fast die gesamte Rebfläche zerstörte. Nur den amerikanischen Reben konnte die Reblaus nichts anhaben, sie sind resistent gegen das Insekt. Da trotz unzähliger Experimente kein wirksames Pestizid gefunden werden konnte, begann man damit, die amerikanischen Reben als Unterlage für die europäischen Sorten zu nutzen. Propfen nennt sich dieser Vorgang. Dieser ist bis heute in weiten Teilen

der Welt Standard. Weil Australien, abgesehen von einer Region, verschont geblieben ist, sind auf dem Kontinent nur sehr wenige Reben gepfropft. «Natürlich könnten wir auch solche anpflanzen, aber John hält nichts von gepfropften Reben», sagt Önologe Jeremy Ottawa. Und tatsächlich gibt es einen immer stärkeren Trend zu sogenannten wurzelechten, also nicht gepfropften Reben. Die amerikanischen Wurzeln verfälschten den ursprünglichen Geschmack, so die Argumentation. Tatsächlich produzieren wurzelechte Reben oft komplexere Weine. Dabei sind diese in vielen Ländern Europas – unter anderem der Schweiz – verboten.

Zurück in Tanunda. Der hohe Kamin aus Backsteinen strahlt im Abendrot mit den Felsen gleicher Farbe am Rand des Barossa Valley um die Wette. «Le Shadow» (der Schatten) – wie es die Australier liebevoll nennen – ist eben auch ein Genuss für die Augen. ●



In Barossa gibt es heute einige der ältesten Reben weltweit.

ANZEIGE

Marken in Aktion bei Coop.

Bis Dienstag, 31. Dezember 2024, solange Vorrat

10%

18.85 statt 20.95 auf Lindt LINDOR Kugeln Milch oder assortiert 500g im Weihnachtsdesign



Lindt
MAÎTRE CHOCOLATIER
DEPUIS 1845

VODKA, WHISKEY, COGNAC UND GIN.



HIT
22.90
*SMIRNOFF VODKA
37,5%, 100 CL

1-Liter-
Flasche



1-Liter-
Flasche

47.95
*HENDRICK'S GIN
41,4%, 100 CL



HIT
32.95

HENDRICK'S GIN
41,4%, 70 CL

*HENDRICK'S NEPTUNIA GIN
ODER *FLORA ADORA GIN
43,4%, 70 CL



HIT
16.50

GORDON'S DRY GIN
ODER *PINK PREMIUM GIN
37,5%, 70 CL



39.95
*BISQUIT &
DUBOUCHÉ
V.S.O.P. COGNAC
40%, 70 CL



19.90
JIM BEAM
BOURBON WHISKEY
40%, 70 CL



17.95
*XUXU ERBBEER
LIKÖR MIT VODKA
15%, 70 CL

Diese Angebote sind erhältlich bei Coop. * Erhältlich in ausgewählten Coop Supermärkten.
Für Online-Besteller: alle Angebote auch erhältlich auf coop.ch/spirituosen.
Coop verkauft keinen Alkohol an Jugendliche unter 18 Jahren.



Für mich und dich.

Ballantine's

CHIVAS  REGAL

RAMAZZOTTI

CREMA

Havana Club



BALLANTINE'S
FINEST WHISKY
100 CL
40% VOL.

22.95



CHIVAS REGAL
12 YEARS
WHISKY
70 CL
40% VOL.

29.95



RAMAZZOTTI
CREMA*
70 CL
17% VOL.

14.95



RUM HAVANA
CLUB ESPECIAL
70 CL
40% VOL.

24.95

ENJOY RESPONSIBLY!

Diese Angebote sind erhältlich bei Coop. *Erhältlich in ausgewählten Coop Supermärkten.
Für Online-Besteller: alle Angebote auch erhältlich auf coop.ch/spirituosen.
Coop verkauft keinen Alkohol an Jugendliche unter 18 Jahren.

NEUES DESIGN. GLEICHER GESCHMACK.



12.40

TROJKA GREEN
Vodka Liqueur
70 cl, 17% Vol.

* 14.70

TROJKA VODKA
Pure Grain
70 cl, 40% Vol.

12.40

TROJKA RED
Vodka Liqueur
70 cl, 24% Vol.

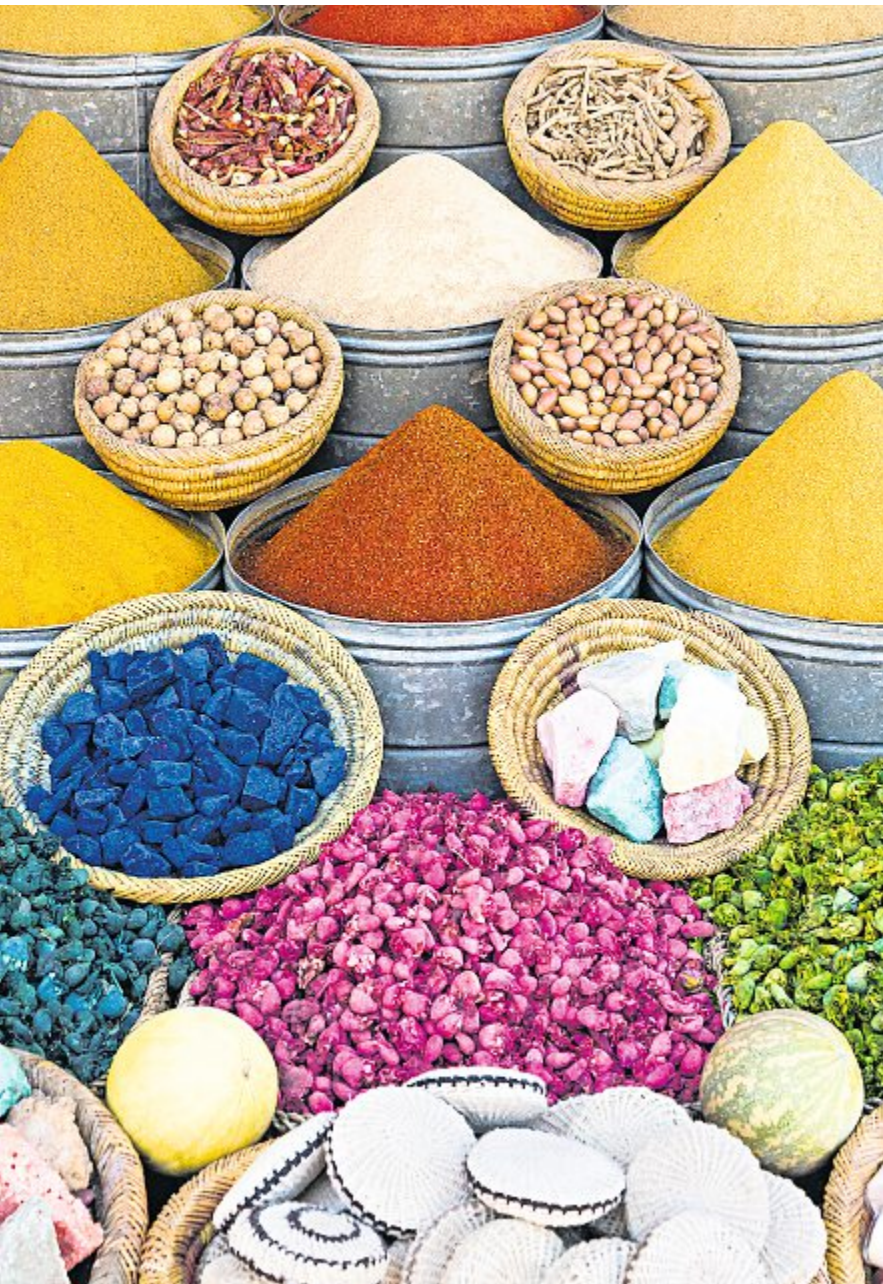
Diese Angebote sind erhältlich bei Coop.
*Erhältlich in ausgewählten Coop Supermärkten. Für Online-Besteller: alle Angebote auch erhältlich auf coop.ch/spirituosen. Coop verkauft keinen Alkohol an Jugendliche unter 18 Jahren.

drinkresponsibly
responsibledrinking.org

TROJKA TROJKAVODKA.COM

PRODUCED AND DISTRIBUTED BY

DiWISA



Sie sehen toll aus, riechen verführerisch und machen unser Essen besser: Gewürze sind seit Jahrtausenden begehrt.

Ein Gewürzmarkt – beispielsweise im Souk der marokkanischen Stadt Marrakesch – ist ein Fest für die Sinne: Die kunstvoll aufgetürmten, frisch gemahlene Gewürze heischen mit tieferer und leuchtend gelber Farbe um Aufmerksamkeit. Kardamom, Kreuzkümmel, Ingwer, Zimt, Curry, Kreuzkümmel oder Cayennepfeffer betören mit einem intensiven, exotischen Duft und lassen die Gedanken zu fernen Ländern schweifen. In unseren Breitengraden hingegen ist der Kauf von Gewürzen etwas weniger aufregend. Man greift sich vom reich bestückten Regal im Supermarkt, was man braucht, und legt es, ohne gross nachzudenken, in das Einkaufskörbchen.

Gewürze gehören zum Alltag und sind in jeder Küche zu finden. Dabei geht gerne vergessen, dass die Jagd nach Gewürzen einst Kriege auslöste, den Gang der Weltgeschichte beeinflusste und massgeblich zum Welthandel beitrug, wie der norwegische Autor Thomas Reinertsen Berg (52) in seinem faszinierenden Buch «Die Geschichte der Gewürze – Genuss, Gier und Globalisierung» (Haupt Verlag) darlegt.

Wurzel der Weltwirtschaft

«Ich wollte eigentlich ein Buch über Zimt schreiben», sagt Berg. Zimt sei eines der ersten Gewürze, die man als Norweger kennenlerne, weil es traditionell mit Zucker und Butter im Haferbrei lande, den man den Kindern serviert. «Und wir lieben unsere Zimtschnecken.» Bald jedoch merkte Berg, dass sich

Wertvolle Ware

Pfeffer und Nelken, Zimt und Muskat. Heute sind diese Gewürze alltäglich, früher waren sie begehrte Statussymbole und sogar Auslöser für Kriege.

TEXT RICO STEINEMANN

auch hinter anderen Gewürzen eine interessante Geschichte verbarg. Und so stellte er neben Zimt auch Nelken, Ingwer, Kardamom, Muskatnuss und Pfeffer in den Mittelpunkt. Berg ist überzeugt, dass keine andere Handelsware so sehr dazu beigetragen hat, Ost und West, Süd und Nord zu verbinden, wie die Gewürze. «Sie bilden damit die älteste und am tiefsten reichende Wurzel der Weltwirtschaft», sagt er. Heute kann sich jeder Pfeffer leisten, über Jahrtausende aber waren Gewürze der Oberschicht vorbehalten und galten als Statussymbole, ähnlich wie Edelsteine, Glas oder kostbare Stoffe.

Wie kostbar Gewürze waren, veranschaulicht auch folgendes Beispiel aus dem 17. Jahrhundert, als sich die beiden mächtigen Seefahrer-Nationen England und die Niederlande erbitterte Schlachten lieferten. Während eines dieser Kämpfe kaperten die Briten zwei Handelsschiffe der niederländischen Gewürzflotte. Staatssekretär Samuel Pepys (1633–1703) inspizierte die Beute und war überwältigt: «Es war einer der nobelsten Anblicke in meinem ganzen Leben, der grösste Reichtum, den man auf dieser Welt sehen kann. Pfeffer in allen Ecken und Enden. Man ist auf ihn getreten, und ich watete bis über die Knie durch Räume voll Nelken und Muskat.»

Das Leiden der lokalen Bevölkerung

Wer mit Thomas Reinertsen Berg spricht, merkt rasch, wie facettenreich die Geschichte der Gewürze ist. Der Autor erzählt von der globalen Dimension, die die Jagd nach den kostbaren Waren hatte. Nicht nur europäische Seemächte, sondern auch arabische, indische und chinesische Herrscher mischten mit. Die Kehrseite dieser Gier betont Berg ebenfalls. Dass nämlich die lokale Bevölkerung an den Orten, an denen der Pfeffer, Nelken oder Muskat wächst, oft unterdrückt, versklavt und getötet wurde.

Thomas Reinertsen Berg nimmt die Leser:innen mit auf eine aufregende Reise in die entlegensten Winkel der Erde, nach Sri Lanka, Indonesien und China. «Gewürze haben zur wirtschaftlichen Globalisierung beigetragen, sie spielen eine wichtige Rolle in Religionen und galten als Statussymbol, Heilmittel und Aphrodisiakum», sagt er. Und fügt noch an, dass der vielleicht banalste Grund für die Popularität der Gewürze manchmal etwas in den Hintergrund rückt: «Sie machen ganz einfach unser Essen schmackhafter.» ●



THOMAS REINERTSEN BERG
AUTOR

Rezepte mit Gewürzen ab Seite 50. →



bell.ch



Das ist gut. Seit 1869.

<p>40% per 100 g 2.15 statt 3.60</p>  <p>900 g</p>	<p>50% per 100 g 1.50 statt 3.00</p>  <p>800 g</p>
<p>50% per 100 g 1.85 statt 3.70</p>  <p>1100 g</p>	

Erhältlich in grösseren Coop Verkaufsstellen.

FOOBY

WE LOVE FOOD



Anis-Mailänderli mit Glasur

Für 25 Stücke

103 kcal pro Stück
Aktive Zeit: 45 Min.
Gesamtzeit: 1 Std. 57 Min.



Das brauchts

- 125 g Butter, weich
- 70 g Puderzucker
- 1 Päckli Bourbon-Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 1 frisches Ei
- 250 g Weissmehl
- 1 TL Anis, fein zerstoßen

- 100 g Puderzucker
- 1 EL Holunderblütensirup
- 1 EL Zitronensaft
- wenig getrocknete Blüten

Und so wirds gemacht

Teig: Butter, Puderzucker, Vanillezucker und Salz in eine Schüssel geben, mit den Schwingbesen des Mixers verrühren. Ei begeben, weiterrühren, bis die Masse heller ist. Mehl und Anis begeben, zu einem Teig zusammenfügen, etwas flach drücken, zugedeckt ca. 1 Std. kühl stellen.

Formen: Teig portionenweise auf wenig Mehl oder zwischen zwei Backpapieren 7 mm dick auswallen. Rondellen (ca. 5 cm Ø) ausstechen, auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen.

Backen: ca. 12 Min. im auf 200 °C (Heissluft) vorgeheizten Ofen. Herausnehmen, etwas abkühlen, auf einem Gitter auskühlen.

Glasur: Puderzucker, Sirup und Zitronensaft in eine Schüssel geben, zu einer dickflüssigen Glasur verrühren. Guetzli damit bestreichen, Blüten darauf verteilen, trocknen lassen.

Haltbarkeit: in einer Dose gut verschlossen ca. zwei Wochen.

Rezepte für jeden Tag unter:
www.fooby.ch

In Zusammenarbeit mit

Betty Bossi



WEINTIPP

Naturaplan-Bio-Clairette de Die AOC Tradition Jaillance, doux, Fr. 9.75 statt Fr. 13.95/75 cl (Aktion gültig bis 5. Januar 2025)

Erhältlich in ausgewählten Coop-Supermärkten oder unter: www.coop.ch

Blütenduft



BRITTA WIEGMANN
WEINJOURNALISTIN

Würzig, blumig, zitrusfrisch – das beschreibt nicht nur diese wunderschönen Guetzli, sondern auch den Wein, den ich Ihnen dazu ans Herz lege. Es handelt sich um einen Clairette de Die, eine süsse, prickelnde Spezialität aus Südostfrankreich. Seine Markenzeichen: wenig Alkohol, ein Rest Zucker sowie eine spritzige Kohlensäure. Vor allem aber ist Clairette de Die ein wahres Aromenkonzert. Das Exemplar der Genossenschaft Jaillance duftet intensiv nach Trauben und Blüten, zeigt eine kristallklare Säure und pikante Muskatnote – kurz, ein Traumpartner zu den zitronigen, blütenverzierten Guetzli.



DAS NEUE LUFTIGE KNUSPERBROT FÜR DIE GANZE FAMILIE!

Ich bin
NEU



40% RABATT

auf das Wasa Crisp'n Croc (nicht kumulierbar mit anderen Aktionen).
Gültigkeit: 18.11.2024 – 1.12.2024. Solange der Vorrat reicht.



52% VOLLKORN
MILD IM GESCHMACK
JETZT PROBIEREN!



**JETZT
PROBIEREN!**



Emmi
KALTBACH

Charakterkäse veredelt
von Höhle und Meister.



30% RABATT

SPAR BON
AUF DAS GESAMTE
EMMI KALTBACH
SORTIMENT AB 2
STÜCK NACH WAHL

Einlösbar ausschliesslich auf abgebildete
Produkte in Ihren Coop Verkaufsstellen vom
18.11. bis 01.12.2024. Nicht kumulierbar mit
anderen Bons oder Aktionen. Erhältlich in
grösseren Coop Supermärkten.



30% RABATT

SPAR BON
AUF DAS GESAMTE
EMMI KALTBACH
SORTIMENT AB 2
STÜCK NACH WAHL

Einlösbar ausschliesslich auf abgebildete
Produkte in Ihren Coop Verkaufsstellen vom
18.11. bis 01.12.2024. Nicht kumulierbar mit
anderen Bons oder Aktionen. Erhältlich in
grösseren Coop Supermärkten.



Pistazien-Ingwer-Sablés

Für 30 Stücke

137 kcal pro Stück

Aktive Zeit: 40 Min.

Gesamtzeit: 1 Std. 22 Min.



Das brauchts

- 90 g Pistazien, fein gehackt
- 220 g Weissmehl
- 80 g Puderzucker
- 1 TL Ingwerpulver
- 1 Prise Salz
- 170 g Butter, in Stücken, kalt
- 1 frisches Eiweiss

- 1 Beutel weisse Kuchenglasur (ca. 125 g)

Und so wirds gemacht

Teig: 60 g Pistazien mit dem Mehl, Puderzucker, Ingwerpulver und Salz in eine Schüssel geben, mischen. Restliche Pistazien beiseitestellen. Butter begeben, von Hand zu einer gleich-

mässig krümeligen Masse verreiben. Eiweiss begeben, rasch zu einem Teig zusammenfügen. Zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen.

Formen: Teig zwischen zwei Backpapieren, zu einem Quadrat ca. 4 mm dick auswallen, in ca. 4 cm grosse Rauten schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Backen: ca. 12 Min. in der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, auf einem Gitter auskühlen.

Verzieren: Kuchenglasur im Wasserbad schmelzen, in ein kleines Schälchen giessen. Guetli zur Hälfte in die Glasur tauchen, beiseitegestellte Pistazien darüberstreuen, trocknen lassen.

Haltbarkeit: in einer Dose gut verschlossen ca. eine Woche.



Dieses und weitere
Rezepte gibt's auf
fooby.ch und in der
FOOBY App.

Grether's

SINCE 1850

Wir sind
NEU
im Bonbon-Regal



Das Original: jetzt auch in Mini.


Für eine starke
Stimme to go.

SWISS  MADE

20% Rabatt beim Kauf von Grether's Mini.

Einlösbar gegen Abgabe dieses Bons vom
18.11. – 24.11.2024. Erhältlich in ausgewählten
Coop Supermärkten. Nicht kumulierbar mit
anderen Bons oder Aktionen. Nicht gültig im
Coop Pronto und Coop Restaurant.



 **DIGITALER BON**
In der Supercard App aktivieren



2 063924 959951

coop



Besonders softer Brot- Genuss.

- mit Sonnenblumenkernen
- Ballaststoffquelle
- natürlich frei von Konservierungsstoffen



**Jetzt in
Aktion!**

...jeder schmeckt, dass Ölz mit Liebe bäckt!

oelz.com

REZEPTE MIT DEM CHAVROUX TWIST



*so frisch,
so cremig*

CHAVROUX

20%
mit Bon beim Kauf
von 2 Produkten

auf das gesamte
Chavroux Sortiment*



Gültig vom 18.11.–08.12.2024. Der Bon ist ausschließlich bei Coop einlösbar. Nicht kumulierbar mit anderen Bons oder Aktionen.
*Pyramide 225g ausgenommen

DIGITALER BON
In der Supercard App aktivieren

ENTDECKEN SIE ANDERE REZEPTE @CHAVROUX.CH

coop



2 063699 801271



ZIMT-TANNENBÄUME

KOCHSPASS MIT KINDERN

Dieses und weitere
Rezepte gibts auf
littlefooby.ch und in
der FOOBY App.

little
FOOBY

Junior-Chef ★★☆☆

50 Min. aktive Zeit	2 Std. Gesamtzeit	206 kcal pro Stück
------------------------	----------------------	-----------------------

DAS BRAUCHST DU:



Das brauchts für 14 Stücke

- 200 g Butter, weich
- 120 g Puderzucker
- 1 frisches Eiweiss
- 1 Prise Salz
- 250 g Halbweissmehl
- 100 g gemahlene Haselnüsse
- 1 TL Zimt

Und so wirts gemacht

1. Teig: Butter, Puderzucker, Eiweiss und Salz in eine Schüssel geben, mit den Schwingbesen des Mixers verrühren. Mehl, Haselnüsse und Zimt, begeben, zu einem Teig zusammenfügen, etwas flach drücken, zugedeckt ca. 1 Std. kühl stellen.

2. Formen: Teig portionenweise auf wenig Mehl oder zwischen zwei Backpapieren 4 mm dick auswallen. Tannenbäume (ca. 8 cm) ausstechen, auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen. Bei der Hälfte der Tannenbäume mit Hilfe eines Holzstäbchens Punkte ausstechen (ca. 5 mm Ø).

3. Backen: ca. 10 Min. im auf 180 °C (Heissluft) vorgeheizten Ofen. Herausnehmen, etwas abkühlen, auf einem Gitter auskühlen.

4. Tannenbäume: Himbeergelee glatt rühren, auf die Guetzlibödeli verteilen. Guetzlideckeli mit Puderzucker bestäuben, auf den Himbeergelee legen.

- 100 g Himbeergelee
- wenig Puderzucker zum Bestäuben

Haltbarkeit: in einer Dose gut verschlossen ca. zwei Wochen.



Geschenke von Herzen

In der Familie Bardill kommen unter den Weihnachtsbaum mehrheitlich praktische Dinge, mit denen die Beschenkten etwas anfangen können. Und alles wird liebevoll verpackt.

TEXT FRANZ BAMERT FOTOS HEINER H. SCHMITT



Geschenkpapier knistert, die Kerze auf der Kommode wärmt die Herzen, und draussen vor dem Fenster ... ist da nicht gerade ein Weihnachtsengel vorbeigeflogen? Wahrscheinlich schon, aber Lisa, das Töchterchen von Tina (30) und Martin (34) Bardill, hat ihn verpasst. Denn die Zweijährige ist höchst interessiert an dem, was ihre Eltern da machen: Weihnachtspäckli. «Das Schenken ist unsere Art, Danke zu sagen», sagt Papi Martin. «Und Gründe zum Danken gibt es mehr als genug.» Als Bergbauern im Prättigau sind die Bardills immer froh um helfende Hände, ob beim Heuen, Zäunen oder Viehtreiben. Oder auch mal, um auf Lisa aufzupassen. «Alleine würden wir das nicht schaffen. Und darum sind wir dankbar für die tollen Menschen in unserer Familie.» Die Bardills überlegen sich genau, was sie schenken. «Keinen unnötigen Plunder», betont die Bäuerin und verziert ein Päckchen mit farbigen Bändeli. Sie betrachtet ihr Werk einen Moment lang – und fängt nochmals von vorne an. «Ich bin Perfektionistin, und entsprechend müssen die Päckli aussehen.» Kein Plunder also – was dann? «Sachen, die man auch brauchen kann», erklärt Martin. Eine Schaukel für Lisa etwa. Oder die obligatorischen Bergschuhe, die seine Mutter alle paar Jahre erhält. Er selbst bekommt im Gegenzug in der Regel etwas Nützliches zum Anziehen. Und sonst? «Pssst!», mahnt Tina Bardill. «Das wird vor Weihnachten nicht verraten.» ● → Seite 58

- 1 Das kitzelt! Wieso malt der Papi Lisas Füsschen an?
- 2 Der Fussabdruck kommt auf die Weihnachtskarten.
- 3 Das Mami malt Stern und Lichterkette dazu ...
- 4 ... und fertig ist Lisas Weihnachtsbaum!



VOR DEM GROSSEN FEST

Die junge Bergbauernfamilie Bardill aus Lunden GR freut sich in diesem Jahr besonders auf Weihnachten: Neben der Unterstützung durch die Coop Patenschaft für Berggebiete ist der Nachwuchs Grund zur Freude. In dieser sowie in den kommenden Ausgaben begleitet die Coopzeitung Tina und Martin Bardill mit Lisa und der neugeborenen Maja bei den Vorbereitungen fürs Fest.





**Naturaline-
Strick- und
-Häkelgarn**
diverse Farben,
50 g, Fr. 6.30**

Stricknadeln
3 mm, Fr. 6.95**



**Lego Disney
Classic Simba**
11 cm, ab 6 J.,
Fr. 19.95***

Schöner schenken

Mit den Weihnachtsgeschenken ist es so ähnlich wie mit den Guetzli: Selbstgemacht sind sie nicht immer perfekt, doch sie kommen von Herzen. Erst recht, wenn sie liebevoll und hübsch verpackt sind.



Geschenkpapier
Graspapier mit
Tannenbaumdruck,
300 x 70 cm, Fr. 9.95***



Minikugeln
rot/grün/weiss,
20er-Set,
Fr. 6.95*



**Weihnachts-
kartenbox**
diverse Motive,
Fr. 18.-*



**Handgemachte
Weihnachtsgrüsse:**
Lisa beim Basteln
mit ihrem Mami.



**Lego Disney
Classic Stitch**
20 cm, ab 9 J.,
Fr. 59.95***



Geschenkband-Sets
3 x 10 m, Fr. 4.95***

*In ausgewählten Coop-Supermärkten.
**In ausgewählten Coop-Supermärkten und bei Coop City.
***In ausgewählten Coop-Supermärkten, bei Jumbo und Coop City.



Genuss für besondere Momente
Seit 20 Jahren bietet Fine Food eine aussergewöhnliche Produktauswahl, die durch kulinarische Köstlichkeiten aus der ganzen Welt, spezielle Rezepturen und eine herausragende Qualität überzeugt. So wird mit Fine Food jeder Moment zu einem besonderen. Insbesondere, wenn man dabei noch Menschen mit Beeinträchtigung einen Arbeitsplatz ermöglicht und so bei der Integration in die Gesellschaft unterstützt.

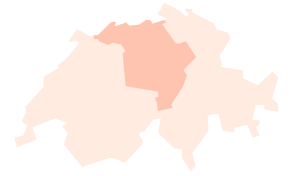
Silvan von Rotz, Mitarbeiter der Stiftung Rütimattli, beim Aufkleben des Etiketts auf die Fine-Food-Gewürzdose.

Gewürze mit dem gewissen Etwas

In der Stiftung Rütimattli finden Menschen mit Beeinträchtigung weit mehr als eine Arbeitsstelle. Wir schauen Silvan von Rotz beim Abfüllen der Fine-Food-Gewürzmischungen über die Schulter.

TEXT CAROLE HUSI FOTOS THOMAS ZIMMERMANN

Impressum: Coop, Region Nordwestschweiz-Zentralschweiz-Zürich, Postfach, 5600 Lenzburg; Tel. 062 885 91 91; Redaktionsleitung: Stefania Telesca



In der Stiftung werden die Gewürze abgefüllt, etikettiert und für den weiteren Transport in die Coop-Verkaufsstellen verpackt.



Ein leichter Duft von frischen Gewürzen kitzelt in der Nase, als wir um acht Uhr morgens die Werkstatt Hüteli der Stiftung Rütimattli mitten im Dorfkern von Sarnen OW betreten. Es herrscht bereits emsiges Treiben: sitzend und stehend werden hier in einer familiären Atmosphäre Salz abgefüllt, Etiketten auf Gewürzdosen geklebt und die Behälter versandfertig verpackt.

Silvan von Rotz arbeitet seit elf Jahren für die Stiftung Rütimattli und ist für die Gewürze in der Werkstatt Hüteli zustän-



SILVAN VON ROTZ

Mitarbeiter der
Stiftung Rütimattli

dig. «Ich habe meine Lehre in der Gärtnerei gemacht», erklärt der 28-jährige Urner und fügt mit einem stolzen Lächeln hinzu: «Vor vier Jahren habe ich in die Gewürzabteilung gewechselt und mache hier alles.» Mit «allem» meint von Rotz die verschiedenen Stationen, die das Gewürz in der Werkstatt durchläuft: das Abfüllen, Verschliessen, Etikettieren,

Verpacken und das Aufbereiten für die Spedition. «Am liebsten fülle ich das Salz ab», schwärmt von Rotz und zeigt auf die Abfüllmaschine, bei welcher gerade eine seiner Arbeitskollegin die weissen Körner in die Gläser füllt.

Mehr als ein Arbeitsplatz

Seit mehr als 50 Jahren setzt sich die Stiftung Rütimattli für geistig behinderte und entwicklungsbeeinträchtigte Menschen ein, betreut sie und schafft geschützte Arbeitsplätze. In den Produktionsbetrieben der Stiftung Rütimattli – den Werkstätten Hüteli und Büntenpark, der Holzwerkstatt sowie der Kollegi-Gärtnerei – arbeiten rund 160 Menschen mit geistiger oder psychischer Beeinträchtigung in ihrem eigenen Tempo. Begleitet und unterstützt werden sie dabei von 30 ausgebildeten Berufsleuten, welche grossen Wert auf eine gute Arbeitsatmosphäre und Raum für persönliche Entwicklungen legen – ganz ohne Druck und im machbaren Bereich jedes Einzelnen. Ziel ist es, eine grösstmögliche Selbstständigkeit und Integration in der Gesellschaft zu ermöglichen.

Seit über 10 Jahren füllen die Mitarbeitenden der Stiftung Rütimattli für

Coop unter anderem Fine-Food-Gewürze ab, etikettieren und verpacken sie für den Transport in die Coop-Supermärkte. 25 Fine-Food-Gewürzmischungen für Gerichte aus aller Welt sind dies mittlerweile. Gemischt werden die Mischungen seit zwei Jahren im stiftungseigenen Büntenpark – nach vorgegebenen Rezepturen und zum Teil mit Gewürzen aus der eigenen Kollegi-Gärtnerei direkt am Sarnersee.

Wiedersehen im Coop

Ein Höhepunkt für von Rotz und seine Arbeitskolleg:innen ist jeweils, wenn sie in einem Coop-Supermarkt die Fine-Food-Gewürze erblicken. «Wenn ich ein Gewürz im Laden sehe, welches bei uns abgefüllt wird, habe ich besonders Freude. Ich schaue dann immer, wer die Etiketten geklebt hat und ob sie auch wirklich gerade platziert wurden», sagt er schmunzelnd und fügt an: «Ich bin stolz, dass ich für Coop arbeiten darf.» Und was ist sein Lieblingsgewürz? «Curry», entscheidet er sich nach kurzem Überlegen. «Das schmeckt so intensiv und hat eine schöne Farbe.» ●

Für magische
Weihnachten

3.95



Weihnachtsstern Mix, verschiedene Farben,
Fairtrade Max Havelaar, Topf Ø 6 cm

9.95



Weihnachtsstern weiss,
Fairtrade Max Havelaar, Topf Ø 13 cm

14.95



Weihnachtsstern rot, mit Glimmer,
Fairtrade Max Havelaar, im Übertopf Ø 13 cm

29.95



Weihnachtsstern Stamm,
Fairtrade Max Havelaar, Topf Ø 19 cm

12.95



oecoplan
Coop Oecoplan Bio-Weihnachtsstern, verschiedene
Farben, Fairtrade Max Havelaar, Topf Ø 14 cm

7,- Rabatt

22.95
statt 29.95



Weihnachtsstern Goldstern,
Fairtrade Max Havelaar, im Übertopf Ø 17 cm

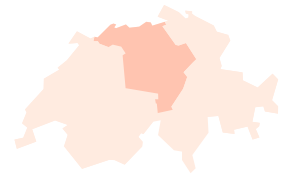
Erhältlich in ausgewählten Coop Supermärkten.

coop
Für mich und dich.

32 BS



Sean Schneider, Inhaber der Metzgerei Grauwiler, beim Mischen der neuen Gewürzmischung Grillmix.



Grauwiler bringt Würze ins Spiel

Die Basler Traditionsmetzgerei Grauwiler produziert neu auch ein eigenes Grillgewürz, das ab sofort in den Coop-Verkaufsstellen erhältlich ist. Wir haben mit Geschäftsführer und Inhaber Sean Schneider die Produktion besucht.

TEXT UND FOTO FABIO BARANZINI

In der Produktionshalle stehen mehrere grosse Mischmaschinen in einer Reihe. Im grossen Behälter der hintersten Maschine befindet sich eine ganz frisch gemischte Ration des neuen «Grillmix» der Metzgerei Grauwiler, die in der Region bekannt ist für ihre «Grauwilerli», die «Bebbi»-Bratwurst und für die Spätzli, die es auch im Coop zu kaufen gibt.

Rezept des Grossvaters als Basis

Sean Schneider (31), der Geschäftsführer und Inhaber der Metzgerei Grauwiler, überprüft gemeinsam mit dem Produzenten die Qualität und die Konsistenz des Gewürzes. Es wird kurz gefachsimpelt und über verschiedene Möglichkeiten diskutiert, wie die Rezeptur der Gewürzmischung weiter verfeinert werden könnte.

Die Basis des Grillmix bildet ein Rezept des Grossvaters des Produzenten.

«Wir haben diese bestehende Rezeptur als Grundlage genommen und sie nach unseren Vorstellungen anpassen lassen», erklärt Sean Schneider. Vor rund einem Jahr haben sich die Verantwortlichen der Metzgerei Grauwiler, die seit 1821 besteht und damit die älteste Metzgerei der Stadt Basel ist, dazu entschieden, das erste eigene Gewürz zu entwickeln. Der Grund dafür war so einfach wie naheliegend. «Ob Fleisch gewürzt wird oder nicht, hängt vom individuellen Geschmack ab. Aber erst die richtige Gewürzmischung entfaltet das volle Aroma. Unser Grillgewürz verleiht jedem Fleisch das gewisse Etwas», erklärt Schneider.

Vielseitig einsetzbar

Nach einigem Tüfteln und Ausprobieren ist daraus der neue Grillmix der Metzgerei Grauwiler entstanden, der ab sofort auch in den Regalen der Coop-Verkaufsstellen zu finden ist. Die Gewürzmi-

schung besteht aus rund 15 verschiedenen Zutaten. Die wichtigsten sind das Jurasalz, der Paprika und die verschiedenen Kräuter. «Der Grillmix sorgt für ein rundes, angenehmes Aroma, das sehr ausgewogen ist. Der Geschmack des Fleisches kommt aber immer noch gut zur Geltung und wird vom Grillmix nicht überstrahlt – das war uns sehr wichtig», sagt Sean Schneider. Zudem sorgt der Grillmix beim Anbraten des Fleisches auch für eine schöne Farbgebung.

Die neue Gewürzmischung aus dem Hause Grauwiler kann sehr vielfältig eingesetzt werden. Schneider sagt dazu: «Unser Grillmix passt zu jedem Fleisch – egal ob Schwein, Rind, Kalb oder Poulet. Und er kann auch sehr gut genutzt werden, um Bratkartoffeln oder Pommes frites zu würzen.» ●





Für magische
Weihnachten



Betty Bossi

Coop Betty Bossi Vanillegipfeli-Teig,
500 g (100 g = -92)

4.60



Betty Bossi

Coop Betty Bossi Spitzbuben-Teig,
500 g (100 g = -92)

4.60



Betty Bossi

Coop Betty Bossi Butter-Mailänderli-Teig,
500 g (100 g = -92)

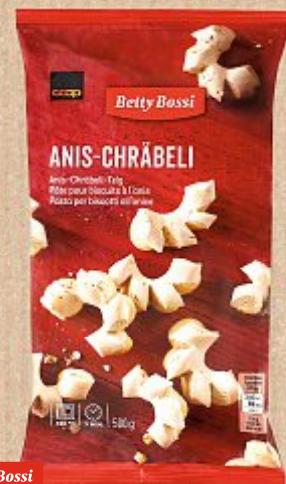
4.60



Betty Bossi

Coop Betty Bossi Zimtsterne-Teig,
500 g (100 g = -92)

4.60



Betty Bossi

*Coop Betty Bossi Anis-Chräbeli-Teig,
500 g (100 g = -79)

3.95



Betty Bossi

Coop Betty Bossi Brunzli-Teig,
500 g (100 g = -92)

4.60



* Erhältlich in ausgewählten Coop Supermärkten.

**Kleine Goldstücke
für den grossen
Hunger.**



Angebote gültig
vom 19.11. bis 24.11.2024, solange Vorrat.
Erhältlich in ausgewählten Coop Supermärkten



40%

auf alle
tiefgekühlten
Poulet-Nuggets

(exkl. Coop Prix Garantie)
z. B. Coop Poulet-Nuggets, paniert, tiefgekühlt, 1,5 kg
17.90 statt 29.85 (100 g = 1.19)



coop

Für mich und dich.

KW47/24

DIGITALER BON
In der Supercard App aktivieren

Dein Lieblings-
kaffee für zu
Hause?



30%

auf das ganze
Emmi CAFFÈ LATTE
Mr. Huge Sortiment

ok.
go!

WICHTIG IST, WAS DRIN IST.

Bon gültig auf das ganze Emmi CAFFÈ LATTE Mr. Huge Sortiment. Einlösbar ausschliesslich in
Ihren Coop Verkaufsstellen vom 18.11. bis 08.12.2024. Nicht kumulierbar mit anderen Bons oder Aktionen.
Erhältlich in grösseren Coop Supermärkten.

coop



Fair geerntet und geknackt

Coop bezieht biologisch angebaute Haselnüsse aus Nordmazedonien. Die Coop-Tochterfirma Halba unterstützt ein Projekt, das in der Region wegweisend ist und ausgebaut werden soll.

TEXT MARTINA TROTTMANN

70 Prozent des weltweiten Haselnuss-Anbaus entfallen auf die Türkei. Eine solch geografische Abhängigkeit birgt Risiken in Bezug auf die Warenverfügbarkeit. Eine Herausforderung ist die Zunahme extremer Wetterereignisse und die damit verbundene Gefahr von Ernteausfällen. Coop startete daher 2020 in Zusammenarbeit mit dem Forschungsinstitut für biologischen Landbau (FiBL) ein Projekt zum biologischen und fairen Anbau inklusive Verarbeitung von Haselnüssen in Nordmazedonien.

«Mit dem lokalen Partner gelang es, einen transparenten, alternativen Bezug von Haselnüssen zu ermöglichen, welche unter sozialverträglichen Bedingungen produziert werden», sagt Julia Funck (34) Projektleiterin bei Halba. Die Bio-Suisse-zertifizierten Nüsse stammen von Kleinbäuerinnen und Kleinbauern. «Die Anbaufläche einer Familie beträgt durchschnittlich zwischen einem halben bis zwei Hektaren.» Durch das Bilden einer Kooperative vernetzen sich die Menschen, bündeln Ressourcen und Transportwege werden optimiert. ●



Die Kleinbäuerinnen und Kleinbauern in Nordmazedonien wollen mit der Unterstützung von Coop eine Kooperative bilden. So können sie sich Maschinen und Know-how teilen.

52

kleinbäuerliche Betriebe liefern Bio-Haselnüsse im Rahmen des Projektes.

17

Tonnen Nüsse mit Bio-Knospe aus Nordmazedonien kommen 2024 in die Schweiz.

460

Prozent hat die Erntemenge der Betriebe von 2022 bis 2024 zugenommen.



Was bisher geschah

«Wir konnten die Bäuerinnen und Bauern vor Ort hauptsächlich mit Fachwissen über biologischen Landbau und dem Zugang zu Investitionshilfen für den Infrastrukturausbau unterstützen», sagt Julia Funck. Beispielsweise wurde das Verarbeitungsgelände modernisiert, und am Förderband kommt eine neue Maschine für die Qualitätskontrolle zum Einsatz. Dieser Laser-Sorter kann die Haselnüsse mittels Laserlicht automatisch in verschiedene Qualitäten sortieren. «Das ist für die Mitarbeitenden eine erhebliche Erleichterung.» Zudem tragen seit Neuestem Solarpanels auf dem Dach zur Energieversorgung bei.

Ein Blick in die Zukunft

Aus der diesjährigen Ernte aus Nordmazedonien werden 17 Tonnen Bio-Suisse-zertifizierte Haselnüsse erwartet. «Wir haben jedoch einen höheren Jahresbedarf», sagt Julia Funck. Deshalb sind in Nordmazedonien weitere Massnahmen geplant, die durch eine höhere Effizienz und niedrigere Produktionskosten zu besseren Ernteerträgen führen. «Wir möchten, dass der Haselnussanbau eine stabile Einkommensquelle schafft und Investitionen in den eigenen Betrieb ermöglicht», sagt Julia Funck. Dadurch gestaltet sich die Übernahme der elterlichen Haselnussfelder für junge Menschen attraktiver und es entsteht ein positiver Kreislauf.

TAT NR. 355

Egal ob ganz oder gemahlen, in der Schokolade oder einfach so – Haselnüsse sind aus vielen Back- und Süßwaren nicht wegzudenken. Damit sie schon im Anbau für alle eine feine Sache sind, setzt sich Coop für gute Produktionsbedingungen und hohe Arbeitsstandards im Anbaugebiet ein.

www.taten-statt-worte.ch/355

TATEN
—
statt
WORTE

Naturkosmetik

Nur Freitag bis Sonntag profitieren!
Angebot gültig vom 22.11. bis 24.11.2024.

25%

AUF ALLE NATURKOSMETIK-MARKEN*

AB 2 STÜCK NACH WAHL ODER IM DUO

Unsere Naturkosmetikprodukte versprechen spürbares Wohlbefinden, reine Inhaltsstoffe und beste Hautverträglichkeit – für eine natürliche Pflege von Kopf bis Fuss.



WELEDA
Seit 1921

naturaline +

RAUSCH
Swiss Herbal Cosmetics since 1890

lavera
NATURKOSMETIK

Kneipp

farfalla
Swiss Aroma Care | Est. 1982

SANTE
NATURKOSMETIK

ANNEMARIE BÖRLIND
NATURAL BEAUTY

CAUDALÍE
PARIS

NUXE
PARIS

Dr. Hauschka

*Die Produkte auf dieser Seite sind nur in ausgewählten Coop City Filialen erhältlich.



Aktionen gibt's auch online unter www.coop-city.ch/naturkosmetik

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

Pfauen RYFFLIHOF ST. ANNAHOF RHÔNE FUSTERIE AU CENTRE

coop city

Für mich und dich.

FOTOS: LUCIA HUNZIKER, ZVG

Verdient Coop an Bio mehr?

Nein, Coop verdient an Bio-Produkten unter dem Strich nicht mehr als an konventionellen Produkten. Coop fördert als Pionierin mit ihrem Bio-Angebot seit über 30 Jahren nachhaltig den Bio-Konsum in der Schweiz. Die steigende Nachfrage und unser stetig erweitertes Bio-Sortiment zeigen klar, dass Coop eine der grössten Förderinnen von Bio-Produkten in der Schweiz ist. Insgesamt bleibt Coop als Genossenschaft pro Franken Umsatz ein Gewinn von 1,7 Rappen, was im Vergleich zu gewinnorientierten Unternehmen tief ist. Als Genossenschaft strebt die Coop-Gruppe keine Gewinnmaximierung an und reinvestiert jeden Franken in das eigene Unternehmen. Die Kund:innen von Coop profitieren im Rahmen von Preissenkungen, Investitionen in Verkaufsstellen und wertvollen Nachhaltigkeitsprojekten, die mitunter wiederum den Bio-Landbau fördern. Zudem bezahlen wir unseren Produzenten faire und marktgerechte Preise, wobei Bio-Produzenten für diesen Mehrwert von uns natürlich auch mehr erhalten. Uns ist es dabei wichtig, dass alle Schritte, die Bio-Knospe-Produkte auf ihrem Weg zu Coop durchlaufen, fair abgegolten werden. Dazu gehören unter anderem strengere Produktionsrichtlinien, die Warenflusstrennung, die Zertifizierungen und Kontrollen, die Sicherstellung der Rückverfolgbarkeit sowie höhere Verarbeitungs- und Vertriebskosten, beispielsweise durch spezifische Verpackungsvorgaben und letztlich Vermarktungsmassnahmen zur Förderung von Bio-Produkten.



ANDREA KRAMER
LEITERIN MARKETING/
BESCHAFFUNG

Uno-Agenda 2030 im Fokus

Die «Sustainable Development Goals» – von der Uno beschlossene Ziele für nachhaltige Entwicklung, die bis 2030 weltweit erreicht werden sollen – sind das Thema der neuen Sonderausstellung der «Umwelt Arena Schweiz» in Spreitenbach AG. Die Ausstellung will Denkanstösse vermitteln, wie die Schweiz zur Erreichung dieser Ziele beitragen kann. Coop ist seit 2012 Hauptsponsorin der «Umwelt Arena Schweiz».



Infos und Öffnungszeiten unter:
www.umweltarena.ch

45 Jahre Feldversuch

Das Forschungsinstitut für biologischen Landbau (FiBL) Schweiz hat in einem Faktenblatt die wichtigsten Ergebnisse aus dem 1978 gestarteten DOK-Versuch zusammengefasst. Verglichen werden die Anbausysteme Biologisch-dynamisch (D), Biologisch-organisch (O) und Konventionell (K) im Hinblick auf die Themen Erträge, Biodiversität, Klima und Bodenfruchtbarkeit.



Das Faktenblatt «Bioanbau im Vergleich» gibts unter dem QR-Code.



ANZEIGE



Rundum versorgt mit tetesept!



Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung, die zusammen mit einer gesunden Lebensweise von Bedeutung ist.

tetesept:

20% Rabatt-Bon

Auf das ganze tetesept Erkältungs-Sortiment ab 2 Stück nach Wahl.

Erhältlich in ausgewählten Coop Supermärkten und Coop City. Bon an der Kasse abgeben. Bon nur einmal einlösbar. Nicht kumulierbar mit anderen Bons.

Gilt vom 18.11.2024 bis 1.12.2024



DIGITALER BON
in der Supercard App aktivieren



2 063924 954901

Coop ist gut unterwegs

Gute Leistungen der Coop-Gruppe in einem schwierigen wirtschaftlichen Umfeld – das ist die Botschaft der Delegiertenversammlung Anfang November in Muttenz BL. Zudem wurden viele der laufenden Projekte vorgestellt.

TEXT THIERRY DÉLÈZE FOTOS HEINER H. SCHMITT

«Pünktlich wie immer!» – so eröffnete Verwaltungsratspräsident Joos Sutter die 48. Coop-Delegiertenversammlung, die letzte der laufenden Legislaturperiode. Sutter präsentierte die gute Geschäftslage im anspruchsvollen Jahr 2024. Dabei betonte er die klare Strategie und die soliden Grundlagen der Coop-Gruppe.

Im Grosshandel hat der Erwerb der Unternehmen Saviva und Pomona durch Transgourmet Schweiz eine ideale Posi-

tionierung in den Bereichen Logistik, Vertrieb und Sortiment auf dem Heimatmarkt ermöglicht. Zudem expandiert Transgourmet stark in Österreich mit der Eröffnung von zwei neuen Standorten in Klagenfurt und Salzburg – touristischen Regionen, in denen die Gastronomie eine wichtige Rolle spielt. Bei der Bell Food Group werden erhebliche Investitionen am Standort Oensingen SO getätigt – die Arbeiten schreiten planmässig voran.

Sutter hob auch die Bedeutung der vollständigen Übernahme von Coop Pronto hervor, die im Oktober vollzogen wurde, vorbehaltlich der Genehmigung durch die Wettbewerbskommission. Coop kann sich so für die Zukunft wichtige Standorte im wachsenden Convenience-Markt sichern: Coop Pronto bietet ein attraktives Angebot für den Einkauf unterwegs. Damit wird das wichtige Kerngeschäft von Coop gestärkt.

Coop gewinnt Marktanteile

Der Vorsitzende der Geschäftsleitung, Philipp Wyss, ging auf die wirtschaftlichen Herausforderungen des laufenden Geschäftsjahres ein, die sich insbesondere aufgrund der Inflation, des Preisdrucks und internationaler politischer Instabilität ergeben haben. In diesem Kontext sei der Gewinn von Marktanteilen in fast allen Bereichen der Coop-Gruppe umso höher zu werten. Dies gelte auch für die erfreulich positive Entwicklung im Gastronomiebereich von Coop.

Positive Zahlen, spannende Projekte: Die Delegierten sparten nicht mit Applaus.



**Klare Strategie, solide Basis:
Joos Sutter erläutert den
Geschäftsgang der Coop-Gruppe.**

COOP-DELEGIERTENVERSAMMLUNG Organ der Genossenschaft

Die bis zu 60 Mitglieder umfassende Coop-Delegiertenversammlung setzt sich aus den Mitgliedern der Regionalratsausschüsse der sechs Regionalräte zusammen, welche jeweils eine Region vertreten. Basis der Organisation von Coop sind mehr als 2,5 Millionen Genossenschafter:innen aus der ganzen Schweiz.

Dass Coop ihren Kund:innen schon lange ein breites Sortiment an nachhaltigen Produkten bietet, demonstrierte Wyss am Beispiel der vor 35 Jahren lancierten Eigenmarke Oecoplan. Mit über 2000 Produkten ist diese heute in den Bereichen Haushalt, Garten und Heimwerken mit umweltfreundlichen Alternativen präsent. Ein Grossteil kommt vom Coop-Produktionsbetrieb Steinfels Swiss in Winterthur ZH. Wyss erinnerte zudem an die mehr als 2200 Preissenkungen, die Coop seit Anfang des Jahres vorgenommen hat. Ein Vergleichstest des Konsumentenmagazins «K-Tipp» hatte erst kürzlich belegt, dass unter den Schweizer Vollsortimentern Coop den günstigsten Warenkorb hat. Im Anschluss stellte Thomas Schwetje, Leiter Direktion Digital & Customer, die Digitalisierung in der Coop-Gruppe vor. Dieser Bereich entwickelt sich schnell und treibt viele Projekte voran. Schwetje erläuterte die Chancen, den Kund:innen umfassende Einkaufserlebnisse zu bieten, etwa mit den vielfältigen Möglichkeiten der Supercard oder den verschiedenen Coop-Apps.

Dank an die Coop-Botschafter

Für elf der Anwesenden war dies zugleich die letzte Delegiertenversamm-

lung. «Wir sind ein hervorragendes Team und es fällt schwer, Abschied von denen zu nehmen, die gehen», betonte Verwaltungsratspräsident Joos Sutter. Er dankte den scheidenden Delegierten für ihr grosses Engagement und ihren wichtigen Beitrag als Botschafterinnen und Botschafter zum Erfolg der Coop-Gruppe Genossenschaft. ●



Abschiedsfoto mit Coop-Chefs:
(v.l.n.r.) Doris Grobéty, Joos Sutter,
Felix Truffer, Cornelia Luchsinger,
Ronald Hauser, Lucia Gianoli,
Daniel Mürger, Carlo Frigerio
und André Dalla Vecchia. Vorne:
Markus Eugster, Vincent Albasini,
Suzanne Blaser und Philipp Wyss.

JETZT
ENTDECKEN



CLICK & COLLECT
CLICK & RESERVE

www.christ-swiss.ch
@CHRIST_SWISS

BLACK FRIDAY WEEK

VOM 25.11. BIS 02.12.2024

BIS ZU

70%*

CHRIST

Uhren & Schmuck

* Gültig auf ausgewählte Uhren und Schmuckartikel. Ausgenommen Spezialanfertigungen, Service- und Reparaturleistungen sowie Geschenkkarten. Nicht kumulierbar mit laufenden Aktionen. Nur solange Vorrat.

Roter Glamour

Von wegen Rot und Gold gehören nur an den Weihnachtsbaum. Mit diesen Produkten bringen Sie schon Ende November festliche Stimmung in Ihren Look – ganz ohne Lametta und Kugelkitsch.



Sinnlicher **Duft**:
Si Passione von
Giorgio Armani,
Fr. 157.90/50 ml,
Import Parfumerie.



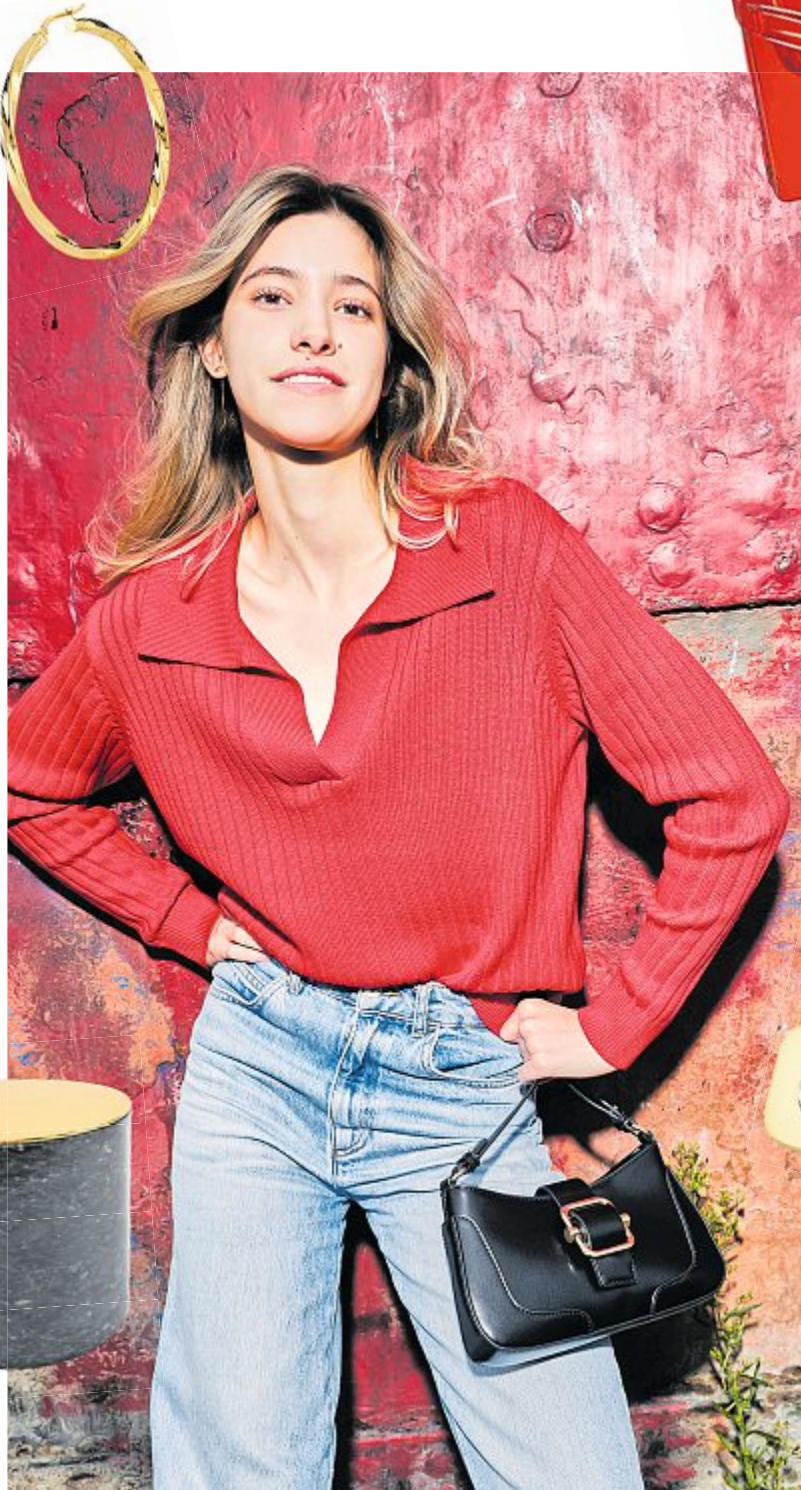
Ein Hauch von Gold:
Ohringe von
Guess, Fr. 59.–,
Christ Uhren &
Schmuck.



Zeitloser
Klassiker:
Nagellack*
von Essence,
Farbe Brick
or Treat,
Fr. 2.80.



Heimelige Wärme
dank der **Duftkerze**
Marmor Feige,
Fr. 69.95, Livique.



Küssli in Rot:
Lippenstift* von
L'Oréal Paris,
Farbe Perfect
Red, Fr. 20.95.



Hingucker in Rot:
Pullover*
von Naturaline,
Fr. 89.95.

*Erhältlich bei Coop City. **In ausgewählten Coop-Supermärkten und bei Coop City.

Von wegen miserabel

Was haben die Rolling Stones, Jimi Hendrix und Bob Marley gemeinsam? Sie alle begeisterten einst im Zürcher Hallenstadion. Im Dezember tritt ein Musical in ihre Fussstapfen. Das passt – weil «Les Misérables» mehr ist als ein Musical.

TEXT **CLAUDIA HOTTIGER** FOTOS **DANNY KAAN**





Bradley Jaden sorgt als Javert für Recht und Ordnung – und mit seiner Stimme für Gänsehaut.



Er spielt in Zürich zwar eine Hauptrolle, doch Killian Donnelly würde für «Les Mis» auch nur Tickets abreißen.



Éponines «On My Own» gehört zu den vielen Highlights des Abends.



Der Cast von «Les Misérables» geht bald im Zürcher Hallenstadion auf die Barrikaden.

Die Arena in Glasgow (UK) ist gestossen voll, wie sich das für ein gutes Konzert gehört. Doch dort, wo normalerweise die Stehplätze sind, wurde gestuhlt und die Scheinwerfer hängen, zu einer Art Barrikade aufgebaut, wild von der Decke. Dann geht das Licht aus, die Scheinwerfer fahren langsam nach oben und bei den ersten Tönen von «Look Down» bricht das Publikum in Jubel aus – fast, als würde gerade Mick Jagger (81) die Bühne betreten.

An diesem Abend gibt sich jedoch keine Rocklegende, sondern ein legendäres Musical die Ehre. «Les Misérables» ist nicht nur eines der beliebtesten seiner Sorte, es ist mit fast 40 Jahren auf dem

Buckel auch das am längsten laufende der Welt. Seit der Uraufführung 1985 in London haben es bereits über 130 Millionen Zuschauer:innen in 53 Ländern gesehen. Jetzt erobert «Les Mis», wie die Fans ihr Lieblingsmusical nennen, als «Les Misérables – The Arena Musical Spectacular» die grossen Arenen rund um den Globus – von Sydney über Tokio bis ins Zürcher Hallenstadion.

Mit im Gepäck ist eine Auswahl an gefeierten Darsteller:innen, die sich in den vergangenen 40 Jahren sowohl am Londoner West End, als auch an vielen anderen Orten der Welt in die Herzen der Fans gesungen und gespielt haben. Einer davon ist Killian Donnelly (40), der die Hauptrolle des Jean Valjean spielt und der keine Minute gezögert hat, als die Anfrage von Produzent Cameron Mackintosh (78) kam. «Die Möglichkeit, Jean Valjean in Arenen vor etwa 6000 Leuten zu singen, ist ein No-Brainer», so der Ire. Das sieht auch Bradley Jaden (37) so, der im echten Leben zwar mit Donnelly befreundet ist, im Musical aber dessen Gegenspieler Javert mimt. «Cameron Mackintosh hätte jeden haben können, es ist grossartig, dass er uns ausgewählt hat.»

Das Musical, das keines ist

«Les Misérables» erzählt die Geschichte des ehemaligen Sträflings Jean Valjean und seines Widersachers Javert vor dem Hintergrund der sozialen → Seite 77

**BIS 20% AUF
AUSGEWÄHLTE
LEGO RARE SETS**

WO
WÜNSCHE
WAHR
WERDEN

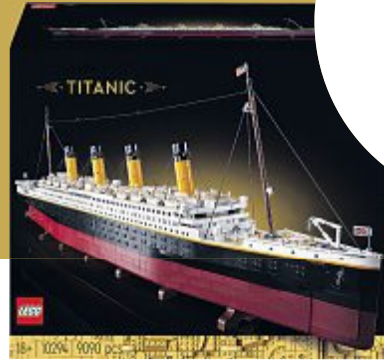


KW47/24

LEGO icons,

10294 TITANIC
ab 18 Jahren

599.-
statt 699.-



LEGO STAR WARS

75192 MILLENNIUM FALCON COLLECTOR
ab 16 Jahren

599.- statt 699.-



LEGO icons,

10307 EIFFELTURM
ab 18 Jahren

569.- statt 669.-



LEGO Harry Potter

71043 SCHLOSS HOGWARTS
ab 16 Jahren

349.- statt 399.-



LEGO icons,

10318 CONCORDE
ab 18 Jahren

169.- statt 199.-



LEGO icons,

10317 KLASSISCHER LAND ROVER
DEFENDER 90
ab 18 Jahren

199.- statt 249.-



LEGO icons,

10321 CORVETTE
ab 18 Jahren

129.- statt 149.-

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
Pfauen RYFFLIHOF ST.ANNAHOF RHÔNE FUSTERIE AU CENTRE

coop city

Für mich und dich.

Angebote gültig bis 1.12.2024 oder solange Vorrat. Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten und Vergünstigungen.

→ Unruhen rund um den Pariser Juni- aufstand 1832. Basierend auf dem gleich- namigen Romanepos von Victor Hugo (1802–1885) handelt das Musical von Claude-Michel Schönberg (80) und Alain Boublil (83) von zerbrochenen Träumen, unerwiderter Liebe, Elend und Gewalt. Nach Spass klingt das jetzt nicht gerade. Trotzdem ist das Musical schon seit fast 40 Jahren ein Kassenschlager. Für Donnelly liegt das unter anderem daran, dass es mehr Menschen gibt, die es noch nicht gesehen haben, als solche, die es gesehen haben. «Und die Leute, die es gesehen haben, kommen immer wieder zurück.» Auch diejenigen, die eigentlich keine Musicals mögen. «Weil «Les Misérables» nicht wirklich ein Musical ist, sondern ein Theaterstück», erklärt der Darsteller. Das Überperfekte und Operettenhafte, das gewisse Musicals haben, gibts hier nicht. Zudem sind die Darsteller:innen in ihrer Interpretation sehr frei. «Aus diesem Grund wird man nie dasselbe «Les Mis» zweimal sehen.»

Emotionale Achterbahnfahrt

Auch die Leidenschaft, die alle Beteiligten mitbringen, ist einzigartig. Ohne diese könne man «Les Mis» gar nicht spielen. Deshalb würden beide Hauptdarsteller sich auch jederzeit für jede andere Rolle zur Verfügung stellen, «auch, um Tickets abzureissen», sagt Donnelly. Diese Euphorie springt ebenfalls auf das Publikum über. Bereits zur Pause gibts stehende Ovationen und nach vielen Songs rasten die Leute regelrecht aus.

Während der fast dreistündigen Show erlebt man so ein wahres Wechselbad der Gefühle: Bei «I Dreamed A Dream» kriecht einem zum Beispiel die Gänsehaut vom Haaransatz bis in die Zehenspitzen, wobei man bei «Master Of The House» herzhaft lachen kann. Und während anderer Songs bleibt einem einfach nur der Mund offen. Etwa beim Song «Stars», gesungen von Bradley Jaden, über den Killian Donnelly sagt: «Das allein ist den Eintrittspreis wert.»

Die Show rockt!

«Les Misérables» ist nicht nur ein Musical der anderen Art, auch das Setting der aktuellen Welttournee ist untypisch. Schon nur die Darsteller:innen und das Orchester zählen über 65 Leute – dazu kommt eine riesige Maschinerie hinter den Kulissen. Das ist auch für Bradley

Jaden und Killian Donnelly speziell, die sich normalerweise überschaubare Musicalbühnen gewohnt sind. «Es ist ein komplett anderes Handwerk, in solchen Arenen aufzutreten», erklärt Jaden. Trotzdem geht der Charakter des Musicals nicht verloren. Denn auch vor 6000 Leuten schafft es die Show, die Arena mal wirken zu lassen, als wäre man in einem intimen Raum, um dann wieder für Rockkonzert-Stimmung zu sorgen.

«Wir fühlen uns schon ein bisschen wie Rockstars», sagt Donnelly lachend. Nur, dass er vor den Shows einen Ingwershot trinkt und Bradley Jaden ins Fitnessstudio geht, statt in Rockstar-Klischees zu verfallen. Zudem sind im Publikum der Tournee Handys tabu – damit man richtig in das eintauchen kann, was sich auf der Bühne abspielt. So geniesst man auch ohne Bildschirmmeer vor der Nase den letzten Gänsehautmoment des Abends, als das Ensemble «Do You Hear the People Sing?» anstimmt. Viele aus dem Publikum sind aufgestan-

LES MISÉRABLES – THE ARENA MUSICAL SPECTACULAR

Vom 19. bis 22. Dezember 2024 kommt eines der beliebtesten Musicals mit «Les Misérables – The Arena Musical Spectacular» zum ersten Mal nach Zürich. Der Mix aus Musical, Konzert und Show wurde speziell für Arenen wie das Hallenstadion entwickelt. Dauer: ca. 2 Stunden 45 Minuten inkl. Pause. Sprache: Englisch. Tickets gibts zwischen 67 und 147 Franken unter www.ticketcorner.ch

den und singen lauthals mit. «Les Mis» ist eben wirklich nicht wie andere Musicals – oder wie Bradley Jaden sagt: «Wenn man Konzerte und Livemusik liebt, dann wird man auch diese Show lieben.» ●

ANZEIGE



KOMBINIERE DEIN 10./12.* SCHULJAHR MIT EINEM SPRACHJAHR

In Lausanne
In Genf
In Lugano
In Eastbourne (GB)

*12. = Kantone HarnoS

- Auch als Vorbereitung aufs Gymnasium!
- Inkl. Berufswahl-/ Lehrstellencoaching

Informationen
Beratung
Infoanlässe



Wir freuen uns auf
Ihre Kontaktaufnahme!

briefe@didac.ch
031 313 52 52
didac.ch



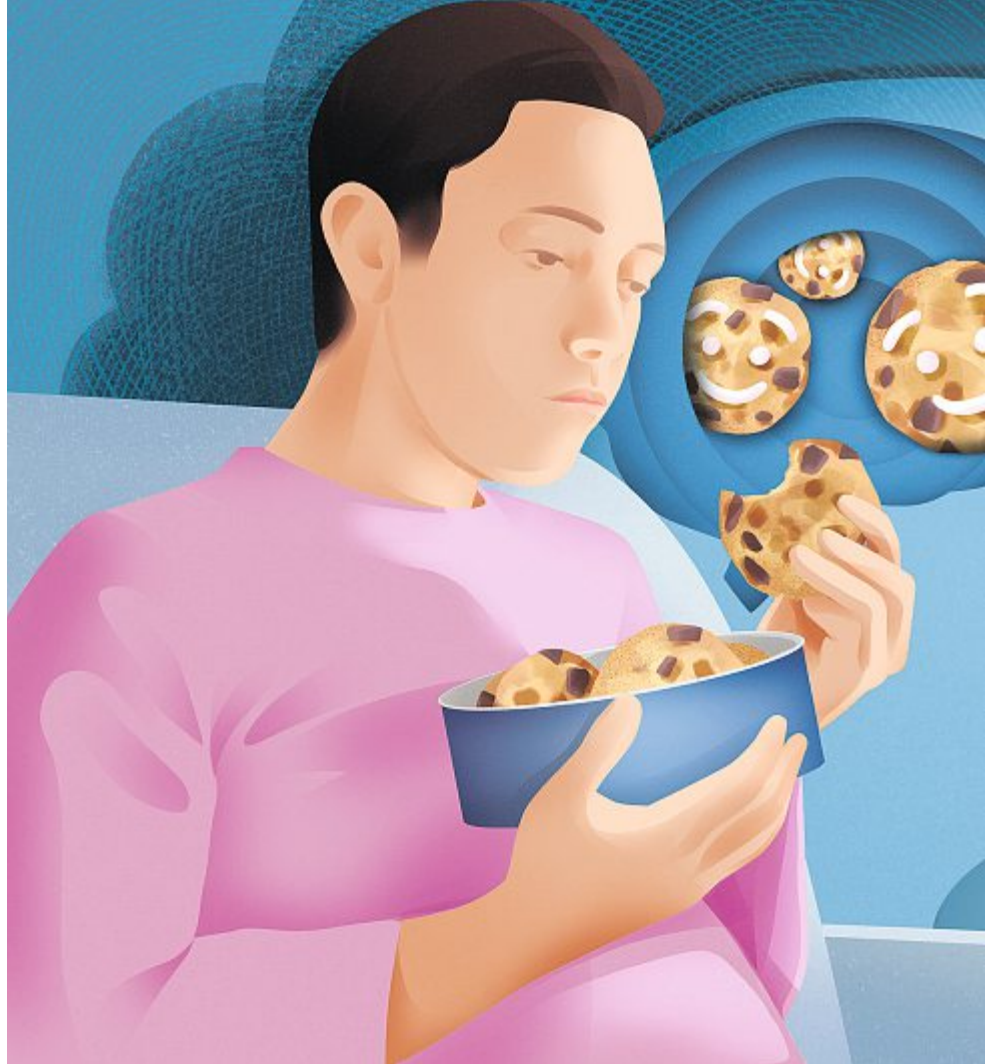
Sprachkurse in
den Sommerferien!
Lausanne oder
Eastbourne (GB)

Didac



«Idealerweise findet man zuerst heraus, aus welchen Gründen man überhaupt isst.»

SUSANNE STEPHAN (38)
ERNÄHRUNGSFACHFRAU UND
LEITERIN DER FACHSTELLE ERNÄHRUNG
VON COOP



Essen gegen unangenehme Gefühle

Sich mit Essen trösten oder beruhigen kann kurzfristig helfen. Langfristig löst es keine Probleme und schadet eher. Was dagegen hilft.

TEXT MAJA SCHAFFNER

Eigentlich signalisiert unser Körper, wann es Zeit für die nächste Nahrungsaufnahme ist. Nämlich dann, wenn wir wieder Energie und Nährstoffe brauchen. Doch viele Menschen essen nicht nur, weil sie Hunger haben, sondern auch, um negative Gefühle unter Kontrolle zu halten. Also zum Beispiel, um den Ärger bei der Arbeit zu vergessen, sich über Liebeskummer hinwegzutrusten oder das Gefühl von Einsamkeit zu vertreiben.

Nur kurzfristig hilfreich

«Emotionales Essen heisst diese Strategie», weiss Susanne Stephan, Ernährungsfachfrau und Leiterin der Fachstelle Ernährung von Coop. Häufig kommen dabei kalorienreiche Lebensmittel wie Pizza, Pommes, Chips, Schokolade oder Glace zum Einsatz. Das Fiese daran: Essen kann tatsächlich glücklich machen – zumindest kurzfristig. Dafür sorgen bestimmte Botenstoffe, die im Gehirn ausgeschüttet werden und das Belohnungssystem aktivieren.

Ab und zu angewendet, ist emotionales Essen völlig in Ordnung. Setzt jemand die Strategie allerdings häufig ein, kann es problematisch werden: Das gefühls-



Ein Ernährungstagebuch kann helfen, die Ursachen von emotionalem Essen zu finden.

gesteuerte Essverhalten kann unter anderem zu Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder auch zu Schuldgefühlen und Essstörungen führen. Ausserdem bleiben die zugrunde liegenden Probleme häufig ungelöst.

Was also tun?

Daher ist es empfehlenswert, diese Taktik, mit Gefühlen umzugehen, möglichst loszuwerden. «Idealerweise findet man zuerst heraus, aus welchen Gründen man überhaupt isst», sagt Stephan. «Dabei kann ein Ess- und Stimmungstagebuch helfen.» Dort notiert man nur, wann und wie viel man isst, sondern auch, welche Gefühle jeweils vor, während und nach dem Essen auftreten.

Ist dann klar, dass man zum Beispiel aus Langeweile isst, oder weil man sich vor einer unangenehmen Aufgabe fürchtet, kann man beginnen, nach Alternativen zu suchen, die anstelle des Essens guttun können. «Das kann zum Beispiel ein Spaziergang sein, ein Telefonat oder ein Treffen mit einer lieben Person, eine kurze Meditation, ein Bad oder Musik hören», erklärt Stephan. Auch Achtsamkeit kann gegen das Essen ohne Hunger

hilfreich sein: Dabei lassen sich die Emotionen rund ums Essen bewusst wahrnehmen und den Gründen nachspüren, warum man gerade etwas isst. Zudem ist es sinnvoll, bewusst zu essen und zu geniessen, anstatt einfach nebenbei etwas herunterzuschlingen.



GUT ZU WISSEN

SCHLAFEN HILFT
Schlafmangel kann die Produktion des Hormons Ghrelin anregen. Es steigert den Appetit, vor allem auf kohlenhydrat- und zuckerreiche Lebensmittel. Das kann emotionales Essen begünstigen.

INFORMATION

DAS HILFT IM ALLTAG

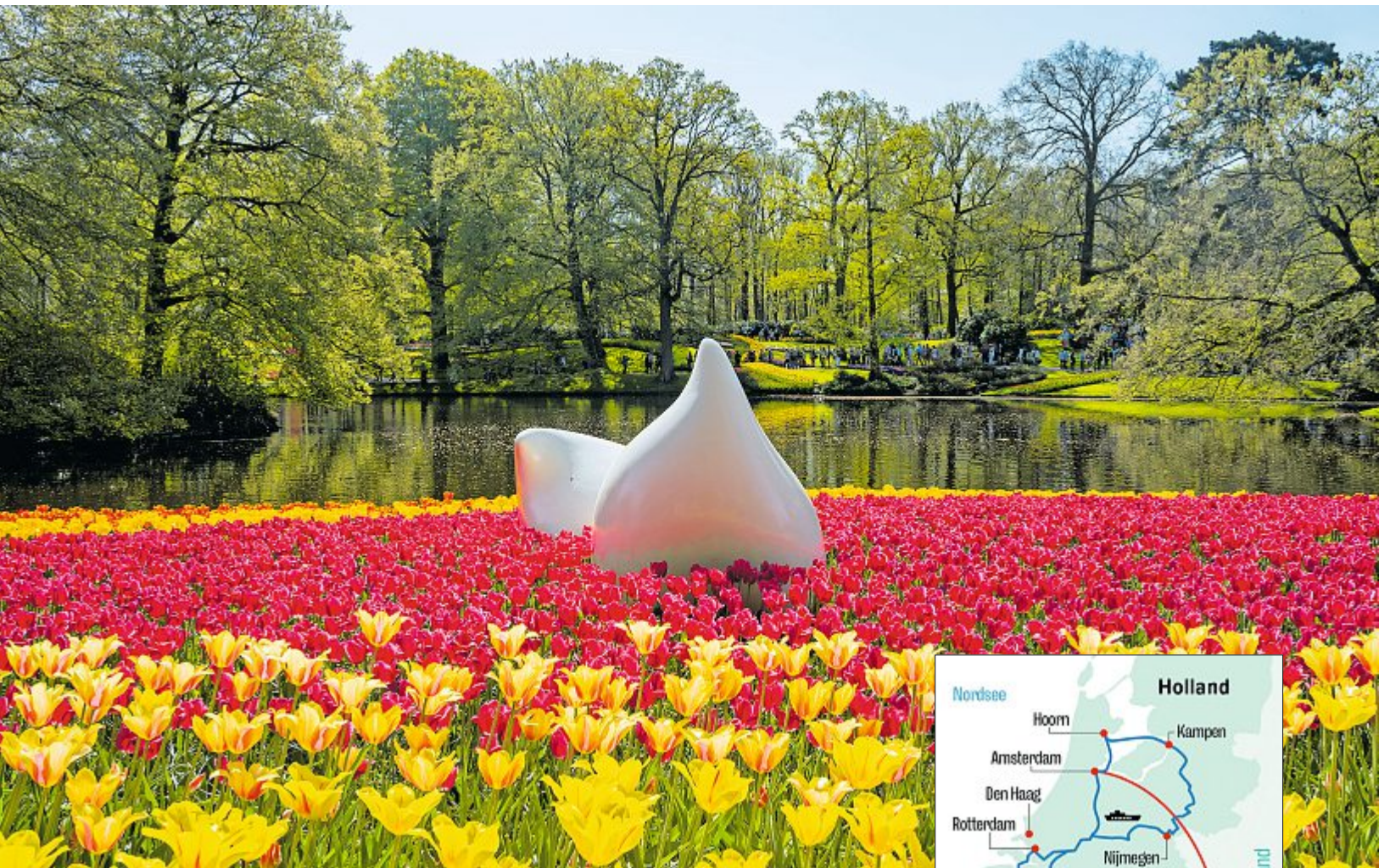
Drei Tipps

- **Stress reduzieren:** Meditieren, bewusstes Atmen sowie regelmässige Bewegung helfen dabei, Stress zu verringern. Auch ein gutes Zeitmanagement sowie Entspannungstechniken können hilfreich sein.
- **Genügend schlafen:** Genügend und erholsamer Schlaf spielt eine wichtige Rolle beim Regulieren von Gefühlen und kann dazu beitragen, emotionales Essen zu reduzieren.
- **Regelmässige und gesunde Mahlzeiten:** Wer mehrmals am Tag gesund und ausgewogen isst, hat weniger Lust auf ungesunde Zwischenmahlzeiten. Hilfreich ist auch, gar nichts Süsses oder Salziges zum Snacken vorrätig zu haben.

Stress zu mindern, ist ein weiterer hilfreicher Ansatz. Das macht das Leben grundsätzlich leichter und hebt die Stimmung – und kann so die Situation nachhaltiger verbessern, als Essen das vermag. Insbesondere Bewegung ist hier eine gute Möglichkeit. Sich körperlich zu betätigen, kann übrigens ebenfalls Glücksgefühle auslösen.

Natürlich kann es auch helfen, die Probleme anzupacken, die das emotionale Essen auslösen: zum Beispiel ein klärendes Gespräch mit dem Chef oder der Chefin zu führen oder einen Stellenwechsel ins Auge zu fassen. Oder sich ein neues Hobby zu suchen, um neue Menschen kennenzulernen.

«Wichtig ist auch, freundlich mit sich selbst zu sein», betont Susanne Stephan. «Und nachsichtig, wenn man seine Vorsätze mal nicht umsetzen kann.» Denn Selbstvorwürfe lösen wiederum negative Gefühle aus, die emotionales Essen erneut befeuern können. In manchen Fällen stellt sich allerdings die Frage, ob jemand den Schritt weg vom emotionalen Essen alleine schaffen kann, oder ob es sinnvoller ist, sich an eine spezialisierte Fachperson zu wenden. ●



Hollands Juwelen

Het is voorjaar! Es ist Frühling. Auf dieser Excellence-Flussreise erleben Sie Orte, wo Holland einst erblühte und heute neu blüht: von barocken Schlossgärten zu futuristischen Fassaden, von Tulpengärten in kreative Werfthallen, von idyllischen Poldern in moderne Seehäfen.

1. Tag: Schweiz-Amsterdam

Anreise nach Amsterdam. Willkommen an Bord der Excellence Queen.

2. Tag: Amsterdam-Hoorn

Tulpen, so weit das Auge reicht: Sie besuchen den Keukenhof* (Abreise 3. und 10. Mai) mit der weltgrößten Freiland-Blumenschau oder das Pronk-Tulpen-erlebnis* (17. Mai). Ausserdem erleben Sie Amsterdam aus der Wassersperspektive auf einer Grachtenfahrt (42 Franken). Alternativ: Sie wandeln durch das neue Szenequartier und die NDSM-Werft mit dem Straat-Museum (57 Franken). Im Industriecharme alter Werfthallen entdeckt man coole Cafés und imposante Murals.

3. Tag: Hoorn-Kampen

Auf dem Stadtrundgang (28 Franken) erahnt man den einstigen Reichtum von Hoorn. Der Hafen war Handelszentrum der Dutch East India Company, die Gewürze und Stoffe aus Übersee handelte. Alternativ: Das «Weltwassererbe» von Beemster und Schermer mit Museumsmühle (40 Franken). In der Polderlandschaft erlebt man, wie die Niederländer dem Wasser Ackerland abringen.

4. Tag: Kampen

Schon der Eingang der lebendigen Hansestadt ist bemerkenswert. Die Stadtbrücke mit den goldenen Rädern fällt auf dem Stadtrundgang* sofort ins Auge. Am

Nachmittag haben Sie die Möglichkeit, das Paleis Het Loo zu besuchen (68 Franken). Am Königspalast des Hauses Oranje-Nassau blüht ein prachtvoller Schlossgarten mit historischer Bepflanzung und einem Springbrunnen, der im 17. Jahrhundert Europas höchster war.

5. Tag: Nijmegen

Sie besuchen das unter einem Dach von Erde liegende Unesco-Welterbe Fort Panterden*. Es liegt strategisch günstig am Zusammenfluss des Rheins und der Waal. Am Nachmittag können Sie das Kröller-Müller-Museum mit seiner umfangreichen Van-Gogh-Sammlung besuchen (63 Franken).



1
Blumenpracht im
berühmten
Keukenhofpark.

2
Erasmusbrücke in
Rotterdam

3
Der Singelkanal in
Amsterdam mit
den typischen
Häusern und
Hausbooten.

2



3

6. Tag: Rotterdam (Den Haag)

Auf einer Stadtrundfahrt* erkunden Sie Rotterdam und blicken vom 185 Meter hohen Euromast-Turm auf Europas grössten Seehafen. Im Kunstdepot «Boijmans bij den burens» lagern über 150 000 Kunstschätze – spektakulär, dieses erste öffentliche Kunstschaulager der Welt (68 Franken). Alternativ: Rundfahrt und Spaziergang in Den Haag, dem Regierungssitz der Niederlande (40 Franken).

7. Tag: Antwerpen

Mittelalterliche Kirchen, Jugendstilgebäude, maritime Warenlager, Rubenshaus und moderne Museen – die facettenreiche Architektur von Antwerpen erkunden Sie auf einem Rundgang (48 Franken). Alternativ: Kulturtour Antwerpen inklusive Besuch des MAS-Museums (42 Franken).

8. Tag: Amsterdam-Schweiz

Frühstück, Rückreise. ●

*Excellence-Ausflugspaket

ANGEBOT

Coop-Geschenkkarte
im Wert von
100 Franken
pro Person



EXKLUSIV

Geschenk für Leserinnen und Leser

Bei Buchung bis 6. Dezember 2024 erhalten Sie pro Person eine Coop-Geschenkkarte im Wert von 100 Franken. Gutscheincode: **EXCg100**

Reisedaten

3.–10. Mai 2025

10.–17. Mai 2025

17.–24. Mai 2025

Im Excellence-Inklusivpaket enthalten

- Excellence-Reise in Flussblick-Kabine
- Premium-Vollpension
- An- und Abreise in umweltgerechtem Komfort-Reisebus ab/bis Schweiz
- CO₂-Klimaschutzbeitrag Stiftung myclimate
- Transfers, Gepäckservice, WiFi
- Inklusivleistungen auf excellence.ch/paket

PREISE:

Preis pro Person bei Doppelbelegung

Hauptdeck, 2-Bett	Fr.	2055.-
Mitteldeck, 2-Bett, frz. Balkon	Fr.	2395.-
Oberdeck, 2-Bett, frz. Balkon	Fr.	2555.-

Ausflugspaket

- Excellence-Ausflugspaket, 4 Ausflüge Fr. 183.-

Zuschläge

- Einzelbelegung Kabine Hauptdeck: Fr. 0.-
- Reise im Königsklasse-Luxusbus: Fr. 275.-

Abfahrtsorte

5:10 Wil, 5:30 Burgdorf, 5:30 Buchrain SBB (Ebikon), 5:35 Winterthur-Wiesendangen SBB, 6:00 Zürich-Flughafen, 6:00 Aarau SBB, 7:00 Baden-Rütihof, 07:35 Basel SBB, 7:50 Arlesheim.

Buchung/Beratung:



Excellence
Oberfeldstr. 19
8570 Weinfelden
excellence.ch/eqams1

Ihre Beratung: Telefon 071 626 85 85

Sabor kommt nach Hause

Einst im Keller einer Appenzeller Villa gebaut, bereiste der Maschinenmensch Sabor die Welt. Nach über 100 Jahren kehrt er nun in seine Heimat nach Teufen AR zurück und ist im Museum Zeughaus zu sehen.

TEXT STEFAN GEISSMANN FOTOS DANIEL AMANN

Erst ist es nur der Rumpf. Palette für Palette rollen weitere Körperteile in den Ausstellungsraum des Zeughauses. In Stücken noch und doch bald wieder in der Summe all seiner Teile kehrt Sabor damit in seine Heimat Teufen zurück. Denn unweit vom Zeughaus, im Keller der Villa Roth in Niederteufen, erblickte er einst das Licht der Welt. Oder besser gesagt: Die Welt erblickte 1923 seine blinkenden Kontrolllampchen und hörte das Quietschen seiner Zahnrädchen.

1923 träumte der zwölfjährige Fabrikantensohn August Huber (1911–1970) da-

von, eine menschenähnliche Gestalt zu erschaffen. Dies in einem Teufen, das moderner war als sein bäuerliches Aussehen, wie Zeughaus-Co-Kuratorin Lilia Glanzmann (43) sagt: «Webereitechnik prägte die Region, es gab viel mechanisches Know-how und Erfindergeist.»

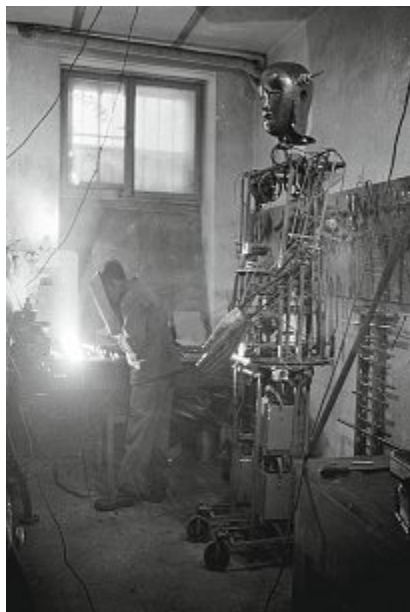
In diesem inspirierenden Umfeld machte sich Huber ans Werk: Zwar erinnert sein rudimentärer, mit Stoff bespannter Sabor I noch etwas an den Grossvater von ET, doch er wird bereits via Radiosender und -empfänger gesteuert. Nachfolger Sabor II hatte dann erst-

mals ein Aluminiumgewand und wurde nach Deutschland verkauft, verschwand aber spurlos in den Wirren des Zweiten Weltkrieges.

Vom Flop zum Erfolg

Die dritte Version war ein Flop. Sie funktionierte nicht wunschgemäss und wurde gleich wieder zerlegt. Doch aus ihrem Innenleben entstand schliesslich Sabor IV. Mit diesem sei Huber, der Legende zufolge, nach der Fertigstellung in den 30er-Jahren durch St. Gallens Gasen spaziert, ehe er in der Schweiz offi-

Teil für Teil kehrt Sabor zurück. Seine weisse Farbe und den Helm erhielt er kurz nach der Mondlandung im Jahr 1969.



V. l. n. r.: Im Keller der Villa Roth in Niederteufen baute August Huber den Maschinenmenschen. 1953 wird Sabor V in Basel erst mal der Schweizer Öffentlichkeit vorgeführt. Ein Jahr zuvor zierte er das Cover des «Stern».



LILIA GLANZMANN
CO-KURATORIN
ZEUGHAUS
TEUFEN

ziell an der Expo 1939 vorgeführt wurde. Zwar war Huber mit der Mechanik von Sabor IV zufrieden, doch die Elektronik passte ihm nicht. Darum tat er sich mit dem Elektrotechniker Peter Steuer (1921–1990) zusammen und entwickelte schliesslich 1947 eine fünfte Version. Sabor V sah genau gleich aus wie Nummer vier, hatte aber ein viel besser funktionierendes Innenleben.

Rauchen als Kernkompetenz

Insgesamt konnte Sabor 24 Bewegungen ausführen. Ganz im Sinne der Zeit lagen zwei seiner Kernkompetenzen darin, Zigaretten zu paffen und den Zuschauer:innen Feuer zu geben. «Aber ein autonomer Roboter im heutigen Sinne war Sabor nie», sagt Glanzmann. Denn er wurde via Ultrakurzwellen aus der Ferne mithilfe eines Telefons gesteuert. Seine Ohren funktionierten dabei als Mikrofone, die den Ton an den Operateur weiterleiteten. Seine Antworten konnte Sabor dann mit synchronisierten Lippenbewegungen wiedergeben und so mit den Zuschauer:innen kommunizieren. Trotz der Fernsteuerung gilt der 270 Kilogramm schwere und 237 Zentimeter grosse Koloss mit seinen 500 Metern Kabel im Bauch heute als Pionier der Robotik.

1951 übernahm Peter Steuer Sabor V, hielt ihn in Schuss und führte ihn über Jahre weiter vor. Nach der Mondlandung 1969 verpasste er Sabor noch ein letztes Makeover: Im Stile eines Astronauten bekam er ein weisses Gewand und erhielt einen durchsichtigen Helm. → Seite 85

Die grosse Irland Rundreise

Neu: Unterwegs zu wildromantischen Traumlandschaften, die mitten ins Herz treffen!

**Inklusive
allen Eintrittsgeldern!**

Spektakuläre Kreidefelsen



car-tours.ch
Erstklassige Gruppenreisen mit Schweizer Reiseleitung

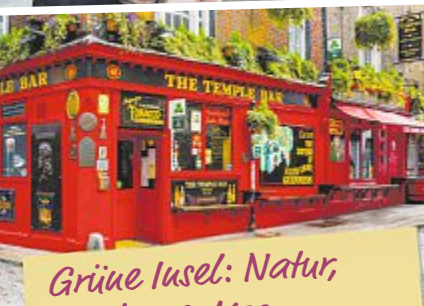


Rock of Cashel

9 Reisetage
inkl. Halbpension ab
Fr. 2299.-
im Doppelzimmer, Abreise 19.5.
**REISEHIT
300**

Leistungen - Alles schon dabei!

- ✓ Fahrt im komfortablen Extrabus
- ✓ Fährüberfahrten Rotterdam-Hull & Hull-Rotterdam, Basis 2-Bett-Kabine Innen, mit 2 Übernachtungen inkl. Halbpension
- ✓ Fährüberfahrten Holyhead-Dublin & Dublin-Holyhead
- ✓ Fährüberfahrt Killimer - Tarbert
- ✓ 6 Übernachtungen inkl. Halbpension in guten & gehobenen Mittelklassehotels während der Rundreise
- ✓ Alle aufgeführten Ausflüge und Besichtigungen gemäss Programm
- ✓ Interessante Stadtführung in Dublin
- ✓ Besichtigung einer typischen Whiskey Destillerie inkl. Probe
- ✓ Eintrittsgelder: Clonmacnoise, Kylemore Abbey & Garden, Cliffs of Moher Besucherzentrum
- ✓ Herrliche Bootsfahrt auf dem Corrib River inkl. traditionellem Irish Coffee
- ✓ Besichtigung Schaffarm inkl. Hühnevorführung auf dem Ring of Kerry
- ✓ Besichtigung Guinness Brauerei inkl. Probe
- ✓ Irland Diplom für jeden Gast
- ✓ Eigene Schweizer Reiseleitung während der ganzen Reise



**Grüne Insel: Natur,
Mythen & Meer**

Eine grossartige Entdeckungsreise durch die schroffe, romantische und mysteriöse Landschaft der Grünen Insel! Endlos scheint das Meer, wie es den Horizont küsst. In der Ferne tanzt das Licht eines Leuchtturms. Die Brandung tost an die Klippen, eine steife Brise weht uns über den Kopf. Poetische Ruhe und Naturgewalten im harmonischen Wechsel - das ist Irland! Kommen Sie mit in das Land der Mythen und Legenden, der Traumlandschaften und Steilküsten, der Gastfreundschaft und Lebensfreude.

Ihr tolles Reiseprogramm:

1. Tag - Frühmorgens Fahrt im komfortablen Extrabus nach Rotterdam. Am Abend erwartet uns dort unser Fährschiff zur Überfahrt nach Hull. Nachtessen und Übernachtung an Bord.

2. Tag - Nach dem Frühstück in Hull geht es weiter quer durch England und Wales. In Holyhead setzen wir per Fähre über die Irische See auf die



grüne Insel über. Nachtessen und Übernachtung im Raum Dublin.

3. Tag - Vormittags erkunden wir Dublin mit seinen prächtigen viktorianischen Fassaden, weiten Strassen und Parks. Bei einer Stadtführung sehen wir die St. Patrick's Cathedral, das Trinity College und Dublin Castle. Auf dem Weg nach Galway besuchen wir eine Whiskey-Destillerie und die mystische Klosterruine Clonmacnoise.

4. Tag - Heute tauchen wir in die wilde Schönheit Connemaras ein - grüne Wiesen, stille Seen und sanfte Bäche. Wir besichtigen die romantische Kylemore Abbey und erleben Galway mit seinen lebhaften Pubs. Eine gemütliche Bootsfahrt auf dem Corrib-See mit Irish Coffee rundet den Tag ab. Abendessen und Übernachtung im Hotel.

5. Tag - Durch das faszinierende Burrengebiet erreichen wir die beeindruckenden Cliffs of Moher, wo die Steilklippen sich über 8 km in den Atlantik erstrecken. Nach diesem Naturwunder fahren wir weiter Richtung Süden, überqueren den Shannon

per Fähre und erreichen das grüne County Kerry. Nachtessen und Übernachtung im Hotel.

6. Tag - Auf einer der schönsten Panoramastras- sen Europas, dem Ring of Kerry, geniessen wir traumhafte Ausblicke. Nachmittags besuchen wir den Killarney Nationalpark und die Kissane Schaf- Farm, wo wir die Arbeit der Hütehunde hautnah erleben.

7. Tag - Auf dem Weg nach Dublin halten wir am beeindruckenden Rock of Cashel und im charman- ten Kilkenny. In Dublin besuchen wir die Guinness-Brauerei - mit spannender Führung und Kostprobe.

8. Tag - Nach einem frühen Frühstück geht es mit der Fähre zurück nach Wales. Wir durchqueren den Snowdonia Nationalpark und reisen weiter nach Hull, wo uns abends das Schiff nach Rotterdam erwartet.

9. Tag - Am Morgen erreichen wir Rotterdam und starten von dort unsere Heimreise in die Schweiz.

reka **Noch mehr sparen -**
bis 100% REKA-Checks!

REISEGARANTIE



Jetzt sofort Plätze sichern!

Tel. 0848 00 77 88
www.car-tours.ch

**Bestellen Sie den neuen Jahreskatalog 2025
mit über 260 weiteren tollen Reisekreationen
und sichern Sie sich Ihre persönlichen
Probiergutscheine!**

Wählen Sie Ihr Reisedatum

19. - 27. Mai 2025*

9. - 17. Juni 2025

1. - 9. September 2025

* Spardatum ohne Zuschlag

Unser Sonderpreis für Sie:

Preis pro Person im Doppelzimmer
**in guten & gehobenen
Mittelklassehotels Fr. 2299.-**

Nicht inbegriffen/zusätzlich wählbar:
Einzelzimmerzuschlag (Hotels): Fr. 539.-
Saisonzuschlag Abreisen 9.6. & 1.9.: Fr. 100.-
Kabinenzuschläge (Fähre):
- Doppelkabine Innen (Unterbetten): Fr. 20.-
- Doppelkabine aussen (Unterbetten): Fr. 70.-
- Einzelkabine innen: Fr. 130.-
- Einzelkabine aussen: Fr. 230.-
Buchungsgebühr: Fr. 24.- pro Person
(entfällt bei Online-Buchung)

Einreisebestimmungen:

Schweizer Bürger benötigen einen gültigen Reisepass und eine ETA-Genehmigung

Sie wählen Ihren Bus-Einsteigeort:

Aarau, Basel, Bern, Luzern, Pfäffikon SZ, Sargans, St. Gallen, Thun, Winterthur, Zürich

→ Doch mit dem Astronauten-Anstrich verlor Sabor nicht nur an Glanz, sondern auch an Anziehungskraft. Nach all den Jahrzehnten und Kontinenten auf Tour schwand mit Beginn der 70er das Interesse und er wurde in einer Garage abgestellt. Anfang der 90er wurde er aus seinem Garagen-Exil heraus verschiedenen Museum angeboten, doch das Interesse war klein. Seine neue Heimat fand er schliesslich im «Primeo Energie Kosmos» in Münchenstein. Er schien nicht dem Zeitgeist der 90er zu entsprechen. Heute sei das ganz anders, sagt Lilia Glanzmann: «Sabor schlägt die Brücke zu Themen unserer Zeit: künstliche Intelligenz, Robotik und die Fragen nach der Zukunft menschlicher Schaffenskraft.» ●

Die Sabor-Ausstellung ist bis am 9. Februar 2025 im Zeughaus Teufen zu sehen.



Ganz zum Schluss wird behutsam der Kopf aufgesetzt – die einstige Vorführmaschine ist heute ein delikates Ausstellungsstück.

ANZEIGE

Reisebegleiter im Angebot.

Angebote gültig vom
19.11. bis 8.12.2024, solange Vorrat.
Erhältlich in ausgewählten Coop Supermärkten.



Super-
preis

99.90

8-Rad-Trolley «Mainz»,
71 cm, 3 kg, TSA-Schloss,
verschiedene Grössen, blau



Super-
preis

79.95

8-Rad-Hartschalen-Underseater «Napoli»,
44 cm, 2,6 kg, TSA-Schloss,
verschiedene Grössen,
blau oder offwhite

Super-
preis

239.-

Wenger 8-Rad-Hartschalen-Trolley «Flyn»,
75 cm, 5 kg, TSA-Schloss,
verschiedene Grössen, silber



coop

Für mich und dich.

Australien & Neuseeland: Abenteuer zwischen Metropole und Wildnis

Lassen Sie sich während dieser 23-tägigen Reise von beeindruckenden Naturkulissen, pulsierenden Metropolen und idyllischen Stränden verzaubern. Nach der Kreuzfahrt rund um Neuseeland erwartet Sie ein spannendes Landprogramm, bei dem Sie die Vielfalt Australiens entdecken werden.



ab CHF 4'990.- pro Person
Kreuzfahrt inkl. Flüge ab/bis Zürich



05. - 06. Dezember: Anreise & Sydney Sie fliegen von Zürich nach Sydney. Hier verbringen Sie eine Nacht, bevor es an Bord geht.
07. Dezember: Einschiffung in Sydney Sie werden für die Einschiffung vom Hotel zum Hafen gefahren. Gegen Abend legt die MS Noordam ab und Ihr Abenteuer beginnt.
08. - 09. Dezember: Auf See
10. Dezember: Milford Sound Sie erreichen Neuseeland. Lassen Sie sich von der spektakulären Fjordlandschaft verzaubern, die bekannt für ihre dramatischen Klippen und Wasserfälle ist.
11. Dezember: Dunedin Kulturliebhaber aufgepasst - Die Stadt an der Südküste begeistert durch ihre schottisch geprägte Architektur.
12. Dezember: Christchurch Sie erwartet eine charmante Mischung aus britischem Erbe und Moderne in der «Gartenstadt» Neuseelands.
13. Dezember: Wellington In der Hauptstadt Neuseelands können Sie in die lebendige Kunstszene eintauchen.
14. Dezember: Napier Die Stadt ist beliebt für die ikonische Art-Déco-Architektur und die Weinregion Hawke's Bay, inmitten herrlicher Landschaften.
15. Dezember: Gisborne Es erwarten Sie traumhafte Strände und beeindruckende Maori-Kultur.

Lernen Sie die Traditionen der Einheimischen kennen und entdecken Sie dabei die üppige, grüne Natur.
16. Dezember: Tauranga Tauchen Sie wortwörtlich ein in die berühmten, heißen Quellen Wai-O-Tapu mit ihren unglaublichen Farben und tollen Salz- und Steinformationen.
17. Dezember: Auckland Die «Stadt der Segel» vereint urbane Lebendigkeit und wunderschöne Natur.
18. Dezember: Bay of Islands Der letzte Stopp führt Sie in die traumhafte Bilderbuchlandschaft der Bay of Islands.
19. - 20. Dezember: Auf See
21. - 25. Dezember: Sydney Ihre Kreuzfahrt endet hier. Zurück in der Metropole stehen Ihnen sechs spannende Tage mit diversen Ausflügen bevor.
26. - 27. Dezember: Abreise Heute endet Ihre eindrucksvolle, unvergessliche Zeit. Mit zahlreichen Erinnerungen im Gepäck fliegen Sie zurück nach Zürich.

23-tägige Reise ab/bis Sydney
05. - 27. Dezember 2025

Im Preis inbegriffen

- ✓ Eigene Schweizer Reiseleitung*
- ✓ Flüge mit renommierter Fluggesellschaft in Economy Class Zürich - Sydney & Sydney - Zürich
- ✓ Übernachtung vor der Kreuzfahrt im 4* Hotel Parkroyal Darling Harbour in Sydney inkl. Frühstück
- ✓ 14 Tage / 13 Nächte ab/bis Sydney an Bord der MS Noordam inkl. Vollpension
- ✓ Umfangreiches 6-tägiges Nachprogramm rund um Sydney inkl. 5 Übernachtungen mit Frühstück im 4* Hotel Parkroyal Darling Harbour, Tagestouren, Ausflügen, diversen Eintritten & Mahlzeiten
- ✓ Alle Transfers

Kategorien und Preise	Innenkabine	Aussenkabine	Balkonkabine
05.12.2025 ab	4'990.-	5'490.-	6'390.-

*Ab 20 Personen. Alle Preise in CHF pro Person. Im Preis inbegriffen: An- und Abreise, Flug-/Hafentaxen, Auftragspauschale, Gebühr Reisegartentiefonds **Nicht inbegriffen:** Getränke, persönliche Ausgaben, Trinkgelder an Bord (ca. 17-19\$ p. P./Nacht), Serviceentgelt auf Dienstleistungen an Bord, Visagebühren (CH-Staatsbürger - Angaben unter Vorbehalt); Australien, Neuseeland, Annullationskostenversicherung, fakultative Landausflüge während der Kreuzfahrt. Programmänderungen jederzeit möglich und unter Vorbehalt.



Jetzt buchen bei Cruisetour
Augustinergasse 17, 8001 Zürich
Telefon: 044 289 81 81
info@cruisetour.ch, cruisetour.ch



Geteilte Freu(n)de

Doch was sagen Netflix und Co. zu Streamingdienst-Sharing?



**ANDREAS
EUGSTER**
REDAKTOR
COOPZEITUNG UND
ANALOG NATIVE

Wer kennt's nicht? Man ist irgendwo zwischen Staffel zwei und drei der Lieblingsserie, als plötzlich die gefürchtete Nachricht kommt: «Zu viele Nutzer:innen sind aktuell angemeldet.» Klar, das ist der Moment, in dem Cousine Sabine, Nachbar Ruedi und die halbe Clique gerade auch dein Konto benutzen. Willkommen in der Grauzone des Streamingdienst-Sharings!

Was sagen Netflix und Co. dazu?

Offiziell darf man das Konto nur im gleichen Haushalt teilen – wobei nicht ganz klar ist, ob der «Haushalt» im Sinne von Adresse oder eher spiritueller Verbindung gemeint ist. Die Streamingdienste sind bisher meist nicht so streng: Man hofft auf ein bisschen Treue und drückt die Augen zu, solange nicht die halbe Stadt über das Konto läuft. Doch Vorsicht, die Anbieter denken längst über Massnahmen wie Standortgleich und IP-Tracking nach, um

den «schwarzen Nutzer:innen» auf die Schliche zu kommen. Ist vielleicht bald Schluss mit Netflix für die ganze Familie plus Anhang? Für viele ist das Teilen einfach ein freundlicher Akt: Man gönnt anderen ein bisschen Streaming-Freude und spart nebenbei. Die Anbieter sehen das natürlich weniger romantisch, schliesslich entgeht ihnen mit allen externen Mitnutzenden bares Geld. Und mal ehrlich, wäre man an ihrer Stelle, würde man vielleicht auch lieber an den «Trittbrettfahrenden» mitverdienen. Manche Dienste, wie Netflix in einigen Ländern, testen schon Zusatzgebühren fürs Teilen – so wird vielleicht bald aus der Grauzone eine kostenpflichtige Komfortzone.

Wie lange hält die Sharing-Party?

Also, liebe Mitstreamende: Noch läuft die Party, doch wie lange die Streamingdienste das fröhliche Teilen noch durchgehen lassen, bleibt abzuwarten. Vielleicht ist die Devise einfach: Teilen macht Spass – aber eventuell wäre es sinnvoll und förderlich, für das gute Gewissen ab und zu vorsichtshalber mal selbst ein Abo zu buchen, bevor jemand merkt, dass die halbe Familie eigentlich gar nicht im gleichen Wohnzimmer wohnt.

Unverwackeltes Abenteuer

Die GoPro Hero 13 kombiniert robustes Design mit modernster Technik für beeindruckende Actionaufnahmen. Sie ist mit einem hochauflösenden Sensor ausgestattet, der selbst bei schwierigen Lichtverhältnissen klare, detailreiche Bilder liefert. Dank verbesserter Bildstabilisierung sind verwacklungsfreie Videos kein Problem – perfekt für dynamische Szenen. Die Kamera ist wasserdicht und somit für Outdoor-Abenteuer bestens gerüstet. Mit der beiliegenden 128-GB-SD-Karte ist ausreichend Speicher für längere Aufnahmen gesichert. **AE**



**GoPro Hero 13 inkl.
128-GB-SD-Karte**
Fr. 359.90, bei Fust.



Sammelspass an Hello-Family-Events



FIGUREN VON JAMADU UND SEINEN FREUNDEN SAMMELN

An unseren Hello-Family-Events kommen Ihre Kleinen so richtig in Spiellaune – und neu auch ins Sammelfieber. Denn Jamadu und seine Freunde gibt es jetzt an unseren abwechslungsreichen Events als Figuren zum Sammeln, Tauschen und Spielen. *

www.hellofamily.ch/jamaducollectopia



AKTUELLE EVENTS

FILM-VORPREMIERE VON «BAMBI»



Die Verfilmung des Buches «Bambi. Eine Lebensgeschichte aus dem Walde» erzählt das Abenteuer eines jungen Hirschbocks, umringt von seiner Mutter und den Tieren des Waldes. Als jedoch der Herbst beginnt, wagt sich Bambi auf offenes, ungedecktes Terrain und Jäger trennen ihn für immer von seiner Mutter. Von da an muss der junge Hirsch lernen, alleine klarzukommen. Schlussendlich wird Bambi sein Schicksal meistern. Kinostartdatum ist der 5. Dezember, doch als Hello-Family-Clubmitglied können Sie die Vorpremiere bereits am Samstag und

Sonntag, 1./2. Dezember, geniessen. Bei Nachweis Ihrer Hello-Family-Clubmitgliedschaft profitieren Sie vom Spezialpreis von Fr. 10.– pro Person. *

www.hellofamily.ch/kinowochehende

LEBKUCHEN DEKORIEREN IM COOP-RESTAURANT

Lassen Sie Ihre Kinder im Coop-Restaurant am 4. Dezember einen Lebkuchen dekorieren. Der Anlass findet zwischen 15 und 16.30 Uhr statt. Die Kinder müssen von einer erwachsenen Person begleitet werden. Die Teilnahme am Lebkuchen-Dekorieren ist für Hello-Family-Mitglieder beim Vorweisen der Hello-Family-Clubkarte oder in der Supercard-App gratis. Für Nichtmitglieder kostet der Anlass Fr. 5.– pro Kind. Anmeldeschluss: 1. Dezember 2024. *

www.coop-restaurant.ch/lebkuchen

BUCHZEICHEN BASTELN MIT HELLO FAMILY

Ein Kreativ-Event für unsere Clubmitglieder: Basteln Sie ein Buchzeichen in einem der teilnehmenden Coop-Einkaufszentren und erhalten Sie ein Freundschaftsbuch gratis! *

www.hellofamily.ch/buchzeichen

COOP-MÄRCHENTHEATER FIDIBUS: HANS IM GLÜCK

Eine Geschichte über die Freuden des Lebens und der zeitlosen Botschaft für Klein und Gross: Wer glücklich ist, hat alles! Profitieren Sie von Fr. 5.– bzw. Fr. 7.– Rabatt auf fast alle Tickets. *

www.coop.ch/fidibus

«COOP KINDERMUSICALS.CH»: DIE KLEINE HEXE

Ein mitreissender Hexen-Spass über den Mut, seinen eigenen Weg zu gehen – auch wenn man noch klein ist. Profitieren Sie von Fr. 6.– bzw. Fr. 8.– Rabatt auf fast alle Tickets! *

www.coop.ch/kindermusicals

NIGGI-NÄGGI IM ZOO BASEL

Am 6. Dezember ist der Santiglaus im Zoo Basel und freut sich auf euren Besuch. Der Eintritt in den Zoo Basel ist für Kinder kostenlos, Erwachsene profitieren von ermässigten Preisen.

www.coop.ch/nigginaeggi

Angebot gültig für:

- Supercard-Inhaber und Hello-Family-Clubmitglieder
- Hello-Family-Clubmitglieder
- * solange Vorrat

Jetzt gratis anmelden!

hellofamily.ch



Aktuelle Informationen zur Durchführung der Events finden Sie auf den jeweiligen Webseiten. Änderungen sind möglich.

coop

Für mich und dich.

FOTO HEINER H. SCHMITT



Gewinnen Sie eine von **2 Geschenkkarten** im Wert von je **250 Franken**.

WIN

DAS GROSSE COOP-KREUZWORTRÄTSEL

Zürcher Fussballclub			erstrebenswerte Ziele	ebener Platz	Faserpflanze	ägypt. Hafenstadt		wendig, beweglich		frz.: Wasser	dt. Modeschöpfer		Abk.: Singular	Satz b. Tennis (engl.)		Trödelware, Zeug	unruhig, nervös (dt.)	frz.: drei					
Datenträger			leicht schwindlig					Gefährte, Kamerad									Abk.: Herztöne (med.)						
kleinste organische Einheit						Prophet im AT			2		Märchenreise					Zch. f. Iridium		9					
würzen	Keimlinge im Boden		Immunkrankheit					Gauner, Betrüger					Motorart (Kw.)		8								
												ägypt. Pharaos	begegnet sich ...		Zch. f. Wismut								
			altgriech. Fabeldichter		Vorn. d. eh. Turnerin Kaeslin													internat. Presseagentur			nicht viele, nur einige		männl. Rinder
Pferdezuruf: Los!		norweg. Pop-Rockband																eh. US-Leichtathlet (Carl)					
Wurfsportgerät																							
Berg im Kanton Waadt (2 W.)		an dieser Sache		Pfandflaschen																			
																			ausgebucht, besetzt		Vorn. v. Schweiger		best. Artikel (2. Fall)
						Türstopper Mz.		wertvoller machen			obere Mastverlängerung	erneuert, repariert	frz.: du	seemann.: Gezeit									
Schiffsbauanlage	Frau Oberons		schweiz. Kabarettist (Michael)								schweiz. Germanist † 1987												
Teil der Karpaten (Hohe ...)					Verkehrssignalanlage			Lärm, Getöse						Weintraubenernte									
Präposition			dt. Nebenfluss der Elbe		besonders: vor ...						US-Bundesstaat				Auflösung der letzten Woche								
Landchaft in Rumänien	Additionsergebnis							Ort des Holzschlags		röm. 2													
						Zch. f. Radium		heldenhafter Mann															
Region im Kanton Zürich		Abk.: Hämoglobin		Waren-gestell							Abk.: Weltrekord												
								Verbrechen															
Rufname v. Lincoln †																							

JETZT GRATIS TEILNEHMEN UNTER:



www.coopzeitung.ch/win oder via QR-Code

Teilnahmeschluss: Montag, 25. November 2024, 16 Uhr
Teilnahmebedingungen: siehe Impressum.

Der Gewinner/die Gewinnerin aus Nr. 45
Lösungswort: Michael Stephan Ruch, Zürich
Bonusfrage: Barbara Haener, Wichtrach BE

LIVIQUE

Wohne wie du lebst.

Entdecken Sie
unsere
**WEIHNACHTS-
WELTEN**

26 mal in der Schweiz oder auf livique.ch

BON 25%

AUF MÖBEL, MATRATZEN UND LICHT *

* Bon einmal einlösbar in allen Livique- und Lumimart-Filialen oder online auf livique.ch und lumimart.ch mit dem Rabattcode 148-BON bis 24.11.2024. 15% auf Novamobili und Designer-Leuchten. 20% auf das Sortiment Philips Hue. 10% auf Atelier Suisse, Blanc d'Ivoire, Intertime, Willisau und Zumsteg. Ausgenommen Sortiment Schaffner, Swissplus, Leuchtmittel, Dienstleistungen, Geschenkkarten, Best-Price- und bereits reduzierte Artikel. Gültig nur bei Neuaufträgen, nicht kumulierbar mit anderen Rabatten.

3320063, 3320053,
3320032, 3320055



2-061700-273451

LIVIQUE lumimart

BON^{CHF} 30.-

RABATT AUF WEIHNACHTS-ARTIKEL *

* ab einem Einkauf von CHF 100.- Bon einmal einlösbar in allen Livique Filialen oder online auf livique.ch mit dem Rabattcode 149-BON bis 24.11.2024. Ausgenommen Sortiment Leuchtmittel, Dienstleistungen und Geschenkkarten. Gültig nur bei Neuaufträgen.

3320064



2-063699-703551

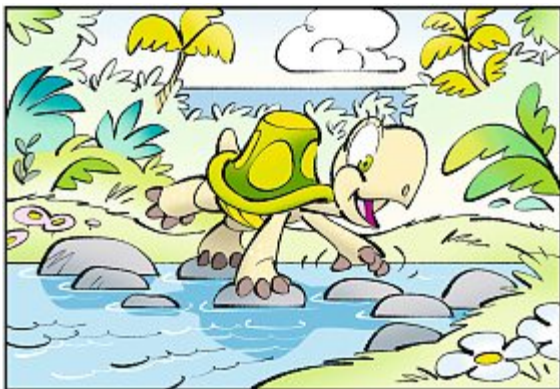
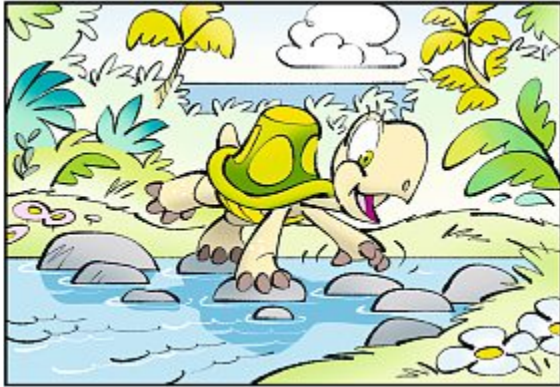
LIVIQUE



ILLUSTRATIONEN BORIS ZATKO FOTOS BEATRICE THOMMEN-STÖCKLI, ZVG

UNTERSCHIEDE FINDEN

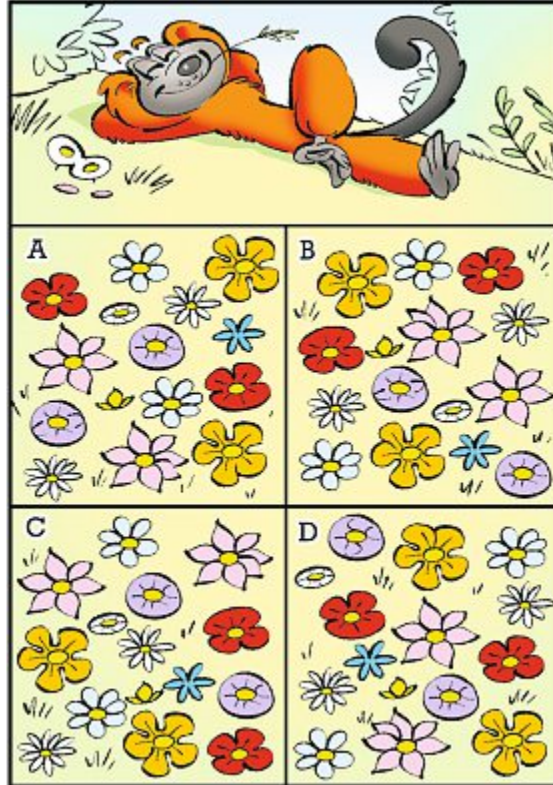
- Tessa überquert einen kleinen Bach.
- Findest du die 6 Unterschiede, bevor sie drüben angekommen ist?



www.coopzeitung.ch/jamadu

WETTBEWERB

- In welchem Feld wachsen zwei exakt gleiche Blumen?



Teilnahme online (siehe Link) bis Montag, 25. November 2024, 16 Uhr. Teilnahmebedingungen: siehe Impressum.



Gewinne
1 von 5
tollen
Preisen

SUPER!



SPILETIPP: DAS GEHEIMNIS DER VERSCHNEITEN TANNENBÄUMCHEN

«Wintermärchen Sagaland» Brettspiel

Sage und schreibe 42 Jahre ist es her, dass «Sagaland» zum «Spiel des Jahres» gekürt wurde – und seitdem zum absoluten Klassiker avancierte. Die bestechend einfache Mischung aus Memory und Laufspiel begeistert immer neue Generationen von Kindern. Passend zur kühlen Jahreszeit kommt nun die Version «Wintermärchen Sagaland» auf den Markt, bei der viel Schnee und Glitzer zu sehen ist. Wie beim Original, das in einem Sommerwald spielt, geht es darum, dass die Spielenden sich die Unterseiten der

13 auf dem Spielplan verteilten und verschneiten Bäumchen anschauen. Dort sind Symbole versteckt. Wird nun eine Karte auf dem Suchkartenstapel aufgedeckt, auf dem ein Symbol zu sehen ist, das man schon unter einem Baum entdeckt hat, würfelt man sich möglichst unauffällig zum Schloss und verkündet dort die richtige Lösung. Wer als Erste oder Erster drei Geheimnisse gelüftet hat, gewinnt. Fazit: Der Mechanismus «Wintermärchen Sagaland» unterscheidet sich nicht vom Original. Dafür ist die Aufmachung komplett anders: Die Bäumchen glitzern nun weiss und das Spielfeld hat sich in eine imposante

Winterlandschaft verwandelt. Zudem enthält es einige schöne Märchen zum Vorlesen. Zauberhaft! MKO



Für 2 bis 6 Spielende ab 6 Jahren. Erhältlich bei Coop City für Fr. 29.95 (solange Vorrat).

Angebote gültig
vom 19.11. bis 24.11.2024, solange Vorrat.

KW4724



Fühl dich well.



25%
ab 2 Stück

auf das ganze
well Sortiment
nach Wahl oder
im Duo

z. B. well Coloration 01 Schwarz, 1 Stück
3.70 statt 4.95



coop city

Für mich und dich.

coop

Für mich und dich.

JANINE MARIA (9) AUS ZÜRICH WILL WISSEN:

Warum haben Mädchen oft lange Haare, Buben aber kurze?

Seit dem antiken Rom und dem antiken Griechenland gehört die Losung «Männer haben kurze Haare, Frauen aber lange» zur abendländischen Kultur. Die üppigen Mähnen der Germanen und ihre massiven Bärte wurden als barbarisch und unzivilisiert wahrgenommen, weshalb diese während Hunderten von Jahren für Männer tabu waren. Lange Haare galten bei Frauen als weiblich und reizvoll, kurze bei Männern als gepflegt. Frauen mit zum Teil raschelkurzen Haaren kennen wir allerdings schon seit Dekaden und in den vergangenen Jahren sind bei Männern lange Bärte und Dutts hip und stylish geworden. Heute ist alles erlaubt, was gefällt – oder Mode ist.

Hast du eine Frage? Schick sie uns!
www.coopzeitung.ch/kinderfrage

Im Mittelalter (500–1500) sollten zu Tode verurteilte Frauen den Weg zur Hinrichtung als durch den Haarverlust erniedrigte und reizlose Sünderinnen gehen.

Mit der Frisur kann man einen persönlichen Look erschaffen, eine Gruppenzugehörigkeit signalisieren, eine politische Einstellung zeigen oder Protest ausdrücken.

Während der Französischen Revolution (1789–1799) wurden Frauen kurz vor der Hinrichtung geschoren, weil lange, dichte Haare deren Tötung erschwerte.

Wenige Jahre später trugen modebewusste junge Pariserinnen einen Kurzhaarschnitt «à la victime» (wie das Opfer).

In den 1920er-Jahren wehrten sich Frauen gegen das Haar- und Geschlechterrollen-Diktat mit einer Frisur im «Garçon-Stil», dem Bubikopf.

In manchen Gesellschaften – und auch in manchen biblischen Geschichten – sind lange Männerhaare ein Symbol von Kraft und Stärke.

TEXT SUSANNE STETTLER ILLUSTRATION OCULUS ILLUSTRATION GMBH/WWW.OCULUS-ILLUSTRATION.CH





engagiert sich
für das, was zählt.

**Haustiere
Menschen
Umwelt**



Marken in Aktion bei Coop.

Dienstag, 19. November, bis Sonntag, 1. Dezember 2024, solange Vorrat

20%

ab 2 Stück

auf alle PURINA®
Produkte nach Wahl



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



Your Pet, Our Passion.®



Gewinnen Sie eine von **10 Geschenkkarten** im Wert von **je 50 Franken.**

WIN

FOTO HEINER H. SCHMITT

SUDOKU

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

Lösung von Nr. 46

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

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.

BINOXXO

		o					o		
	o		x		o			o	
				o					
o						o		o	o
x									
				o					x
		x				x			
		x	o			x	x		
			o				x	x	

Lösung von Nr. 46

x	o	x	x	o	x	o	x	o	x
o	x	o	x	x	o	x	x	o	x
x	o	x	x	o	x	o	x	o	x
o	x	o	x	x	o	x	x	o	x
x	o	x	x	o	x	o	x	o	x
o	x	o	x	x	o	x	x	o	x
x	o	x	x	o	x	o	x	o	x
o	x	o	x	x	o	x	x	o	x
x	o	x	x	o	x	o	x	o	x
o	x	o	x	x	o	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.

JETZT GRATIS TEILNEHMEN UNTER:



www.coopzeitung.ch/win
oder via QR-Code

Teilnahmeschluss:
Montag, 25. November 2024, 16 Uhr.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

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

HOROSKOP 19. bis 25. November
TRIX ANDRYCHOWSKA, ASTROLOGIN

♈ Widder
21.3.–20.4.

Aggressive Vibes beherrschen zurzeit Ihren Alltag. Die Himmelsgötter raten, Samthandschuhe anzuziehen, statt die Ellenbogen auszufahren.

♉ Stier
21.4.–20.5.

Draussen fallen die letzten Blätter, aber in Ihrem Inneren treibt die Liebe ihre schönsten Blüten. Sie schweben gerade im 7. Himmel. Geniessen Sie es.

♊ Zwillinge
21.5.–21.6.

Ihre fundierten Fachkenntnisse sollten Sie nicht verstecken. So erhalten Sie neue Chancen, um Ihre Konkurrenz spielend zu überholen.

♋ Krebs
22.6.–22.7.

Die Planeten der Liebe schwingen sich auf Ihre Bedürfnisse ein. Die Chancen stehen gut, ein Pendant zu finden, das die Stimme Ihres Herzens spricht.

♌ Löwe
23.7.–23.8.

Niemand soll Ihnen in dieser Woche die Bühne streitig machen. Sie erkennen Ihren Wert und sind willens, all Ihre Vorzüge zum Besten zu geben.

♍ Jungfrau
24.8.–23.9.

Der Sternennrat für die Woche lautet: Mässigung. Überschätzen Sie sich nicht! Sie müssen weder im Job noch auf dem Sportplatz Rekorde aufstellen.

♎ Waage
24.9.–23.10.

Die Sterne machen Sie fit für grosse Herausforderungen. Sie zaubern ein paar geniale Ideen aus dem Hut, die sich als ideale Problemlösungen anbieten.

♏ Skorpion
24.10.–22.11.

Bei Ihnen heisst es stets: Probleme sind da, um gelöst zu werden. Dennoch raten die Sterne, dass Sie jetzt Ihr Energiekonto nicht überziehen.

♐ Schütze
23.11.–21.12.

Die Sterne drehen am kosmischen Glücksrad und Sie ziehen den Joker. Beruflich und im Privatleben ist Ihre Ausstrahlung Ihr Erfolgsfaktor.

♑ Steinbock
22.12.–20.1.

Herz ist diese Woche Trumpf! Deshalb sollten Sie die Alltagsprobleme beiseitelegen. Die Liebessterne sorgen nämlich für einige schöne Highlights.

♒ Wassermann
21.1.–19.2.

Ihre Risikobereitschaft ist sehr hoch. Damit Sie diese Woche schadlos überstehen, ist es ratsam in allen Bereichen auf die Karte der Vernunft zu setzen.

♓ Fische
20.2.–20.3.

Ihr Liebeshimmel ist gerade voller Geigen. Und ihre Melodien bringen Sie ins Träumen. Werden Sie aktiv und zeigen Sie, für wen Ihr Herz schlägt.

ANZEIGE



jazzapple.com | f | @

JAZZ™ is a trade mark of the T&G Group of Companies



«Bären sind uns ähnlich»

Kaum einer kennt Bären so gut wie Reno Sommerhalder. Der Schweizer Bärenforscher über das Jäger-und-Sammler-Gen, nächtlichen Besuch im Zelt und das Überleben in der Wildnis.

TEXT RICO STEINEMANN

Er komme immer wieder gerne in die Schweiz. Sein Herz sei aber eindeutig in Kanada, sagt Reno Sommerhalder (59). Dass der Bärenforscher und Autor seit 38 Jahren dort zu Hause ist, hört man ihm an. Mehr als einmal beginnt er während des Gesprächs in Zürich Oerlikon einen Satz auf Schweizerdeutsch und beendet ihn auf Englisch.

Reno Sommerhalder, Sie gehen regelmässig für mehrere Monate in die Wildnis, um Bären zu beobachten. Sie haben dabei schon versucht, nur mit Bärennahrung zu überleben. Waren Sie erfolgreich?

Ursprünglich wollte ich für den Dreh der SRF-Doku «Rückkehr nach Alaska», die 2022 ausgestrahlt wurde, den ganzen Sommer von Bärennahrung leben, was ich teilweise auch getan habe. Der Speiseplan von Bären und Menschen ist ja verblüffend ähnlich. Lachs, Beeren, Nüsse, das essen wir alles auch. Aber das Überleben in der Wildnis ist sehr schwierig. Man hat eine romantisierte Vorstellung davon.

Was ist daran so schwierig?

Man kann zwar einige Wochen mit Beeren und einigen Wurzeln überleben. Aber an Fett zu kommen und dass man alles zur genau richtigen Zeit findet, das ist richtig schwierig. Ein Beispiel ist die Knolle der Schatten-Schachblume: Man kann sie jederzeit essen, aber voller Kohlehydrate und Vitamine ist sie entweder im Frühling oder im Herbst, weil dann die Kraft der Pflanze in der Wurzel und nicht in der

Blume steckt. Bären wissen das genau und essen die Knollen nur dann. Wir Menschen hatten dieses Wissen vor ein paar Tausend Jahren auch – eine weitere Ähnlichkeit mit Bären.

Sie sind Bärenforscher und gelernter Koch. Ihr neues Buch «Bärenhunger» ist ein Mix aus Rezepten mit Bärennahrung und Geschichten aus der Wildnis. Wie sind Sie auf diese Idee gekommen?

Die Idee zum Buch ist alt. Vor über 30 Jahren nahm ich an einem Bärenfestival teil. Am Schluss gab es ein Bärenbuffet. Es bestand ausschliesslich aus Essen, das auch Bären zu sich nehmen. Ich fand das cool und so hat sich die Idee entwickelt. Bei mir dauert die Umsetzung von Ideen immer sehr lange. (Lacht.) Dabei ist es als Koch naheliegend, sich darüber Gedanken zu machen.

Fischen, Beeren sammeln, nach Wurzeln graben. Was reizt Sie an diesem einfachen Leben?

Dieses Jäger-und-Sammler-Gen ist in uns allen drin. Ich liebe es. Heute Morgen habe ich in Bülach instinktiv Baumnüsse aufgelesen. Das ist für mich wie ein Preis und gibt mir ein Glücksgefühl. Im Herbst einen Weg entlangzulaufen und die Beeren zu riechen, bevor man sie sieht, ist ein grossartiger Moment. Man spürt, dass die Sinne noch wach sind und merkt, dass sie für uns Menschen vor 10000 Jahren für das Überleben unentbehrlich waren. Heute nutzen wir unsere Sinne für anderes. → Seite 99

Reno Sommerhalder vor der eindrucksvollen Kulisse der Rocky Mountains.



Sommerhalder räuchert Lachs in Alaska, um ihn haltbar zu machen (l.). Der Autor dort, wo er sich am wohlsten fühlt: in der Wildnis beim Beobachten von Bären (o.).



PUNKTEN. SAMMELN. PROFITIEREN.

supercard.ch

Rabatte, die guttun.



20%
10.80
statt 13.50

Algifor® Liquid Caps 400*

Bei Kopfschmerzen.

Verfora AG



20%
auf gesamtes Sortiment

ThermaCare®

Die Wärmeauflagen lindern wirksam und gezielt Muskel- und Gelenkschmerzen, z.B. Rückenumschlag 6 Stück, CHF 42.30 statt CHF 52.90

Verfora AG



20%

Otrivin Schnupfen*

Befreit die Nase in Minuten. Auf das gesamte Otrivin Schnupfen Sortiment, z.B. Dosierspray 0.1% Menthol 10 ml, CHF 10.95 statt CHF 13.70

Haleon Schweiz AG



20%
auf gesamtes Sortiment

Mebucaïne*

Halsschmerzen? Gut reagiert mit Mebucaïne, z.B. Mebucaïne N 30 Lutschtabletten, CHF 14.30 statt CHF 17.90

Spirig HealthCare AG

Jetzt auch online erhältlich:
www.coopvitality.ch



*Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Aktion gültig vom 18.11.2024 bis 01.12.2024, solange Vorrat.
Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten.

coop

Für mich und dich. vitality

→ Und woher rührt Ihre Faszination für Bären und die Wildnis?

Ich bin mir nicht ganz sicher. Ich bin in Klotten normal aufgewachsen, war gut in der Schule, spielte Fussball und hatte eine Freundin. Alles lief gut. Richtig zufrieden war ich trotzdem nicht. Meinen Groove fand ich erst durch wiederholte Aufenthalte unter Bären in der Natur, als ich mit 18, 19 Jahren nach Kanada in die Wildnis reiste.

Wie war das?

Ich hatte damals keine Ahnung und campierte mitten im Bärenland. Mit Nahrung im Zelt. Ein grosses «No-No», wie man in Kanada sagt. Mitten in der Nacht bin ich aufgewacht, weil mein Zelt gerüttelt hat. Ich habe mich im Schlafsack aufgerichtet und den Kopf eines Bären gesehen, der die Seitenwand des Zeltes aufgerissen hatte. Wir sahen uns beide geschockt an. Glücklicherweise zog er seinen Kopf zurück und ging wieder. Ich verbrachte danach eine schlaflose Nacht. Die Begegnung wurde für mich aber zum Wegweiser: Von dem Moment an interessierte ich mich für Bären, beobachtete sie monatelang in Alaska und Kanada. Und ich merkte, dass sie nicht so gefährlich sind, wie man überall hörte.

Die öffentliche Wahrnehmung dieser Tiere ist also verzerrt?

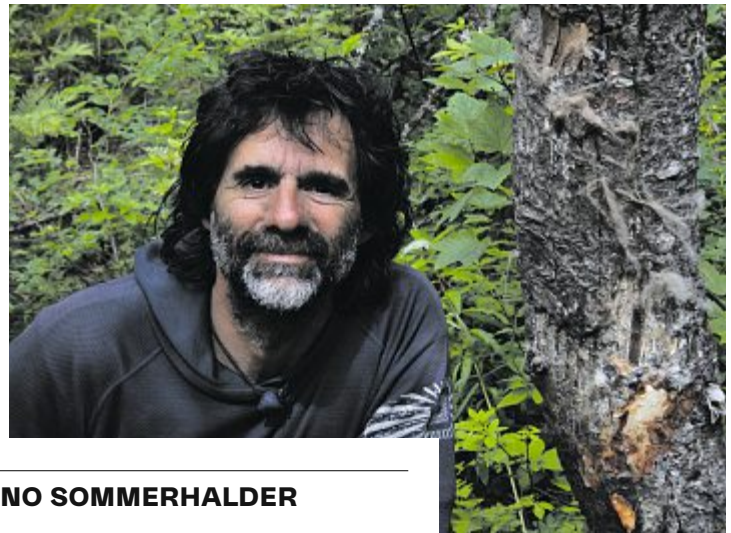
Es gibt einerseits das Teddybär-Image: Viele Leute denken, dass Bären Kuscheltiere sind. Andererseits hat sich ein Angstbild festgesetzt, das durch Hollywood-Filme und den Sensationalismus vieler Medien zementiert wird. Klar, man muss über potenzielle Gefahren reden und darf sie nicht ignorieren. Aber ich habe wohl 15 000 bis 20 000 Begegnungen mit Bären gehabt, und ich kann die Zahl der Scheinattacken an einer Hand abzählen. Bären sind uns auch dadurch ähnlich, dass sie eigentlich in Frieden leben wollen. Sie haben auch untereinander wenig Zoff.

Sie sehen den Bären auch als ein Symbol für ein intaktes Ökosystem. Hat es für ihn Platz in der Schweiz?

Im Tessin oder Graubünden hätte es eigentlich den idealen Lebensraum für Bären. Seit 2005 gab es rund 20 Bären, die vom Trentino im Norden Italiens in die Schweiz kamen. Solange sie sich scheu verhalten, ist es möglich. Tun sie das nicht, stemmt sich der Mensch dagegen, weil er Angst hat. ●

Reno Sommerhalder ist derzeit auf Vortragstournee in der Schweiz und stellt sein neues Buch «Bärenhunger» (AT-Verlag) vor.

Mehr Informationen unter www.renosommerhalder.org



RENO SOMMERHALDER

Aufgewachsen in Klotten ZH, wandert Reno Sommerhalder 1986 nach der Kochlehre nach Kanada aus. Er leitet geführte Bären Touren, dreht Dokumentarfilme und beteiligt sich an Workshops mit dem Ziel, die Bären und deren Lebensräume zu schützen. Sommerhalder wohnt mit seiner Familie in den kanadischen Rocky Mountains im Städtchen Banff.

Seit 38 Jahren in Kanada zu Hause: Reno Sommerhalder.

ANZEIGE

leckereres Immun-Trio mit Zink, Vitamin C und D3



Erhältlich in ausgewählten Coop Supermärkten und coop City

coop coop city

Marken in Aktion bei Coop.

Dienstag, 19. November, bis Sonntag, 1. Dezember 2024, solange Vorrat

VARTA LOVES DEAL MAKERS

Batterien & Akkus
gehören zurück



2 für 1
8.95
statt 17.90



2 für 1
17.95
statt 35.90



Jeweils 8 Stück (2x4) VARTA Longlife Power Batterien AA LR6 oder AAA LR03.
Jeweils 10 Stück (2x5) VARTA Lithium Knopfzellen CR2032.
Erhältlich in ausgewählten Coop Supermärkten, Coop City und Jumbo

Aktionen gibt's auch
online: [coop.ch](https://www.coop.ch)



www.varta-ag.com

Mit Castrol treffen Sie immer die richtige Wahl

Jetzt 30% Rabatt auf
alle Castrol Produkte
Aktionszeitraum: 18.11. bis 01.12.2024



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

Erhältlich bei:



Fantastisches Kroatien

Mit dem e-Bike zwischen Traumküsten, Nationalparks und Inseljuwelen



Wir pedalen durch das wildromantische Velebit-Gebirge, das in den sechziger Jahren die traumhafte Kulisse der Winnetou Filme war. Wir umrunden im idyllischen Naturpark Vrana den grössten Süsswassersee Kroatiens oder bestaunen im Krka Nationalpark die atemberaubenden Wasserfälle. Die unfassbare Schönheit der kroatischen Inselwelt entdecken wir auf der Insel Murter, wo wir zu versteckten Badebuchten radeln und ein erfrischendes Bad im türkisblauen Meer geniessen.

Ihr tolles Reiseprogramm:

1. Tag, Samstag – Anreise

Fahrt im modernen Gössi-Car in die kroatische Hafenstadt Crikvenica, wo wir im Hotel mit dem Nachtessen erwartet werden.

2. Tag, Sonntag – Zadar - Vodice

Nach dem Frühstück bringt uns der Bus nach Zadar – die wunderschöne Stadt ist das Eingangstor zur Region Dalmatien. Wir unternehmen eine Stadtbesichtigung, bevor wir ein entspanntes Mittagessen direkt im Zentrum geniessen. Anschliessend startet unsere erste genüssliche Velotour. Stets dem Meer entlang pedalen wir in die malerische Küstenstadt Vodice und geniessen unterwegs die frische Meeresbrise und die wunderschöne Aussicht. In unserem 4-Sterne-Plus Hotel Olympia Sky, in unmittelbarer Meeresnähe, beziehen wir unsere Zimmer für die nächsten 5 Tage. Feines Nachtessen im Hotel. **e-Bike-Strecke: ca. 25 km**

3. Tag, Montag – Naturpark Vrana See

Nach kurzer Fahrt mit dem Bus erreichen wir den Startpunkt der heutigen Tour, die uns rund um den grössten Süsswasser See Kroatiens führt. Die Natur um den idyllischen Vrana See wird Sie begeistern – die Region ist mit einer gewaltigen Artenvielfalt gesegnet und der Lebensraum rund um den See ist Zufluchtsort vieler Vogelarten. Der See ist an manchen Stellen nur einen Kilometer vom Meer entfernt – freuen Sie sich auf herrliche Aussichten auf die kroatische Inselwelt vom

Aussichtspunkt Kamenjak. Unterwegs geniessen wir einen Imbiss mit lokalen Spezialitäten und tauchen in die Geschichte des Maskovica Han ein, dem östlichsten Bauwerk des Osmanischen Reiches. Der Abend bleibt frei. **e-Bike-Strecke: ca. 36 km**

4. Tag, Dienstag – Auf Wegen der alten Römer & Krka Wasserfälle

Heute rollen wir mit unseren e-Bikes vom Hotel aus durch Olivenhaine und Weinberge. Auf einem herrlichen Radweg passieren wir römische Ruinen, die mit mediterraner Vegetation verwachsen sind und alte Niederlassungen von Hirten, die noch aus der Steinzeit stammen. Weiterfahrt zu den berühmten Krka-Wasserfällen im gleichnamigen Nationalpark. Freuen Sie sich auf eines der wohl schönsten Naturschauspiele der Welt und unfassbar schöne Landschaftsbilder. Staunend radeln wir am ehemaligem Legionärlager BURNUM, am Manojlovica Wasserfall und dem Roski Wasserfall vorbei. Unsere Tour endet in Skradin, von wo uns der Bus zurück nach Vodice bringt. Nachtessen im Hotel. **e-Bike-Strecke: ca. 45 km**

5. Tag, Mittwoch – Meisterstrasse

Nach dem Frühstück bringt uns der Bus nach Sveti Rok. Von hier pedalen wir bergauf auf der Meisterstrasse, vorbei an der Tulove Grede – der wohl bekanntesten Filmkulisse der Winnetou Filme aus den sechziger Jahren. Tauchen Sie ein in diese traumhaft schöne Karstlandschaft und geniessen Sie die einzigartige Atmosphäre, bevor es

mit Meersicht wieder bergab geht. Der Tag endet über dem Zrmanj Fluss, welcher in den Winnetou Filmen den Rio Bravo darstellte. **e-Bike-Strecke: ca. 39 km**

6. Tag, Donnerstag – Tisno - Insel Murter

Nach dem Frühstück bringt uns der Bus ins nahe Tisno, von wo aus wir mit unseren Rädern über die Zugbrücke auf die Insel Murter pedalen. Durch schöne Macchia radeln wir zu versteckten Buchten, die zu einem Badestopp einladen, passieren malerische Fischerdörfer, flanieren über die Promenaden von Murter und geniessen unterwegs einen Imbiss mit lokalen Spezialitäten. Nachtessen im Hotel. **e-Bike Strecke: 33 km**

7. Tag, Freitag – Vodice - Portorož

Heute fahren wir mit dem Bus entlang der bekannten Küstenstrasse nach Slowenien, wo wir mit der Rosenstadt Portorož unseren letzten Übernachtungsort erreichen. Flanieren Sie vor dem Nachtessen noch etwas durch die schöne Altstadt.

8. Tag, Samstag – Heimreise

Nach dem Frühstück treten wir mit vielen unvergesslichen Eindrücken im Gepäck die Heimreise an.

reka Noch mehr sparen - bis 100% REKA-Checks!



Malerisches Tisno



Naturpark Vrana See



Tolle e-Bike-Touren

e-Bike-Strecken:

Für diese Reise empfehlen wir Ihnen die Nutzung eines e-Bikes mit Trekking-Bereifung oder die Nutzung eines e-Mountainbikes, denn wir radeln überwiegend auf nicht asphaltierten Naturwegen, deren Beläge von feinsandig bis zu gröberen Kieselsteinen variieren.

8 Reisetage
5 e-Bike-Touren

178
km



8 Reisetage, inkl. Frühstück ab

Fr. 1899.-

im Doppelzimmer, Abreise 12.4.

Leistungen - Alles schon dabei!

- Reise im modernen Gössi-Car
- Transport der e-Bikes im professionellen Anhänger
- 1 Übernachtung im Hotel Omorika ****, Crikvenica
- 5 Übernachtungen im Hotel Olympia Sky ****+, Vodice
- 1 Übernachtung im Hotel Histron ****, Portorož
- 7 x Frühstück in den Hotels
- 6 x Nachtessen in den Hotels
- 2 x Imbiss mit einheimischen Produkten
- Eintritte Naturpark Velebit, Krka Wasserfälle & Naturpark Vrana See
- Sämtliche e-Bike-Touren gemäss Programm
- Zwei erfahrene e-Bike-Reiseleiter während sämtlichen Touren
- Gratis: Jeder Teilnehmer erhält ein e-Bike-tours.ch Sportartikel nach Wahl

Wählen Sie Ihr Reisedatum:

- 12. - 19. April 2025*
- 26. April - 3. Mai 2025
- 10. - 17. Mai 2025
- 17. - 24. Mai 2025
- 20. - 27. September 2025
- 27. September - 4. Oktober 2025

* Spardatum ohne Zuschlag

Unser Sonderpreis für Sie:

Preis pro Person im Doppelzimmer in 4-Sterne-Hotels **Fr. 1899.-**

Nicht inbegriffen/zusätzlich wählbar:

Saisonzuschlag Abreise 26.4. & 27.9.: Fr. 100.-
Saisonzuschlag Abreisen 10.5. - 20.9.: Fr. 200.-
Einzelzimmerzuschlag: Fr. 399.-
Auf Wunsch: Miet-e-Bike: Fr. 36.- pro Tag
Buchungsgebühr: Fr. 24.- pro Person
(entfällt bei Online-Buchung)

Sie wählen Ihren Car-Einsteigeort (alle mit Parkmöglichkeiten):
Horw, Bern, Gossau SG oder Spreitenbach

Buchen Sie einfach unter Tel. 0848 00 77 66 oder www.e-Bike-tours.ch

Meckermode



«So kannst du nicht in die VIP-Lounge.»

SCHNEIDER

Ich schenke Schreiber etwas Besonderes. Eher teuer. Als würden wir sehr gehoben essen gehen. Ich habe mich nämlich fast ruiniert und zwei Tickets für ein Super-League-Fussballspiel gekauft. Haupttribüne, ja, aber auch VIP-Lounge mit Essen und Prosecco und so.

Klar, ich hätte Schreiber auch in die Oper begleiten können, aber vor Jahren lud uns schon mal unser Versicherungsberater in solch eine Stadionlounge ein und Schreiber war komplett begeistert.

Deutlich mehr als beim letzten Opernbesuch. Sie freut sich schon seit Tagen – doch jetzt, da wir losmüssen, ist sie spät dran.

Ich höre, wie sie im oberen Stock herumwirbelt. Ich hingegen bin bereit, warte im Gang und betrachte mich im Spiegel: Blazer, neue Jeans, dunkles Hemd mit Gilet, sportliche Uhr und Lederschuhe. Bin sonst nicht sehr entschlossen-freudig in der Kleiderwahl, aber diesmal gleich von Anfang an auf Kurs.

Denn was ich sehe, gefällt mir: ein Mann mit Erfahrung, gereift, aber locker; nicht unbedingt schlank, doch man kann erkennen, dass ich einst sportlich war.

Endlich kommt Schreiber runter, strahlt und sagt: «Gehen wir?»

Ich traue meinen Augen nicht: «Liebste, so kannst du in die Fankurve, aber bestimmt nicht in die VIP-Lounge.»

«Er will weniger «Fan» und mehr «VIP».»

SCHREIBER



Schneider hat nie über meine Kleiderwahl gemeckert. Jetzt fordert er: «Etwas eleganter wäre schön!»

Ich sprinte rasch die Treppe hoch. So ist das, wenn man bei der Kleiderkontrolle durchfällt; ich ahne, wie sich Schneider fühlen muss, wenn ich ihn jeweils in andere Klamotten dränge.

Das ist frustrierend und bevormundend. Denn ich hatte mir viele Gedanken gemacht und extra mein rotweisses Nati-Sweatshirt angezogen. Schneider ruft schnippisch hinterher: «Die Schweiz spielt heute übrigens gar nicht.»

«Weiss ich, aber Fussball ist Fussball!»

Er will also weinger «Fan», sondern mehr «VIP»! Doch es geht um Bedeutenderes: um meinen Einfluss als modische Instanz.

Jetzt posaunt Schneider von unten rauf:

«Wir sollten los!»

Ich stehe vor einer delikaten Wahl: Ihn als selbst ernannten Modeguru anerkennen oder bei Rotweiss bleiben?

Während ich mich nervös durch den Kleiderschrank dribble, frage ich mich: Soll ich mich umziehen, wie er das wünscht, oder bleibe ich stur? Da meldet sich meine innere Schiedsrichterin: Zieh dich um! Du erwartest das ja auch immer von ihm!

Ich seufze. Sie hat recht – ich lasse Schneider dieses Mal gewinnen. In der modischen Gesamtwertung bin ich ja immer noch locker in Führung.



Mehr von Schreiber und Schneider, Daten von Lesungen: www.schreiber-schneider.ch
«Mein Leben als Paar». Der Podcast von Schreiber und Schneider.
Mehr Infos erfahren Sie über den QR-Code.

«COOPZEITUNG WEEKEND»
AM FREITAG, 22. NOVEMBER, IN



**AM FREITAG BEGINNT
DEIN WOCHENENDE!**



JUNGFRAU

TOP OF EUROPE

GRINDELWOLW

**Deine Jungfrau Ski Region.
Viel besser als wow!**

Buche jetzt dein Ski-Erlebnis mit dem schönsten
Panorama der Schweiz: jungfrau.ch/skipass





35%

per 100 g
1.65
statt 2.55

Naturafarm Schweinsgeschnetzeltes,
Schweiz, in Selbstbedienung, ca. 600 g



40%

3.80
statt 6.40

Baumnüsse, Frankreich,
Beutel à 1 kg

**WOCHEN-
KNALLER**



34%

13.80
statt 21.-

Cailler Branches Originales, IP-Suisse,
30 x 23 g (100 g = 2.-)



40%

17.95
statt 29.95

Feldschlösschen Bier Original,
24 x 33 cl (100 cl = 2.27)

19.11. – 24.11.2024 solange Vorrat
Verkauf nur in haushaltsüblicher Menge.
Coop verkauft keinen Alkohol an Jugendliche unter 18 Jahren.



Für mich und dich.