

coop

Coopzeitung

Nr. 4 vom 25. Januar 2011



**178 Artikel
dauerhaft
günstiger** Seite 56

**Kosmetik für
Männer: So viel
muss sein** Seite 60



Marianne Dürst
**Geheimtipp
aus dem
Glarnerland**

Seite 12



Neu!

3-fache Meilen

für jeden Online-Einkauf ab CHF 200.–

Gültig bis 04.02.2011

Für 600 Meilen und mehr. Bis und mit 4. Februar 2011 erhalten Sie exklusiv bei coop@home für jeden Online-Einkauf ab CHF 200.– pro Franken 3 wertvolle Miles & More Prämienmeilen.

In Kooperation mit:

Partner von

Miles & More
Lufthansa



Kunden können bei der Buchung über SWISS.COM den Ausstoss an CO₂ des SWISS Fluges berechnen lassen und diesen über «myclimate» freiwillig kompensieren.

Für den Einkauf zu Hause.

www.coop.ch



Für mich und dich. @home

ANZEIGE



FOTOS: FOTOSTUDIO GRÜNER; GEORGIOS KEFALAS, ANDREA BADRUTT

Viel Jeans und viel blau

Die aktuelle Frühlingsmode auf einen Nenner gebracht: viel Jeans und dazu viel Blau – kurz, die 1980er-Jahre bleiben im Trend. Der Look ist daher lässig, leicht und leger. **42**

Präzisionsarbeit am Tisch

Snooker, das Spiel mit den Bällen – jawohl, man sagt Bälle, nicht Kugeln – ist richtig trendy. Und ganz schön schwierig, wie unser Beitrag zeigt. Gefragt



sind Konzentration und Fingerspitzengefühl **123**

ps Das elfte und beste Fondue

«Fondue isch nit guat und git a schlecht Luna», maulte Coopzeitung-Reporter Franz Bamert, als er den Lama-Trekking-Job – verbunden mit ei-

nem Fondue – übernahm. «Ich habe diesen Winter bereits zehnmal mit der Zinkengabel herumgefuchelt.» Doch aus dem Lama-Trekking in einer Winter-Föhn-Vollmond-Nacht am Heizenberg GR (S. 110) wurde ein mystisches Abenteuer. Ein Erlebnis wie aus einem Hemingway-Roman. Als danach das Fondue aufgetischt wurde, war Bamert (r.) der Erste am Caquelon. Das elfte Fondue wurde das beste des Winters.



Titelbild:
Marianne Dürst Benedetti
FOTO:
TINA STEINAUER

Inhaltsverzeichnis:

Editorial	3
Meinungen/Impressum	7
ökologisch&fair: Haustiere = Verantwortung für ein Leben	8
essen&trinken	11
Kolumne Andreas C. Studer: Morgenstund	11
Johns Schweizer Küche	12
Raclette-Käse: Eigensinniger Innerschweizer	18
Frische bei Coop: Grapefruits ...	23
Wein: Gekrönte Waadtländer	29
Rezept: Mandarinen-Creme mit Mandelkrokant	34
wohnen&geniessen	41
Kolumne Katalin Vereb: Stricken Sie mit mir!	41
Frühlingsmode: Jeans und viel Blau	42
Tierwelt: Ein echter Gentleman ..	47
Erkältungssirrtümer	50
einkaufen&profitieren	55
Kolumne Clementine: Hardrockfrosch	55
Eigenmarken: Preissenkungen ..	56
Kosmetik ist auch Männersache	60
Plan b: Lernende kreieren Sandwich	67
Aktionen der Woche	69
lokal&regional	80
kinder&familie	89
Kolumne Natalie Marrer: Charakterkauf	89
Pubertät: Der Film zum Thema ..	90
Schreiber vs. Schneider: Ständig unterwegs	95
Lebensberatung: «Ich war hochschwanger»	99
Hesch gwüsst?	102
freizeit&unterhaltung	109
Kolumne Linard Bardill: Glück ist gesund	109
Lama-Trekking	110
Winterfreuden: Zum Superpreis .	114
Touristische Perle: Iglu-Hotel ...	116
Snooker: Strenge Tischsitten	123
Kleinanzeigen	128
Preisrätsel	133
Multimedia: Datensicherheit	136
Ihre Schnäppchenseite	139
Neuer Look für die Liebe	140
Persönlich: Peter Knäbel	142

Die Coopzeitung online:
www.coopzeitung.ch

Lama-Wanderung Dem Himmel und der Erde nah

Ein Lama-Trekking am
Heinzenberg führt in andere Sphären.
Besonders nachts.





Ausflugstipps Schweiz



Keine Angst vor grossen Tieren: Ladina auf Tuchfühlung mit Aladin.

TEXT: FRANZ BAMERT
FOTOS: ANDREA BADRUTT



Eins mit der Natur und den Tieren: Lama-Wanderung unter den Bündner Sternen.

Ein Moment lang siehts aus, als wären die verspäteten Heiligen Drei Könige unterwegs: Mitten in der Nacht bewegt sich eine ver mum mte Gruppe mit fremdländischen Tieren durch die Dunkelheit des Heinzenbergs oberhalb von Thusis GR. Manchmal taucht ein einsames Gehöft auf, aber sonst sagen sich hier allenfalls noch Fuchs und Hase Gute Nacht. Zum Beispiel gerade jetzt: Die beiden fremdländischen Tiere sind Lamas, heissen Aladin und Emilio. Sie bleiben abrupt stehen, spielen mit den Ohren und stieren ins Dunkel hinaus: «Sie haben irgendwo etwas gespürt – wohl einen Fuchs», erklärt Roli Jufer, der zusammen mit seiner Frau Sandra die Tiere betreut. Und wenns jetzt ein Wolf wäre? Auch kein Problem. Lamas werden immer häufiger als Beschützer von Schafherden eingesetzt. «Sie würden auch uns ►►



Nicht Südamerika, sondern Tschappina oberhalb von Thusis.



Ein Küsschen in Ehren...? Nein, Emilio holt

►► verteidigen», ist Sandra überzeugt.

Doch am Heizenberg sind (noch) keine Wölfe daheim, aber ein anderes Naturphänomen ist hier Dauergast: der Föhn. Er reißt ein Loch in die Dunkelheit, jagt Wolken wie schwere Lastkähne über den Himmel und verschafft dem Vollmond freie Sicht auf die Erde. Auf einmal ist die Gegend nicht mehr eine dunkle Masse, fahles Licht wirft gespenstische Schatten. Bäume strecken ihre kahlen Äste wie hilfesusuchende Arme nach den Nachtwanderern aus und über allem thront abweisend und unnahbar der Piz Beverin. Schon lange hat niemand mehr ein Wort gesagt, alle hängen ihren Gedanken nach, sogar die

«Das sind die zärtlichsten Lippen der Welt.»

kleine Ladina, die sonst dem Wandern absolut nichts abgewinnen kann. «Auch das hat mit den Lamas zu tun», weiss Roli. «Diese Tiere nehmen im Zusammenspiel mit der Natur jeden gefangen. Sogar Kinder vergessen, dass sie eigentlich gar nicht gehen wollen.» Auch den erwachsenen Mitgliedern der Gruppe, einem Töffreak, einer Devisenhändlerin, dem Studenten, dem Bauern, hängt etwas fast weihnachtlich Meditatives an: Einträchtig wandern sie bergwärts.

Aber keine Angst, es geht hier nicht um esoterischen Klimbim, sondern um Menschen, die die Nähe zur Natur suchen.

Irgendwann bricht dann doch jemand das Schweigen, fragt nach der Uhrzeit, doch niemand kann auf Anhieb sagen, wie lange die Gruppe unterwegs war. Niemandem ist kalt, niemand ist müde, alle sind irgendwie aus der Zeit gefallen. Der Alltag unten im Tal ist ungefähr so weit weg wie am Himmel der Mond. «Das sind

genau die Gründe, warum ich immer wieder hierherkomme», sagt Ernst, der Motorradfreak. Dem wäre eigentlich nichts beizufügen, denn hier ist die Geschichte eigentlich zu Ende. Doch sie hat auch einen Anfang. Also dann: Angefangen hat der Abend mit einem Fondue bei Roli und Sandra. In ihrer Pension Alpina in Tschappina beherbergen sie nicht nur menschliche, sondern auch tierische Gäste – unter anderem eben Aladin und Emilio. Für Roli wars Liebe auf den ersten Blick, als er auf Aladin traf. Sandra musste zweimal hinsehen, bis es funkte. Doch nun fressen ihr die beiden Lamas nicht nur aus der Hand, sie holen sich ihre Belohnung in Form von Maiswürfeln unglaublich



sich eine kleine Belohnung direkt von Sandras Lippen.

vorsichtig und sanft direkt von ihrem Mund. «Das sind die zärtlichsten Lippen der Welt», sagt sie mit einem Seitenblick auf ihren Mann. Aber äh, gut, das ist jetzt wieder eine andere Geschichte und

inzwischen ist die Gruppe mit Aladin und Emilio wieder in der Pension Alpina angekommen. Und weils so schön ist, weil keiner heimgehen will, und weil alle vom eben Erlebten noch ganz ergrif-

fen sind, hört die Wanderung mit einer Zugabe auf: Mit einem oder vier Glas Glühwein, mit menschlicher Nähe, Erzählungen, Geschichten und viel, viel Gelächter. ■

Das besondere Erlebnis In der Nacht unterwegs

Roli und Sandra Jufer bieten das ganze Jahr unterschiedliche Trekking und Wanderungen mit Lamas an. Diese können sowohl im Sommer als auch im Winter gebucht werden. Eine ganz spezielle Erfahrung für alle ist eine Nachtwanderung über den Heinzenberg.

Das Nacht-Trekking allein kostet 60 Franken pro Gruppe und dauert gegen zwei Stunden. Sehr zu empfehlen ist auch das Alpina-Fondue oder dann eine lokale Bündner Spezialität vor der Wanderung. Das Alpina bietet sehr schöne Doppel- und Familienzimmer mit Halbpension mit ausgiebigem Frühstücksbuffet an.

Weitere Infos und Buchungen:
Tel. 0816511386.

 www.pension-alpina.ch

ANZEIGE

LAST-MINUTE KLOSTERS

5 für 4
Aktion



Sunstar ZEIT, DIE BLEIBT.
HOTELS *****

AROSA | DAVOS | FLIMS | KLOSTERS | LENZERHEIDE | GRINDELWALD | WENGEN | ZERMATT

Erleben Sie perfekte Winterferien im bekannten Ferienort Klosters zum Last-Minute-Preis. 5 Nächte geniessen – 4 bezahlen!

30. JANUAR BIS 6. MÄRZ 2011

5 Nächte im DZ oder EZ Standard

CHF 548.–

6. MÄRZ BIS 3. APRIL 2011

5 Nächte im DZ oder EZ Standard

CHF 472.–

Im Preis pro Person inbegriffen:

- ✓ Reichhaltiges Frühstücksbuffet
- ✓ Getränke aus der Minibar
- ✓ Hallenbad, Dampfbad, Sauna

- ✓ Vielfältiges Erlebnisprogramm
- ✓ Service, MwSt. und Taxen

Für dieses Spezialangebot stehen pro Woche nur 10 Zimmer zur Verfügung.

INFO/BUCHUNG

Tel. +41 (0)81 423 21 00

klosters@sunstar.ch, www.sunstar.ch/klosters