

**GANZ EINFACH
ZEHN TIPPS ZUM
ENERGIESPAREN**
SEITE 10

**ZEIT ZU ZWEIT
BEZIEHUNG
TROTZ KIND**
SEITE 24

**77 BOMBAY STREET
MATT BUCHLI IM
INTERVIEW**
SEITE 108

**Wellness boomt –
vor allem bei Männern**

ABSCHALTEN

SEITE 14

Inhalt

7 Meinungen

10 TATEN STATT WORTE

10 Energie sparen
10 Tipps

14 TITELGESCHICHTE

14 Wellness
Man gönnt sich
gerne eine Auszeit

24 FAMILIE



31

- 24 Und Sex?
Kinder fordern die
Paarbeziehung heraus
- 31 Die Tierärztin erzählt
Ein verwöhntes Baby
- 32 Gesellschaftsspiele
Star Wars
Looping Chewie
- 33 Hesch gwüsst?
Warum hecheln
Hunde?
- 34 Jahreskalender 2016
Der neue Sammelspass
mit Disney

40 ESSEN&TRINKEN

- 40 Eingemachtes
Das Konservieren
wird neu entdeckt
- 48 Im Coop-Regal
Zwiebeln
- 51 Grüntee
Nicht alltäglich
- 52 Wein
Geduld bringt
Freude ins Glas
- 56 Rezept
Süsse Griess-Schnitten
- 62 Marktplatz



52

66 AKTUELL



66

- 66 Vom Hof Baregg
Auf dem Hof von
Stefanie und Christian
Weber stehen rund
350 Hochstamm-
Obstbäume.
Aus den Früchten
stellen sie zahlreiche
Spezialitäten her.
- 72 Aktuell
Musical «The Lion King»
ist ein Grosseffolg

79 LIFESTYLE

- 79 Mode
Cape cool!
- 80 Beauty
mit Natalie Marrer
10 Güntlinge
- 84 Tourismus
Warum die Koreaner
die Schweiz lieben
- 88 Hotel-Angebote
Entspannen, geniessen
- 92 Ausflugstipp
Via Mala
- 95 Kulturtipps
- 98 Auto-Mobil
- 100 Multimedia
Beamer
- 103 Rätsel
- 108 Interview
Matt Buchli
- 110 Schreiber vs. Schneider



108



14

Eine kleine Auszeit zum Entspannen – wie hier am Thunersee – tut Geist und Körper gleichermaßen gut.

Titelbild: Heiner H. Schmitt; Fotos: Swiss-Image.ch/Christoph Frutiger, Colourbox, Keystone, Lucian Hunziker, Kenneth Nais

Impressum

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

Verleger
Patrick Wehrli

Redaktion
Postfach 2550
4002 Basel

Telefon:
0800 400 400
Fax:
0848 400 045
coopzeitung@coop.ch
www.coopzeitung.ch

Chefredaktor
Christian Degen

Leiter Layout
Loris Succo

Anzeigen
Telefon:
061 336 69 48
Fax:
061 336 74 11
anzeigen@coop.ch

Anzeigenleiter
Kurt Schmid

Druck
Ringier Print AG

Mittelland Zeitungsdruck AG
DZB Druckzentrum Bern AG
Auflage 1 815 817
Exemplare (WEMF 2015)
Leserschaft 2 613 000
(WEMF, MACH Basic 2015-2)

Abonnementsdienst
Telefon: 0800 400 400
Fax: 0848 400 045
abo.coopzeitung@coop.ch
www.coopzeitung.ch/abo

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

**Supercard
und Hello Family**
Postfach 306
8706 Meilen

Telefon: 032 323 05 05
info@supercard.ch
www.supercard.ch

Das ausführliche
Impressum finden Sie im
Internet unter
www.coopzeitung.ch/
impressum

gedruckt in der
schweiz



Hand in Hand: Stefanie und Christian Weber sind ein eingespieltes Team. Hier beim Abfüllen ihres «Quitten Fruchtaufstrichs».

Eingemacht

FRÜCHTE VOM HOF BAREGG



◆ **Hemmiken** Rund 350 Hochstamm-Obstbäume stehen auf dem Hof der Familie Weber. Die Früchte landen in Gläsern und Flaschen – als Fruchtaufstrich, Schnaps oder eingemachte Spezialitäten. Einige gibt es jetzt neu auch bei Coop. ——— PATRICK HÄFLIGER

Impressum: Coop Region Nordwestschweiz-Zentralschweiz-Zürich, Postfach 2575, 4002 Basel; Tel. 061 327 75 00; Redaktionsleitung: Patrick Häfliger



UNVERKENNBAR



Ein neues Logo macht die Spezialitäten von Stefanie und Christian Weber auf einen Blick erkennbar. Im Scheiterschnittstil gehalten, zeigt es, was den Hof Baregg ausmacht: Hochstamm-Bäume, Früchte, Getreide und Galloway-Rinder. Diese zeichnen auch ihre zwölf Produkte aus, die Sie in diesen Coop-Verkaufsstellen finden: **Aesch, Allschwil Letten Center, Birsfelden, Bottmingen, Bubendorf, Frenkendorf, Gelterkinden, Laufen, Lausen, Liestal Stabhof, Muttenz Dorf, Münchenstein Gartenstadt, Oberwil Bahnhofstrasse und Mühlematt, Pratteln Bahnhof, Reinach Dorf BL, Sissach.**

Fotos: Kenneth Nais, zvg

müssen nur 40 Prozent Fruchtanteil haben, unsere Produkte bestehen aber zu zwei Dritteln aus reinen Früchten.»

Ausgezeichnete Produkte

Stolz sind Webers auf ihre «Kirschen Süss-Sauer». Diese erhielten gerade die Bronzemedaille beim «Concours terroir», dem grossen Wettbewerb der Regionalprodukte in Delsberg; das heisst, die Jury gab ihnen 17 von 20 möglichen Punkten. Die «Kirschen Süss-Sauer» gehören zu den zwölf Produkten vom Hof Baregg, die neu auch in einigen Baselbieter Coop-Verkaufsstellen erhältlich sind. «Sie schmecken ausgezeichnet zu «Geschwellte», Raclette oder Wildgerichten,» erzählt die «Einmacherin».

Natur ist sehr wichtig

Die Kirschen stammen, wie die anderen Früchte, von den eigenen Hochstammbäumen. Rund 350 davon stehen auf dem 30 Hektar grossen Hof Baregg, hundert davon hat Christian Weber in den letzten zehn Jahren neu gepflanzt. «Hochstamm-Bäume und die Natur im Allgemeinen liegen uns am Herzen,» erklärt der Landwirt. «Deshalb engagieren wir uns auch beim Projekt «Obstgarten Farnsberg», um das Gebiet grossflächig ökologisch aufzuwerten. Hochstammbäume bieten bedrohten Vogelarten Lebensraum und spenden unserer Galloway-Herde Schatten.» Und natürlich wachsen an ihnen feine Früchte. Diese mit «Härzbluet» zu verarbeiten, mache Sinn und Freude, meinen Webers. ●

Fast alles, was auf ihrem Hof unterhalb des Restaurants Farnsburg bei Hemmiken (BL) wächst und gedeiht, verarbeiten Stefanie (45) und Christian (49) Weber zu feinen Spezialitäten. Das Getreide kommt als Mehl in den Brotteig, das Fleisch ihrer Galloway-Rinder wird unter anderem zu «Indianer-Bängeli» und die Früchte ihrer Hochstammbäume landen in verschiedensten Formen in Einmachgläsern. Zum Beispiel als Kirschen-, Zwetschgen- oder Holunderblüten-Fruchtaufstrich. «Früher hiess es noch schlicht und einfach Konfi», schmunzelt Stefanie Weber. «Wegen neuer gesetzlicher Regelungen lautet die Bezeichnung jetzt Fruchtaufstrich: Denn Konfitüren

BASEL

Coop Vitality Apotheke offeriert Ferien



Anlässlich der Eröffnung der neuen Coop Vitality Apotheke «Pilger» an der Basler Missionsstrasse wurde ein Reisegutschein von ITS Coop Travel im Wert von 1000 Franken verlost. Glückliche Gewinnerin ist Celina Spitz aus Basel. Sie durfte den Gutschein von der stellvertretenden Geschäftsführerin Semira Thomi in Empfang nehmen. Herzlichen Glückwunsch und eine gute Reise!

REGION

Feines aus dem Meer



Ab sofort gibt es in allen Coop-Supermärkten wieder feine Miesmuscheln. Beliebt sind die Muscheln, weil man sie vielfältig zubereiten kann. In grösseren Coop-Verkaufsstellen präsentiert sich die Fischtheke als kulinarische Schatzkiste, geborgen aus den Tiefen des Meeres: Nebst den Miesmuscheln sind Venus- und Schwertmuscheln zum Grillieren oder Garen sowie Austern für den Verzehr mit Vinaigretten oder nur mit Zitronensaft beträufelt in der Auslage. Bei Fragen zur Zubereitung weiss der Fischfachmann von Coop natürlich bestens Bescheid.

Für das Beste von hier



Hof Baregg
Kirschen süss-sauer,
450 g (100 g = 1.77)

7.95



Hof Baregg
Zwetschgen sauer-süss,
450 g (100 g = 2.43)

10.95



Hof Baregg
Hätzbluet Kirsch,
10 cl (1 cl = 1.49)

14.95



Hof Baregg
Apfel Gelee/Fruchtaufstrich,
255 g (100 g = 2.72)

6.95



Hof Baregg
Kirschen Gelee/Fruchtaufstrich,
255 g (100 g = 2.72)

6.95



Hof Baregg
Himbeeren Fruchtaufstrich,
235 g (100 g = 3.61)

8.50



Hof Baregg
Erdbeeren Fruchtaufstrich,
235 g (100 g = 3.61)

8.50

Hergestellt im Hof Baregg in Hemmiken.
Erhältlich in grösseren Coop-Supermärkten.

