



.....
MR. COOL
Interview mit
Jermaine Jackson
Seite 30

.....
ALOHA!
Poké - der frische
Trend aus Hawaii
Seite 36

.....
HAUSAUFGABEN
So klappts ohne
Familienstreit
Seite 94

JOGGEN FÜR ALLE
**Einfach
laufen**

Seite 18

Bei Fitness-Instruktorin
Jennifer Fäh (22) läuftst!

AKTUELL

- 6 Pinnwand**
- 9 Ratgeber**
- 11 Umfrage**
- 13 Kolumne**
Silvia Aeschbach
- 14 Schöne Schweiz**
- 18 Titelgeschichte**
- 30 Interview**
Jermaine Jackson

ESSEN & TRINKEN

- 36 Reportage**
Poké Bowls



- 40 Im Regal**
Schweizer Rohschinken
- 43 Im Fokus**
Basilikum
- 44 Reportage**
Welcher Jogurt-Typ sind Sie?
- 46 Reportage**
Geduld bringt Rosé
- 51 Wein-Wissen**
- 52 Marktplatz**
- 58 Rezept**
Entenbrüstli auf Erdbeerrisotto

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
Silvan Grütter

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

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

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

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

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

FOKUS

- 64 Region**
- 74 Taten statt Worte**
- 76 Reportage**
Coole Velo-Aktion
- 78 News**

LIFESTYLE

- 83 Fashion**
- 84 Fit & happy**
- 86 Reportage**
Die Welt der Vasen
- 88 Service Garten**
- 94 Reportage**
Diese Hausaufgaben!
- 99 Reportage**
Badi-Spass mit Emojis

FREIZEIT

- 107 TV-Tipps**
- 108 Digital**
- 111 Rätsel**
- 120 Porträt**
Cristina Marinello
- 123 Rückblick**
- 124 Leute**
- 126 Schlusspunkt**
Schreiber
vs. Schneider

PLUS ONLINE



Auf www.coopzeitung.ch
finden Sie spannende
Videos, Bildergalerien
oder Interviews.



EDITORIAL



SILVAN GRÜTTER
CHEFREDAKTOR
SILVAN.GRUETTER@COOP.CH

Liebe Leserinnen und Leser

Die wahren Helden unserer Feld- und Wald- und Wiesenwege sind die Dicken, Ungelenken und Trägen. Laufen oder Joggen, also Ausdauertraining zu Fuss, ist kein Schleck, das sage ich aus eigener Erfahrung. Zuallererst ist Laufen einfach eins: verdammt anstrengend. Sie schwitzen, keuchen und kriegen kaum mehr Luft, Knie und Hüften schmerzen und das Herz rast.

Aber die Tortur lohnt sich, das ist wissenschaftlich erwiesen: Jogger leben länger. Wer zwei Stunden pro Woche läuft, lebt im Vergleich zum Laufmuffel drei Jahre länger. Und fast noch wichtiger: Läufer leben nicht nur länger – sondern auch besser: Mit jedem Lauf schwindet die Qual und die Lebensqualität steigt. Sie fühlen sich leicht, frei und Schritt für Schritt glücklicher. Ich laufe jetzt seit 20 Jahren mit allen Höhen und Tiefen. Dabei begegne ich vielen Gleichgesinnten. Beeindruckt bin ich aber nicht von den Spindel-dürren, die 100 Kilometer am Stück laufen. Sondern von den Dicken, Ungelenken und Trägen. Von denen, die sich aufraffen und buchstäblich den ersten Schritt machen.

Für unsere Titelgeschichte recherchierte mein Redaktionskollege Andreas Eugster Tipps, wie (fast) jeder zur Läuferin oder zum Läufer werden kann. Oder wenn Sie es schon sind: Wie Sie noch besser und einfacher laufen. Ganz ohne Schweiß, so erfuhr Eugster, geht es aber nicht. «Mindestens einmal in der Woche muss man an seine Schmerzgrenze gehen», sagt die frühere Weltklasseläuferin Anita Weyermann im Interview. ●

Olivia Gysin
verleiht der Vegi-
Tofu-Bowl mit
einer Orchidee
eine tropische
Prise.



Aloha!

Poké Bowl heisst der frische und farbige Trend aus Hawaii. Die Speise mit rohem Fisch begeistert nicht nur Foodys, sondern auch Banker.

TEXT CAROLE GRÖFLIN FOTOS DANIEL AESCHLIMANN

Das Paradies liegt unweit des Zürcher Paradeplatzes: «Ona Poké» heisst das Idyll. Es ist umgeben von Banken und Geschäften. Olivia Gysin (30) öffnet beschwingt die Türe. «Hallo zäme», ruft die Restaurant-Mitgründerin erfreut. Hinter ihr leuchtet das Buffet in bunten Farben auf: Granatapfelkerne, Drachenfrucht, Edamame, Algensalat, eingelegter Ingwer, Lachs und Thunfisch. Aus den Zutaten werden hier sogenannte Poké Bowls gezaubert. «Poké heisst <in Stücke schneiden> auf Hawaiianisch», erklärt Gysin. Und das ist auch das Herzstück: in Stücke geschnittener Fisch in Bowls, also Schüsseln. Für Vegis gibt es eine Tofu-Variante.

Kennengelernt hat Gysin das Gericht vor 10 Jahren bei einem Sprachaufenthalt in Hawaii. «Dort ist es eine Art Nationalgericht und ich habe es oft gegessen», sagt sie. Auf die Idee, die Speise in der Schweiz anzubieten, kam sie erst, als sie auf der

Suche nach einem Restaurant-Konzept war. Im Februar 2017 eröffnete das Poké-Restaurant – und kommt richtig gut an! «Poké Bowls treffen den Nerv der Zeit: Sie sind ballaststoffreich, enthalten viel Protein und sind frisch», weiss die 30-Jährige. Hierfür geben die Kunden gerne Fr. 18.90 bis Fr. 25.90 aus. Und stehen mit tags bis auf die Strasse Schlange.

Wiedersehen bei einer Bowl

Zur Klientel gehören viele Banker aus den umliegenden Geschäften. Gysin hat selber eine KV-Lehre absolviert und danach in einer Bank gearbeitet. «Heute sehe ich ehemalige Arbeitskollegen wieder, wenn sie bei mir auf eine Schüssel Poké vorbeikommen», erzählt sie schmunzelnd.

Poké entstand, als Fischer auf Hawaii aus den nicht zum Verkauf geeigneten Fängen Snacks fertigten. Die traditionellen Saucen sind stark an

→ Seite 38



Tuna-Bowl

Für 1 Person

Aktive Zeit: **35 Min.**

Gesamtzeit:

14 Std. 35 Min.

DAS BRAUCHTS

FÜR 1 PERSON

- 100 g Thunfisch, roh
- Wasabi-Mayo-Dressing (20 g Mayonnaise, 5 g Wasabipaste, 5 g Gemüsebouillon, 2 g Matchapulver, 3 g Limettensaft, 1 Prise Salz)
- 150 g Quinoa Tricolore Naturaplan Bio
- 4,5 dl Wasser
- 80 g Mango, in Stücken
- 75 g Edamame
- 30 g Lachsrogen
- 50 g eingelegter, gelber Sushi-Ingwer

UND SO WIRDS

GEMACHT

Poké: Thunfisch 12 Std. im TK frieren, 2 Std. auftauen lassen und in Stücke schneiden. Mit dem Dressing mischen.

Quinoa: Quinoa im Sieb spülen. Wasser aufkochen und Quinoa ca. 12 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen und in eine Schüssel geben.

Anrichten: Alle Zutaten bis und mit Ingwer nach eigenem Gusto auf der Quinoa verteilen.





Koch Marc Albrecht (34) schneidet den rohen Lachs mit flinken Händen in mundgerechte Stücke.



→ die japanische und andere asiatische Küchen angelehnt. Die Japaner sind auf Hawaii die zweitgrösste ethnische Gruppe. Zur Spitzenzeit 1920 machten sie 43 Prozent der Bevölkerung Hawaiis aus.

Bei «Ona Poké» sind alle Saucen hausgemacht, mal mit schwarzem Sesam und Wasabi, mal mit Geheimzutaten. Das Angebot wechselt regelmässig, «wir probieren immer neue Kombinationen aus.» Als Basis dienen Reis, Quinoa oder Zucchini- und Rüebl-Spaghetti (siehe im nebenstehenden Rezept). Das Gericht ist somit wie ein in seine Einzelteile zerlegtes Sushi.

Der Trend zu gesunder, bewusster Ernährung beflügelt «Ona Poké»: Ende Mai wird das zweite Lokal im Zürcher Lochergut eröffnen, noch mehr Onas sind in Planung. Ona ist übrigens ein hawaiianischer Mädchenname, der es der Jungunternehmerin angetan hat.

Auf Dienstreise ist das Poké-Team leider noch nie auf die Inselkette im Pazifik gereist. «Wir haben schon ähnliche Restaurants in London besucht», sagt Gysin. Und überhaupt: Die Palmentapete zaubert auch in Zürich einen Hauch Exotik. ●

Vegi-Tofu-Bowl

Für 1 Person

Aktive Zeit: **50 Min.**

Gesamtzeit: **50 Min.**

DAS BRAUCHTS FÜR 1 PERSON

- 60 g Zucchini, geschält
- 60 g Rüebl, geschält
- 100 g Tofu, in Würfeli
- Sweet-Soja-Dressing (20 g Sojasauce, 15 g Agavendicksaft, 10 g gehackter Schnittlauch, 10 g rote, zerkleinerte Zwiebeln, 5 g Chili, 1 Prise Salz)
- 60 g Blaue St. Galler-Kartoffeln
- ½ l Wasser
- 50 g Granatapfelkerne
- ½ Avocado, zu einer Blüte gedreht
- 60 g Drachenfrucht, zu Kugeln geformt

UND SO WIRDS GEMACHT

Gemüse-Spaghetti: Zucchini und Rüebl mithilfe eines Sparschälers oder Spiralschneiders in Spaghettiform bringen. In Schüssel legen.

Poké: Tofu mit Dressing vermischen.

Kartoffeln: Im Wasser ca. 15 Min. gar kochen. Geschnitten auf Gemüse-Spaghetti verteilen.

Anrichten: Alle Zutaten bis und mit Drachenfrucht nach eigenem Gusto in der Schüssel anrichten.

Lachs-Bowl

Für 1 Person

Aktive Zeit: **50 Min.**

Gesamtzeit: **50 Min.**

DAS BRAUCHTS FÜR 1 PERSON

- 100 g Lachs roh, geschnitten
- Sesam Yuzu Dressing (10 g Sesamöl, 5 g Sesam weiss, 5 g Sesam schwarz, 15 g Sojasauce, 5 g Reisessig, 15 g Yuzu Kosho Paste, 15 g Frühlingszwiebeln, gehackt, und Chili nach Belieben)
- 150 g Black Rice (Blue Elephant)
- 3 dl Wasser
- 50 g eingelegter Sushi-Ingwer
- 3 EL Randensaft

- 50 g Wakame-Salat
- ½ Passionsfrucht mit Schale, halbiert
- ¼ Galiamelone, in Scheiben

UND SO WIRDS GEMACHT

Poké: Lachs mit dem Dressing mischen.

Reis: Reis mit Wasser aufkochen, 25–30 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen und in eine Schüssel geben.

Anrichten: Ingwer mit Randensaft mischen. Alle Zutaten bis und mit Melone nach eigenem Gusto auf dem Reis verteilen.



ANZEIGE

CLEVER SPAREN



**BIS 9'000.-
SPARVORTEIL**



ŠKODA
SIMPLY CLEVER

Sondermodell OCTAVIA Clever – auch als 4x4

Die cleverste Art, klassenbestes Raumangebot, zeitloses Design, modernste Assistenzsysteme und exzellentes Preis-Leistungs-Verhältnis zu vereinen? Entscheiden Sie sich jetzt für das meistgekaufteste Auto der Schweiz, den ŠKODA OCTAVIA! Als Sondermodell OCTAVIA Clever glänzt er mit einem attraktiven Ausstattungspaket, und Sie sparen erst noch bis 9'000.-. Entdecken Sie bei Ihrem ŠKODA Partner das Sondermodell Clever – auch als FABIA und RAPID Spaceback. **ŠKODA. Made for Switzerland.**

ŠKODA OCTAVIA Clever 1.0 TSI, 115 PS, 6-Gang manuell, Dachreling in Silber, Metallic-Lackierung, 31'940.-, Sparvorteil 9'000.-, Endpreis 22'940.-, 4.9 l/100 km, 112 g CO₂/km (133 g Ø Neuwagen), 26 g CO₂/km Energie-Bereitst., Kat.: C. Ausgenommen 1.5 TSI, 150 PS, 6-Gang manuell/7-Gang DSG, 5.1/5.0 l/100 km, 116/115 g CO₂/km (133 g Ø Neuwagen), 27/26 g CO₂/km Energie-Bereitst., Kat.: D/C, Sparvorteil 6'500.-. Alle Preise unverbindliche Empfehlung des Importeurs. Angebot gültig für Vertragsabschlüsse bis 30.6.2018.

15x
PREIS-LEISTUNG
SIEGER