

Back to School

BRUNNEN

ETUI TRIPPEL «ROBOT HERO»
29.95

FABER-CASTELL
FILZSTIFTE EINHORN
13 Stk.
4.95

BRUNNEN

ORDNER «HAPPY HIPPIE»
A4, 7 cm
7.95

TIGER-RUCKSACK
«MAX PACK 2.0»
31 Liter, lila
74.95



MEHR INSPIRATION FINDEN SIE UNTER
WWW.COOP-CITY.CH/BACK-TO-SCHOOL

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, Freiburg, Genf Plainpalais, Genf Rhône Fusterie, Lausanne Au Centre, Lausanne St-François, Meyrin, Neuenburg, Sitten, Lugano www.coop-city.ch

Pfauen RYFFLIHOF ST.ANNAHOF RHÔNE FUSTERIE AU CENTRE

coop city

Für mich und dich.

Karina Fruman: «Ich rieche, ob genug Salz im Pastawasser ist»

OLTEN Köchin Karina Fruman (25) trotz ihrer Glutenallergie und gewinnt als erste Frau den Bocuse d'Or Suisse.

Schon als Kind stand Karina Fruman (25) sonntags in einer Dorfbeiz: Teller abwaschen, Erdbeerkuchen belegen, Glace garnieren. «Einfach, um mein Sackgeld aufzubessern», sagt sie. Dann wollte sie eigentlich Grafikerin werden, bis ihre Grossmutter, selbst Köchin, ihr riet: «Schnuppere doch nochmals in einer anderen Küche.» Ihrer Grossmutter zuliebe habe sie das getan. «Und es war super. Alles faszinierte mich: das Anrichten der Teller, das Zusammenspiel im Team, die kreative Energie.»

Gleichzeitig bekam sie jedoch mit 14 Jahren die Diagnose Zöliakie, zwei Jahre später folgte eine Sojaallergie. «Ich fragte mich: Kann ich Köchin werden? Aber nie, ob ich es will», so die Oltnerin. Ihre Ausbildung absolvierte sie in der Militärkaserne in Jassbach. Schon früh wurde sie hier gefördert: «Wollte ich Sicherheit beim Pouletzerlegen, bestellten wir halt 50 Kilo als Mittagessen.» Zudem trat sie bereits bei einigen Kochwettbewerben an und gewann mehrfach.

Trotz Allergie kocht sie heute in der Spitzengastronomie. «Ich merke kleinste Spuren – aber ich kenne die Produkte und habe meine Sinne entsprechend

trainiert. Ich rieche etwa, ob genug Salz im Pastawasser ist. Zudem arbeite ich auch nie allein in der Küche.» Heute

setzt sie sich für mehr Bewusstsein für Lebensmittelallergien ein.

2026 vertritt Karina dann die Schweiz beim Bocuse d'Or Europe. Schon jetzt trainiert sie mit einem Team aus Coaches und Beratern. «Es ist wie

Spitzensport», meint die 25-Jährige. Dass sie als erste Frau den Schweizer Vorentscheid gewann, wurde ihr erst später richtig bewusst: «Ich hoffe, ich bin nicht die letzte.»

VERENA EDINGER

Trotz Allergien und Unverträglichkeiten ist Karina Köchin.

Bocuse d'Or Suisse/Pierre-André Fragnière



Tomi, Tanja und Vanessa gewinnen EM-Final-Tickets



Tomi (25), Vanessa (28) und Tanja (23) konnten sich über Finaltickets freuen. Privat

BASEL Wenn Tomi (25), Tanja (23) und Vanessa (28) über Fussball reden, leuchten ihre Augen. Die drei Pflegefachkräfte aus Aesch (BL) teilen nicht nur ihre Leidenschaft für Menschen, sondern auch für das runde Leder. Dank einem Wettbewerb von 20 Minuten durften sie das Finalspiel der Frauenfussball-europameisterschaft 2025 live in Basel miterleben. In der Mittagspause lasen sie vom Wettbewerb, drehten spontan ein Video im Innenhof ihres Alterszentrums – und gewannen. «Wir hätten nie gedacht, dass unser Beitrag gewinnt», sagt Tanja. «Wir sind fast durchgedreht vor Freude!»

«Fussball und Pflege haben Parallelen: Beides verbindet Menschen und Emotionen. Der Teamgeist steht im Vordergrund – wie in unserem Beruf», sagt Tanja. Die drei spielen auch privat gern Fussball – nicht im Verein, sondern einfach zum Spass. Während der EM begleiten Matches aber auch ihren Arbeitsalltag: «Wir haben hier im Alterszentrum ein

gemütliches Stübli, da laufen die Spiele. Wenn es im Dienst passt, schauen wir sie zusammen mit den Bewohnerinnen – das ist schön für alle», erzählt Tomi. Das Fussballherz der drei schlug eigentlich für die Schweiz, seit deren Aus aber auch für Spanien. Tomi hat selbst spanische Wurzeln und findet die Mittelfeldspielerin Aitana Bonmati toll. Vanessa schwärmt für eine andere: «Ich finde Alexia Putellas genial. Ihre Rückkehr nach der Verletzung war sehr stark.»

Für die drei steht fest: Fussball ist mehr als ein Spiel – es ist ein Gemeinschaftserlebnis, das verbindet. Für Vanessa und Tomi ist es das erste Mal, dass sie an einem grossen Spiel live vor Ort dabei sind. Bei Tanja sieht es anders aus. Sie ist ein alter Stadionhase: «Champions League und EM – ich bin schon öfter für Fussballspiele gereist. Aber der EM-Final der Frauen in Basel ist ein Teamevent, den wir sicher nie vergessen werden. Danke, 20 Minuten!» **EDV**