

Kochrunde weckt Lust auf Vegi-Gerichte

STANS Nach dem Vorbild der Tavolata trifft sich einmal monatlich eine vegetarische Tafelrunde in der Schulküche Turmatt. Die jüngste Teilnehmerin ist 16 Jahre alt.

MARION WANNEMACHER
marion.wannemacher@nidwaldnerzeitung.ch

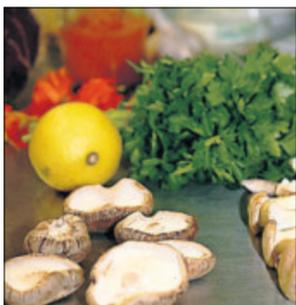
Auf der dekorierten Tafel liegen Lamponfrüchte, Herbstblumen und Blätter. Aus der Küche duftet es nach frischem Salat und Gemüse. Die Menükarte macht Gluscht: «Bruschetta mit Kürbis-Tomaten-Tapenade, Endiviansalat garniert mit Pilzen, Kastanien, Baumnusskernen, Trauben und Hirsensocken auf Randenspiegel mit Herbstgemüse», ist da zu lesen. Als Dessert gibt es Bratäpfel mit Kastanien-Nuss-Füllung. Heute ist Vegilata-Abend, wie die vegetarische Tafelrunde in Stans heisst.

Einmal im Monat trifft sich die vegetarische Tafelrunde in der Kita-Küche im Schulhaus Turmatt. Gemeinsam wird gekocht, gegessen und ausgetauscht. Angefangen hat alles mit einer Ausschreibung in der Migros-Zeitung für die «Tavolata» (siehe Kasten). «Mit meiner Kollegin Elisabeth Troxler bin ich nach Zug zur Infoveranstaltung gefahren», erzählt Isabelle Odermatt.

Beide kennen sich aus ihrer Arbeit im Stanser Bioladen Spycher. Schnell sei ihnen klar geworden, dass sie nicht einfach «nur» eine Tischgemeinschaft sein wollten. «Unsere Küche sollte vegetarisch, saisonal, wenn möglich biologisch, ausgewogen, kreativ und vielseitig sein», so Isabelle Odermatt. «Ausserdem hatten wir die Idee, dass nicht nur wir zwei vorbereiten, sondern auch die Teilnehmer mal ein Menü zusammenstellen. Gekocht werden sollte an einem neutralen Ort.»

Kochen ohne Altersgrenze

Verschiedene Themen kommen im Lauf der Jahreszeiten dran: Getreideküche, Hülsenfrüchte und Wildkräuter-



Bunt und gesund sind die vegetarischen Zutaten.
Bilder Marion Wannemacher



Hahn im Korb: Ueli Odermatt aus Oberdorf beim Kochen mit den «Vegilata-Frauen» in der Schulküche Turmatt.

küche. Das Essen soll abwechslungsreich und interessant sein, nahmen sich Elisabeth Troxler und Isabelle Odermatt vor. Mit einem Flyer machten sie auf die Vegilata aufmerksam. Schon bald fanden sich zehn Teilnehmer: aus Stans, Oberdorf, Beckenried und Obwalden. Eine Altersbegrenzung gibt es nicht. Die jüngste Teilnehmerin der Tafelrunde ist 16 Jahre alt, die älteste 70. Die Anmeldung für alle ist verbindlich und gilt für ein Jahr. Man trifft sich einmal im Monat. 35 Franken zahlt man für die Lebensmittel. Ab Januar können sich wieder neue Interessenten melden.

«Immer ein schöner Abend»

Nach und nach trudeln die Teilnehmer ein. Munteres Stimmengewirr erfüllt die Schulküche. Die verschiedenen Gänge sind schnell aufgeteilt. Irène Odermatt hat sich fürs Dessert entschieden. «Ich finde es schön, sich nach dem Arbeiten noch zum Kochen zu treffen. Ich schätze das sehr. Wir haben immer einen schönen Abend. Man lernt Leute aus der Gegend kennen und bekommt Ideen für Rezepte.» Die 32-Jährige lebt in Stans und kocht vegetarisch und vollwertig.

Als einziger Mann hat sich Ueli Odermatt aus Oberdorf in die Runde gewagt. Dass er allein unter so vielen Frauen ist, stellt für ihn kein Problem dar. «Für mich ist das der erste Kochkurs, mir war vorher schon klar, dass nicht so viele Männer teilnehmen.» Eigentlich sei er eher anspruchslos, gesteht er – und zufrieden mit Käse und Brot. Wenn er selbst kocht, dann eigentlich immer nur ohne Rezept. Zum Kochen komme er daheim aber ohnehin höchst selten. «Am Wochenende mache ich lieber Sport», räumt er ein. «Als Mann interessiert mich vor allem die Technik beim Kochen. Ich finde es aber auch toll, zu fachsimpeln und zu philosophieren.»

Inzwischen zeigt sich schon der Mond über den Bergen. Die Rüstarbeiten sind in vollem Gang: Pilze werden geputzt, Salat gewaschen, Sösseli gerührt. Es duftet, und der Appetit aufs Essen nimmt zu. Schon bald setzt man sich zu Tisch und geniesst die selbst fabrizierten Kostbarkeiten: «Zum Wohl und en Guete – auf den Abend und das Essen.»

Mehr Informationen gibt es auf vegilata.jimdo.com und tavolata.net

Nun auch in Obwalden geplant

KONZEPT mw. Tavolata sind selbst organisierte Tischgemeinschaften für ältere Menschen. Seit 2010 initiiert das Migros-Kulturprozent das Projekt. Schweizweit gibt es schätzungsweise rund 100 solcher Tavolata. Die Stanser Vegilata (siehe Haupttext) ist eher eine besondere Tafelrunde und von daher eine Ausnahme. Denn meist wird die Tavolata bei jemandem zu Hause angeboten und ist nicht zwingend vegetarisch. Die Teilnehmer treffen sich ein bis zwei Mal im Monat. Teilnehmen können sollen zwischen vier bis acht Personen.

Geselligkeit fördern

Die Idee dahinter: Genauso wichtig wie das gesunde und ausgewogene Essen sind die Gespräche und der Austausch. In Ob- und Nidwalden sollen weitere Tavolata entstehen. Projektverantwortliche und Gründungsmitglieder einer bereits bestehenden Tavolata führen in das Thema ein und unterstützen die Initianten beim Aufbau lokaler Tischrunden und Netzwerke. In **Sarnen** gibt es dazu eine Informationsveranstaltung. Und zwar am Donnerstag, 24. Oktober, in der **Aula Cher**. Die Veranstaltung findet von 14 bis 16 Uhr im Raum der «Milchsuppe» statt.

Auch in Meggen und Schwyz

Eine weitere solche Informationsveranstaltung findet heute Nachmittag in Meggen von 14 bis 16 Uhr im katholischen Pfarreiheim an der Schöllisstrasse 2 statt. Auch in Schwyz ist eine Tavolata-Initiierungsveranstaltung geplant. Und zwar am Montag, 4. November, ebenfalls von 14 bis 16 Uhr im Mythen-Forum an der Reichsstrasse 12.

Nüsse knacken – keine Knacknuss mehr

KERNS Mit dem «Knackhit» knackt man die Schale, nicht aber die Nuss. Erfinder Anton Studer hat damit das Nussknacken revolutioniert.

BEA ZAI
redaktion@obwaldnerzeitung.ch

Noch berufstätig, liebte es der heute 83-jährige Anton Studer, in seiner kargen Freizeit durch den Kernwald zu streifen und Beeren, Baum- und Haselnüsse zu sammeln. Zu Hause dann kam es regelmässig zur Schlacht mit den Nussknackern. «Sie taugten alle wenig oder gar nichts», erinnert er sich. Nach seiner Pensionierung – er war beim Elektrizitätswerk Obwalden in leitenden Funktionen tätig sowie Berufsfachschullehrer – bremste eine schwere Krankheit den Nimmermüden. Den Zugang zur Welt der Tüftler, zu denen er schon immer gehörte, hat er dabei nie verloren. «Es muss doch möglich sein, nicht die Nuss, sondern lediglich deren Schale zu knacken. Und Nüsse zu knacken soll auch für meine Grosskinder ein Vergnügen sein», sagte er sich und ging ans Werk.

Nüsse minutiös enträtselt

Wegleitend für die Entwicklung seiner revolutionären wie auch schlichten Nussknacker war die Entdeckung, dass die Baumnuss unter der Spitze einen Hohl-

raum von einigen Millimetern aufweist. «Die Schale hat verschiedene Schwachstellen. Also muss ich die Nuss von oben knacken», war Studer überzeugt. Er

schlug mit einem Hammer oder einer Zange auf die Nuss Spitze. Ein kleiner Erfolg wurde sichtbar. Gleichzeitig kam die Erkenntnis, dass er den Schlag des

Hammers bremsen musste. Er erprobte also so lange Löcher in Holzleisten, bis es ihm gelang, alle handelsüblichen Baumnüsse in wenigen Löchern mit

einem Holzhammer unbeschadet zu öffnen.

Zur Haselnuss erklärt Anton Studer: «Ihr Geheimnis zu lüften, war um einiges leichter. Sie muss liegend in einer Rille geknackt werden. Die Spitze der Haselnuss soll dorthin schauen, wo die Rille ansteigt. So trifft der Holzhammer die Sollbruchstelle.»

Vom Prototyp zum idealen Modell

Es brauchte viele Prototypen, bis Anton Studer mit seiner Erfindung zufrieden war. Heute sind zwei Nussknacker in unterschiedlichem, schlichtem Design erhältlich. Die beiden in der Schweiz hergestellten Modelle heissen «Lungo» und «Cubo» und werden unter dem Label «Knackhit» verkauft. Die exklusiven Nussknacker sind aus Schweizer Buchenholz (100 Prozent FSC-zertifiziert) angefertigt. «Lungo», der Schlanke, ist zum Preis von 79 Franken erhältlich, «Cubo», der Kompakte, kostet 89 Franken. Beide sind zum Patent angemeldet, und ihr Design ist international registriert. Die Erfindung ist im grossen Ganzen ohne die Hilfe von Studers Frau Irma und seiner fünf Kinder gelungen. «Um die Vermarktung durchzuführen, reichen meine Kräfte aber bei weitem nicht mehr», betont der Kernser. Tochter Barbara und Sohn René haben deshalb für die Vermarktung der väterlichen Erfindung die Swissnut GmbH gegründet.



So simpel wie genial sind die beiden Nussknackermodelle des Kernser Erfinders Anton Studer (83, kleines Bild).

Bilder Bea Zai

Hinweis: Die Nussknacker sind im Huis Ladä an der Grossegasse 3 in Sarnen erhältlich oder online unter www.knackhit.ch.