

**EINTOPF**

VON JOHANNA SCHAUFELBERGER

**Nicht nur Wasser – auch Salz!**

Hätte mich heute jemand nach dem «saisongerechtesten Nahrungsmittel» gefragt, ich hätte ohne zu zögern geantwortet: Salz, was sonst? Seit Tagen ist der Hochsommer zurück, alle schwitzen, und um den beträchtlichen Verlust auszugleichen, braucht es eben nicht nur Wasser, sondern auch Salz.

Salz ist nicht gerade ein Grundnahrungsmittel, ich gebe es zu, ganze fünf Gramm pro Tag werden uns empfohlen. Aber ein Leben ohne Salz, das wäre sehr, sehr fade! Und schlicht und einfach unmöglich, denn unser Körper benötigt Natriumchlorid, zum Beispiel für die Regulation seines Wasserhaushalts. Deshalb ist bei heissem Wetter der Bedarf erhöht.

Salz ist also bedeutend mehr als ein Genussmittel. Ich liebe Salz und ich habe auch schon aus den Ferien Salz mitgebracht. Zum Beispiel aus Wales, da kann man das Meer schmecken, wenn man das Salz in der Küche verwendet, und noch ganz lange Zeit von diesen Ferienorten träumen beim Kochen und auch beim Essen.



Für den simpelsten aller «Appetizer», den man Gästen auftischen kann, ist Salz ein essenzieller Bestandteil: Füllen Sie in ein, zwei, drei oder mehr kleine Schälchen je ein wenig von einem feinen, kaltgepressten Olivenöl. Mischen Sie bei einem kleinen Schälchen eine fein gepresste Knobliche dazu, im zweiten ein fein geschnittener Peperoncino, im dritten Ihr Lieblingskräutlein und im vierten (!) gar nichts ausser Meersalz, oder vielleicht sogar edles, grobkörnigeres Fleur de Sel. Und ins letzte Schälchen kommt das Salz pur, sodass man das frische Brot, nachdem man es im Liebesschälchen getünkelt hat, noch ein bisschen salzen kann.



Es gilt das gesprochene Wort: Bereits am ersten Treffen des neuen Winterthurer Rhetorik-Clubs haben Gastredner die Anwesenden zum Schmunzeln gebracht. Bild: Peter Würmli

# Redekunst, amüsannt trainiert

Der Rhetorik-Club Toastmasters gründet in Winterthur einen neuen Ableger. Bei einem ersten Treffen in einem Klassenzimmer der Fachhochschule konnte man über so viel Redegewandtheit nichts als staunen – und wurde zudem bestens unterhalten.

ALEX HOSTER

Dass Thomas Skipwith ein geschulter Redner ist, merkt man sofort: Der Präsident des Toastmasters-Clubs gibt die Antworten fast schneller, als man die Fragen gestellt hat, und das zudem in druckreifen Sätzen. Zum ersten Treffen des Toastmasters-Clubs Winterthur erwartet er – neben einigen Mitgliedern aus anderen Rhetorik-Klubs – 18 interessierte Frauen und Männer.

Doch was sind Toastmasters? Der Club wurde 1924 vom Amerikaner Ralph C. Smedley gegründet, der sich über langweilige Tischreden und schlechte Trinksprüche – englisch toasts – ärgerte. Unterdessen sind weltweit rund 270'000 Menschen in etwa 13'000 Clubs organisiert, «52 Prozent unserer Mitglieder sind Frauen», sagt Thomas Skipwith. Der erste Toastmasters-Club der Schweiz wurde

1973 in Zürich gegründet, heute gibt es im ganzen Land 18 Sektionen.

Die Toastmasters treffen sich alle 14 Tage, ihre Mitgliederstruktur ist sehr heterogen: «Die verschiedensten Leute zwischen 20 bis 80 machen bei uns mit», sagt Skipwith. Es gibt auch kein Aufnahmeverfahren: «Man darf dreimal als Gast teilnehmen und mit dem Einzahlen des Beitrages wird man Mitglied.» Neben den Treffen organisieren die Clubs jeweils spontane Anlässe, etwa einen Grillabend oder im Winter einen Chlaushöck.

**Üben, üben, üben**

«Der Toastmasters-Club ist zwar eine Übungsplattform für die Rede, aber wir sind kein Debattierklub», sagt er. «Es ist wie beim Tennis: Wenn man besser spielen will, muss man regelmässig trainieren.» Deshalb werde erwartet, dass sich die Mitglieder freiwil-

lig zu Wort melden, gelegentlich müsse man allerdings «etwas weniger motivierte Mitglieder anstupsen».

Geredet wird in verschiedenen Kategorien und nach klaren Zeitvorgaben: Vorbereitete und unvorbereitete Reden dürfen fünf bis sieben Minuten oder eine bis zwei dauern. Für eine Bewertungsrede, mit der den Rednern ein Feedback gegeben wird, stehen zwei bis drei Minuten zur Verfügung und mit dem Führen einer Gesprächsgruppe wird die Moderation geübt.

Zum Bewertungsteam gehören ein Zeitehmer, der die Sprechenden mit kleinen Flaggen über ihr Redezeitbudget informiert, ein Sprachhüter, der auf das «Styropor» in den Reden achtet, und eine Füllwortzählerin, die die «ähs», «hmms», die «unds», «danns» zählt. Zusätzlich geben alle Zuhörer ein schriftliches Urteil ab, darum braucht es zusätzlich auch noch einen Stimmenzähler. Am wichtigsten sei aber der Applaus, sagt Skipwith, damit gebe man den Rednern eine unmittelbare, positive Rückmeldung.

Der erste Gastredner ist Alexander aus Zug. Er liefert in seinem gekon-

nten Auftritt eine Humoreske über das «schüchternste Kind aller Zeiten», das er selber war: Spannend und amüsannt erzählt er von einer «sehr, sehr kurzen Geburtstagsparty», seinen vielen Umzügen in Deutschland und der Angst, Schweizerdeutsch zu sprechen. Der Routinier hält seine Redezeit perfekt ein und wird mit Applaus bedacht.

Unter dem Motto «Es lebe der Rhetorik-Club Winterthur» blickt danach die Seniorin Anne zurück und berichtet aus der Geschichte der Rede-Bewegung. Ihr Auftritt ist topseriös – inhaltlich hat sie dem Schalk freien Lauf gelassen. Von düsteren mittelalterlichen Kirchen berichtet sie, wo die Benediktiner die Redekultur pflegten. Über deren zungenlösenden Schnaps und die Erfindung des Toasters gelangt sie mühelos zu Josef Alois Ratzinger aus dem bayerischen Markt bis hin zum heimischen Grützbrot und zur Tea Party: In perfekter Rede schrammt sie elegant durch die Weltgeschichte und amüsiert so den Saal. Wahrlich: Training muss nicht langweilig sein!

[www.toastmasters.ch](http://www.toastmasters.ch)

**SOMMER-FOTOWETTBEWERB: BILD 13****Mit Blick auf das Hochhaus werden alle zum Frosch**

Bild: Marc Dahinden

Für einmal ist die Froschperspektive der Normalfall, denn vor einem Hochhaus werden wir alle quasi zum Frosch. Die Tage dieses Bauwerks sind jedoch gezählt, weil eine Sanierung zu teuer wäre. Deshalb wird es einem Neubau weichen müssen.

Viel verlockender als die Aussicht, in diesem Hochhaus zu landen, sind ohnehin die Preise, die dem Gewinner des Fotowettbewerbs winken: Eine Zugreise erster Klasse nach München lockt als Hauptgewinn, inklusive zweier Übernachtungen im Viersternehotel. Mit dem zweiten Preis lässt sich immerhin gut einkaufen, und zwar für 400 Franken im Zentrum Rosenberg. Als dritter Preis wartet ein iPod Nano von Apple auf den glücklichen Gewinner. Hinzu kommen eine Fotokamera, Eintritte in das Casinotheater oder in das Stadttheater, Sportpässe und weitere Einkaufsgutscheine. Um an der Verlosung teilnehmen zu können, müssen alle im Laufe des Sommerwettbewerbs aus der Froschperspektive fotografierten Objekte richtig benannt werden. (red)

## 30 Monate hinter Gitter

Ein Mann hat den ehemaligen Wirt des Tössfelder Restaurants Eiffelturm überfallen. Jetzt muss der Räuber ins Gefängnis.

Der Vorfall geht auf den letzten Juni zurück. Damals begleitete der heute 33-jährige Beschuldigte den ehemaligen Wirt des Restaurants Eiffelturm in den Nachtstunden zu seinem Lokal. Der heute 63-jährige Gastronom wollte die Tageseinnahmen abrechnen, als er von seinem Gast plötzlich überrascht wurde: Der Brasilianer zückte ein Messer und riss das Serviceportemonnaie mit 270 Franken an sich.

Fest steht, dass der Südamerikaner noch mehr Geld wollte und das Messer gegen den Hals des in den Schwitzkasten genommenen Wirtes hielt. Da tauchte plötzlich ein mutiger Anwohner auf und forderte den Räuber zur Aufgabe auf. Als sich der Täter weigerte, ging der Zeuge zum Angriff über. Ihm gelang es, den Angreifer an der Hand zu packen und zu entwaffnen. Kurz darauf traf die Polizei ein und nahm den Hilfskoch fest.

Im letzten November musste sich der ungeständige Räuber vor dem Bezirksgericht Winterthur verantworten. Der mehrfach Vorbestrafte beteuerte seine Unschuld, indem er die Verantwortung ausgerechnet auf den Retter schob. Dieser habe sich eingemischt und den Wirt sowie ihn attackiert.

**Geschichte bleibt wirkungslos**  
Das Gericht glaubte seinen Darstellungen nicht. Es verurteilte ihn wegen Raubes und Drogenkonsums – der Beschuldigte schnupfte wöchentlich Kokain – zu einer unbedingten Freiheitsstrafe von 30 Monaten. Die Staatsanwaltschaft hatte sogar drei Jahre und drei Monate als Sanktion gefordert.

Der Angeklagte legte Berufung ein und erzwang damit für gestern einen Berufungsprozess am Zürcher Obergericht. Allerdings zog er kurz vor der Verhandlung seine Anträge aus unbekanntem Gründen zurück und akzeptierte den Entscheid der Vorinstanz, womit das Urteil in Rechtskraft erwuchs. Mit der Folge, dass er die verhängte Strafe absitzen und später mit der Ausschaffung rechnen muss. (ait)