Trenten : Strategisches Zusammensetzspiel mit Jasskarten

Autor(en): **König, Christine**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Appenzeller Kalender**

Band (Jahr): **297 (2018)**

PDF erstellt am: **06.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-841931

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Trenten: Strategisches Zusammensetzspiel mit Jasskarten

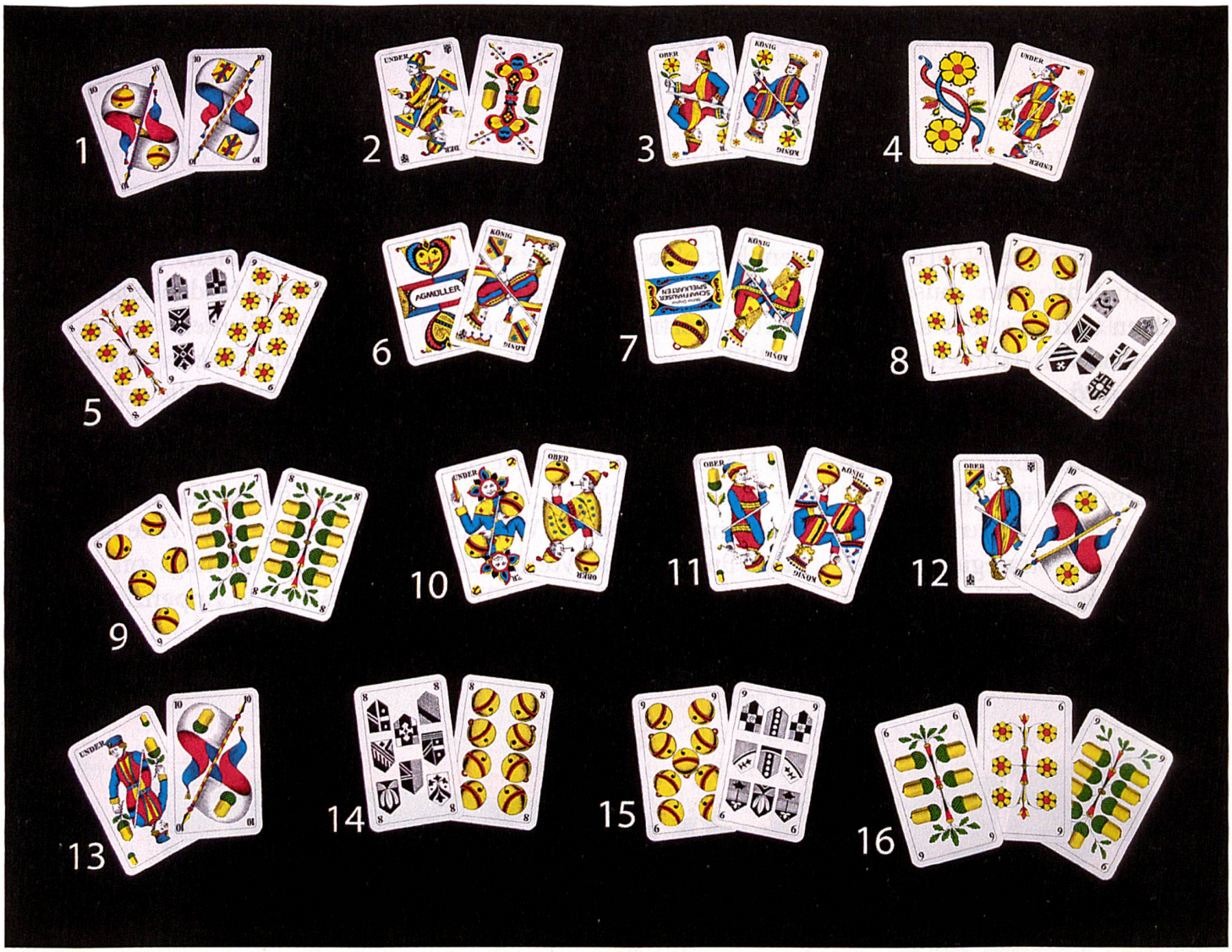
Christine König

Eines vornweg: Vom Zuschauen – oder darüber lesen – lernt man Trenten nicht. Man muss sich hinsetzen und es selber ausprobieren. Und sich dafür etwas Zeit nehmen und geben. Denn ganz einfach ist das Spiel nicht. Beherrscht man aber einmal die Grundlagen, eröffnen sich einem Varianten und man kann ausgeklügelte Strategien aushecken. Erfahrene Spieler haben ihn perfektioniert, diesen Röntgenblick. Sie schauen nur ein paar Sekunden auf ihre sechs Karten, sortieren diese sogleich in Bilder aus zwei oder drei Karten und haben so meistens mehrere mögliche Kombinationen zur Hand. Solch erfahrene Spieler sitzen an diesem Montagabend im «Löwen» in Waldstatt: Hans Eugster (83), Werner Zellweger (84), Trix Tanner (59) und Fabrina Frischknecht (28). Sie sind gekommen, um ihrer gemeinsamen Leidenschaft zu frönen: dem Trenten.

Alle vier haben das Kartenspiel in der Familie oder via Bekannte gelernt. Sein Schwiegervater, Alt Landammann Hermann Kündig, hat Hans Eugster das Spiel gezeigt; viele Jahre lang hat er es sonntags oft in einer Wirtschaft in Appenzell gespielt.

Bild: Carmen Wueest

Einmal im Monat finden im «Löwen» in Waldstatt Trenten-Abende statt, die sich grosser Beliebtheit erfreuen.

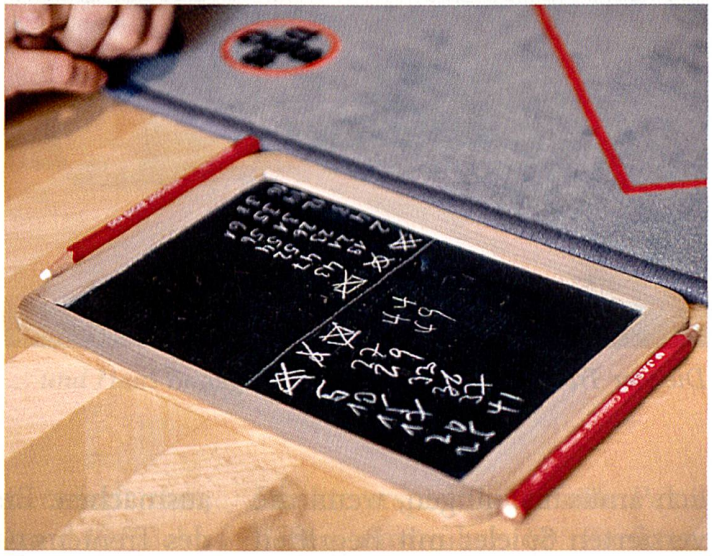


Eine Auswahl von Kombinationen:

1 *Zwänzgi Gschpaa*
2 *E lääri Trente*
3 *De Belli*
4 *E Floss Trente*
5 *Gnueg Ehrlichs*
6 *D'Herisau*
7 *E Tanz Trente*
8 *E Gschpaa Trente*
9 *En ehrlichi Trente*
10 *De Jung*
11 *Bruut Tanz ond Gnueg*
12 *Gnueg*
13 *De Bläss*
14 *Gnueg Gschpaa*
15 *Achtzeni Gschpaa*
16 *E Gschpaa Trente*

Nach einer langen Pause reanimierte er sein Hobby. «Wenn man es einmal kann, dann ist es ausserordentlich leicht», sagt er. Auch Trix Tanners Vater hat das Trenten von Hans Eugsters Schwiegervater gelernt. Als ehemalige «Löwen»-Wirtin hat sie sich an den Trentenabenden jeweils die Freiheit genommen, nicht als Gastgeberin aufzutreten, sondern selbst mitzumachen. Mit dem Trenten-Fieber angesteckt hat sie Tochter Fabrina Frischknecht. 2005 wurde sie Trenten-Meisterin, die jüngste bislang. Seit sie eine eigene Familie hat, spielt sie nicht mehr oft. Noch immer engagiert sie sich aber fürs Trenten, indem sie zum Beispiel das Administrative für die jährliche Meisterschaft und die monatlichen Spieleabende im «Löwen» übernimmt. Werner Zellweger trentet daheim täglich mit seiner Frau: «Das hält jung und tut gut.» Er trägt den Übernamen «Trenten-

Bilder: Carmen Wueest



Getrentet wird zwar mit Jasskarten, mit Jassen hat das Spiel aber nicht viel zu tun.

Instruktor», weil er sich intensiv mit dem Spiel und seinen Regeln befasst und alles fein säuberlich notiert hat. So gibt es einen Ordner voller Informationen, Beschreibungen und Regeln über das Trenten.

Kein Jass

Die vier erklären das Spiel und seine Besonderheiten. Auch wenn man mit Jasskarten spielt – mit Jassen hat Trenten nicht viel zu tun. Es ist eher Zusammensetzspiel denn Jass. Zwei bis sechs Spieler bilden eine Runde, man spielt alleine oder paarweise, letzteres nennt sich dann Kreuztrenten. Jeder Spieler erhält sechs Karten. Es gibt sieben grundlegende Bildkombinationen. Diese tragen so wohlklingende Namen wie Gschpaa, Tanz, Flöss, Belli, Trente, Ehrligs oder Herisau. Dabei sind der Belli und die Herisau die stärksten Bilder und zählen fünf Punkte. Ab 16 und mehr Punkten gilt der Gnueg. Hinzu kommen etliche weitere Kombinationen, eine ganze Liste gibt es, ihre Namen noch fantasiereicher: Chnotterwage, Jumpfere Schüss i de goldege Gutsche, Bläss wo chälblet, Zwee Rhintler wo no nie gstohle hend … Je nach Region, Ortschaft oder gar je nach Familie, in der gespielt wird, tragen die Kartenkombinationen andere Bezeichnungen. Das kann dann in einer angeregten Runde ziem-

Die vier Trenten-Profis: Werner Zellweger, …

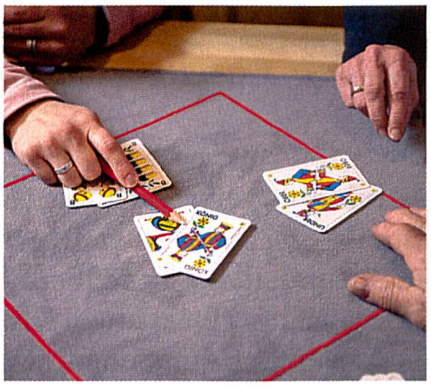
… Fabrina Frischknecht, …

lich amüsant klingen, wenn die versierten Spieler mit Begriffen um sich werfen.

Wohl aus Italien oder der Türkei

Woher das Trenten stammt, können auch die vier Profis nicht mit absoluter Gewissheit sagen. Söldner sollen es in die Schweiz gebracht haben, entweder aus Italien oder der Türkei. Denkbar ist zudem eine Herleitung vom italienischen trenta, also dreissig, auch wenn die Zahl im heutigen Spiel keine Rolle spielt. Eine Verwandtschaft lässt sich zum französischen Spiel «Trent-et-un» ausmachen. Erste Erwähnungen des Trentens gehen auf 1620 zurück, vielleicht sogar auf 1486. Damals führte das Spiel «Zum Gschpaa machen» in Zürich zu einem Gerichtsfall – und der Ausdruck Gschpaa ist ja heute noch beim Trenten gebräuchlich.

So weit verbreitet wie das Jassen war das Trenten in der Schweiz nie. Im 19. Jahrhundert wurde nach Angaben des Schweizerdeutschen Wörterbuchs in der ganzen Inner- und Ostschweiz getrentet, 1941 nur noch in Schwyz, Nidwalden, Graubünden und im Raum St.Gallen-Appenzell. Heute kennt man es, wenn überhaupt, noch im Muo-



Trenten im «Löwen» Waldstatt

In der Regel jeden letzten Montag im Monat finden im «Löwen» in Waldstatt Trentenabende statt. Beginn: 19.30 Uhr. Anfänger sind willkommen. www.cafe-loewen.ch

... Trix Tanner, ...

... und Hans Eugster.

Bilder: Carmen Wueest

tathal, im Appenzellerland und im Toggenburg sowie im Oberrheintal. In Altstätten gibt es einen Trentenverein, der nur Männern offensteht. Hans Eugster, Werner Zellweger, Trix Tanner und Fabrina Frischknecht sagen, im Appenzellerland wurde stets da und dort getrentet, etwa in Vereinen oder in bestimmten Wirtschaften. Aber erst seit das Berggasthaus Chräzerli Anfang der 2000er-Jahre zu Trentenabenden lud und später der «Löwen» die Tradition weiterführte, gibt es für Anhänger wieder einen Ort, wo sie ihrem Hobby regelmässig frönen können. Im «Löwen» findet zudem jeweils Ende Oktober die jährliche Meisterschaft statt, an der zwischen 30 und 40 Spieler und Spielerinnen teilnehmen.

Endlich die Herisau

Am Vierertisch bilden Trix Tanner und Hans Eugster sowie Fabrina Frischknecht und Werner Zellweger je ein Team. Beim Trenten spielt man auf 60 Punkte, muss aber zusätzlich die drei Symbole Herisau (Dreieck), Belli (Kreis) und Jung (Rechteck) abstreichen. Gelingt das nicht bis die 60 Punkte erreicht sind, wird weitergespielt. Und zwar so lange, bis entweder alle Zeichen gestrichen sind oder jemand 100 Punkte erspielt hat. Beide Paare liegen nun über 60 Punkten, beiden fehlt aber noch die Herisau. Die vier spielen einige Runden, sammeln Punkte bis – endlich – Werner Zellweger die ersehnte Kombination legt. Die Partie ist zu Ende, und die vier gesellen sich zu den anderen Spielern, die sich mittlerweile im «Löwen» eingefunden haben. Der monatliche Trenten-Abend hat offiziell begonnen. Fünf Partien à je vier Spieler bilden sich, und bald sind die Karten verteilt. «Bruut, Tanz und Gnueg», «En ehrlige Gschpaa» oder «Me sötti ebe e Herisau ha» tönt es sogleich von allen Seiten.

Superfoods: Marketinggag oder gesundheitsfördernd?

Christine König

Kurkuma, Chia-Samen oder Matchapulver: Superfoods sind – wortwörtlich – in aller Munde. Doch was hat es damit wirklich auf sich? Ist das alles nur Produkt einer cleveren Marketingstrategie, oder sind Lebensmittel, die unter den Begriff Superfoods fallen, tatsächlich besonders der Gesundheit und dem Wohlbefinden zuträglich?

Superfoods: Ja, aber …

Der Begriff Superfoods ist nicht so neu, wie es angesichts der aktuellen Begeisterung den Anschein machen mag. Er existiert seit Anfang des 20. Jahrhunderts, als sich die Bevölkerung mehr und mehr für gesunde Ernährung interessierte. Der Begriff ist aber derselbe geblieben, wenn er auch eher vage ist, weil es bislang keine verbindliche Definition gibt. Unter Superfood versteht man gemeinhin Lebensmittel, die eine besondere Dichte an Nährstoffen aufweisen – Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe oder Enzyme – und die Gesundheit dadurch positiv beeinflussen sollen. Roland Vontobel, Naturarzt in Teufen, hat eine klarere Definition: «Superfoods sind natürliche Lebensmittel wie Sprossen oder speziell kräftige Kräuter, Früchte, Nüsse oder Beeren, die unserem Körper Kraft verleihen und uns so aussergewöhnliche Leistungen ermöglichen. Synthetische Zusätze oder künstliche Vitamine gehören nicht dazu.»

Anita Tobler, Ernährungsberaterin im Ausserrhoder Spitalverbund, weist auf eine Schwierigkeit hin: «Die Frage ist, wie diese Nährstoffe im Körper wirken. Im Alltag kann man gar nicht die Menge zu sich nehmen, die man müsste, um den gewünschten Effekt zu erzielen.» Hinzu kommt die Tatsache, dass es keine breiten und verlässlichen Studien über die Wirkung von Superfoods beim Menschen geben kann. Gemäss Roland Vontobel könnte man die Kraft von Superfoods anhand der Biophotonenaktivität messen. Als Biophotonen bezeichnet man in der Alternativmedizin Lichtteilchen, die spontan und fortwährend durch lebende Zellen ausgesendet werden. «Je mehr davon in Lebensmitteln enthalten sind, desto besser für den Esser», so der Naturarzt.

Superfoods im Supermarkt

Weshalb aber sind Superfoods so beliebt? Die Werbung trägt wohl das Ihrige dazu bei, aber auch die Tatsache, dass Lebensmittel heute jederzeit und überall verfügbar sind. Fand man sogenannte

Diese Lebensmittel werden als Superfoods vermarktet – eine Auswahl:

Goji-Beeren: Goji-Beeren stammen aus China und sind getrocknet, als Saft, Konfitüre oder Kapseln erhältlich. Sie sollen der Alterung entgegenwirken, das Herzkreislaufsystem unterstützen, die Libido steigern und das Immunsystem stärken. In der Schweiz findet man selten frische Goji-Beeren. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt stattdessen einheimische frische Beeren wie etwa Himbeeren.

Spirulina: Spirulina ist eine Süsswasseralge aus Mexiko und Zentralafrika und soll entzündungshemmend bei Arthritis wirken und den Cholesterinspiegel senken. Spirulina enthält viel Eisen. Bei uns ist es als Pulver, Tabletten, Rohkostriegel oder in Guetzliform erhältlich.

Chia-Samen: Chia-Samen sind Samen des Salbeigewächses Salvia hispanica und stammen aus Mexiko. Bei den Mayas war Chia – das Wort bedeutet Kraft – ein Grundnahrungsmittel und wurde oft als Energielieferant für Läufer verwendet. Chia soll die Verdauung fördern, den Blutzucker regulieren, Gelenkschmerzen lindern und schlank machen. Chia-Samen kann man geröstet Salaten oder Saucen beifügen oder sie einlegen und in Müesli und Smoothies verwenden – dann quellen sie zu einer puddingartigen Masse auf.

Matcha: Matcha ist Pulver aus Grünteeblättern und kommt aus China. Es gilt als Energie- und Fettverbrenner und soll beim Abnehmen helfen. Es enthält relativ viel Eisen, ausserdem Antioxidantien. Allerdings sind bisher keine besonders positiven Effekte belegt. Matcha gibt es bei uns als Teepulver oder Instantgetränk; letzteres enthält aber viel Zucker.

Weizengrassaft: Weizengrassaft stammt aus Vorderasien und eignet sich flüssig oder als Pulver für Smoothies und Fruchtsäfte. Er soll gegen Krebs und chronische Müdigkeit wirken, vor grauen Haaren schützen sowie Verdauung und Blutdruck fördern. Oft wird der hohe Vitamin-B12-Gehalt gelobt, der allerdings nicht belegt werden kann.

Bilder: iStock

Superfoods müssen nicht immer von weit herkommen. Es gibt auch einheimische Alternativen.

Superfoods früher vielleicht nur zuhinterst im Regal im Reformhaus, kann man sie heute im Supermarkt kaufen. Und nicht nur das: Auch die Formen sind vielfältiger geworden. Superfoods gibt es frisch, getrocknet, als Pille, verarbeitet in Riegel, Müesli oder Säften. Gerade Convenience-Produkte sprechen viele Konsumenten an. «Jeder, der so etwas zu sich nimmt, hat das Gefühl, er tue etwas für seine Gesundheit», so Anita Tobler.

Aber braucht man Superfoods überhaupt, um sich gesund zu ernähren? «Superfoods brauchen wir, wenn wir stark belastet sind oder wenn unsere normale Ernährung nicht frisch ist», sagt Roland Vontobel. «Vielleicht ernährt man sich etwas bewusster, wenn man sich mit dem Thema Superfoods auseinandersetzt», sagt Anita Tobler. Doch das bedeute nicht, dass man damit – quasi nebenbei – alle wichtigen Nährstoffe zu sich nehme. Sie warnt generell vor einer einseitigen Ernährung; diese könne nie gesund sein. Ihre Definition von Superfoods ist daher eindeutig und einfach: «Für mich lässt sich Superfoods mit einer ausgewogenen, bunten, abwechslungsreichen und regionalen Ernährung gleichsetzen, die dem Körper gibt, was er braucht.» Dabei tut man nicht nur etwas für die eigene Gesundheit, sondern auch für diejenige der Welt. Denn Superfoods sind oft exotisch und haben einen langen Transportweg hinter sich. In fernen Herstellungsländern werden sie infolge der steigenden Nachfrage in Monokulturen auf Kosten der Biodiversität angebaut. Es lohnt sich, über die Pestizidbelastung von Superfoods nachzudenken: In anderen Ländern herrschen andere Grenzwerte – selten strengere als in der Schweiz.

Einheimische Alternativen

Einheimische Alternativen zu Goji-Beeren und Co. gibt es zuhauf: Heidelbeeren, Preiselbeeren, Federkohl, Nüsse, Sprossen, Leinsamen, Hanfsamen, Randen, frische Wildkräuter wie Bärlauch, Scharbockskraut oder Brennnessel – um nur einige zu nennen. Und das beste: Wer den Fokus auf Saison und Region legt, hat die Superkräfte automatisch inklusive, und das ist in der Regel erst noch günstiger.