

BON APPÉTIT!

Die Tavolata-Zeitung für
gesellige Momente.



Seite 4
Pia Wälti über Wendepunkte im Leben

Seite 6
Tipps für den Neubeginn

Seite 12
Dal, Hummus, Sikil Pak: Apéro-Rezepte aus aller Welt

GESUND KOCHEN
FÜR 5 FRANKEN
PRO PERSON

Seite 16

Der Verein Tavolata wird unterstützt von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Beisheim Stiftung



Leben
und Wohnen
im Alter



CORNELIUS KNÜPFER
STIFTUNG

Abschied und Neubeginn

Grüezi. Bonjour. Buongiorno.

Diese Ausgabe von «Bon Appétit!» dreht sich um Abschied und Neubeginn. Aber keine Angst: Es ist keine schwer verdauliche Kost, sondern soll dazu anregen, Chancen im Leben zu erkennen und sie mutig zu packen.

Veränderungen sind allgegenwärtig – und sie können anstrengend, aber auch ganz schön inspirierend sein! In dieser Ausgabe von «Bon Appétit!» kommen Menschen zu Wort, die mit ihren Tischgemeinschaften etwas wagen – und damit andere Menschen glücklich machen.

Wie im Leben ist auch jede Jahreszeit ein Abschied und ein Neubeginn. Die kühlere Jahreszeit eignet sich besonders gut, um liebe Menschen zu sich nach Hause einzuladen, ein leckeres Gericht zu kochen, die Wohnung ein bisschen aufzufrischen und ein neues Hobby auszuprobieren.

Viel Freude beim Lesen!
Herzliche Grüsse

Daniela Specht

Geschäftsführerin des Vereins Tavolata



Inhalt



4 Interview zu Abschied und Neubeginn: Pia Wälti sagt, wie kleine Schritte eine grosse Wirkung erzielen.



8 Zu den fünf Frauen kommen drei Männer. Was hat sich für die Tavolata in Steinhausen (ZG) verändert?



12 Hülsenfrüchte sind proteinreich und vielseitig: Probieren Sie ein Dal, Hummus oder Sikil Pak für den nächsten Apéro aus.



14 Fünf weltoffene Baslerinnen machen jedes Treffen ihrer Tavolata «Mit Kraut & Stil» zu einem Fest im Alltag.



18 Eine lange Tafel, einen Dreigänger und viel Liebe bietet Karin Philipona älteren Menschen in Giffers (FR).



24 Postkarte aus Stallikon



10 Junge Menschen im Autismus-Spektrum und ihre Angehörigen geniessen entspannte Momente in Lugano.

6 Wer wagt, gewinnt: Neue Hobbys, inspirierende Orte und Lesetipps für jede Lebensphase.

16 Gut, günstig und gesund: Diese Alltagsrezepte kosten fünf Franken pro Person und wärmen in der kalten Jahreszeit.

17 «JB» nimmt jeden Monat einen Tag frei und bekocht Seniorinnen und Senioren in Vuadens (FR).

20 Tavolata gründen in fünf Schritten

21 Wie Tavolata die psychische Gesundheit stärkt

22 Jahresbericht 2023 des Vereins Tavolata

23 Wer findet die Lösung? Rätselspass!

AKTUELL

Der Tavolata-Rat trifft sich am 21. November 2024 in Zürich.

Das Netzwerk zählt derzeit 153 Tavolata in der Deutschschweiz, 73 Tavolata und 12 «Tables au bistrot» in der Romandie und 22 Tavolata im Tessin.

Der Verein Tavolata hat bereits 20 Kollektivmitglieder. Möchten Sie als ganze Tavolata dem Verein beitreten? Melden Sie sich auf www.tavolata.ch/mitgliedschaft an.



Ausgabe 5: Herbst 2024

Herausgeber: Verein Tavolata **Konzept und Redaktionsleitung:** Anina Torrado Lara **Redaktionsteam:** Elodie Follonier, Esther Kirchhoff, Marcello Martinoni, Valentina Pallucca Forte, Daniela Specht, Anina Torrado Lara **Art Direction:** Schalter&Walter GmbH **Adresse der Redaktion:** Tavolata, Iselisbergstrasse 6, 8524 Uesslingen, info@tavolata.ch **Druck:** Typotron, St.Gallen **Rechtlicher Hinweis:** Nachdruck (auch auszugsweise) nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion gestattet.

Kleine Schritte, grosse Wirkung

Abschied nehmen und neu starten, das kennt Pia Wälti gut. Dass sie von Natur aus neugierig und veränderungserfahren ist, kommt ihren Kundinnen und Kunden zugute: Pia begleitet nebenberuflich Menschen, die in späten Berufsjahren und darüber hinaus mehr Sinn in der Arbeit suchen.

Interview: Anina Torrado Lara
Foto: privat

Wenn sich Türen schliessen, öffnen sich neue. Pia, stimmt das auch im echten Leben?

Pia Wälti: Ich meine ja. Falls du schon bereit bist, die neue Tür als solche zu erkennen und sie mutig zu durchschreiten. Hilfreich dabei ist, wenn du Bisheriges losgelassen hast. Manchmal findet dich das Glück auch. Auf Englisch gibts dafür ein schönes Wort: «Serendipity» – was so viel bedeutet wie glücklicher Zufall.

Kann ich mein Glück schmieden?

Wir sind kein Spielball des Schicksals. Die Schweiz gilt als das freiste Land der Welt und bietet beste Voraussetzungen, um gestaltend Einfluss zu nehmen auf ein gutes Leben. Persönlich stelle ich fest, dass meine eigenen Barrieren im Kopf häufig das Hinderliche sind.

Wovor fürchten sich Menschen an Wendepunkten?

Verschiedene Ängste begleiten uns im Übergang zu einer neuen Phase, was normal ist. Zum Beispiel fürchten wir uns vor dem Unbekannten. Der Verlust von Freundinnen und Freunden und der vertrauten Umgebung kann ängstlich machen. Wir fragen uns, ob wir den Herausforderungen gewachsen sind.

Wie gelingt eine Veränderung?

Die Veränderungsbereitschaft hängt mit dem Leidensdruck zusammen – und mit unserer Vorstellung vom Neuen, die uns Kraft entwickeln lässt. Bedeutsam ist, ob ich einen Sinn in der Veränderung sehe. Denn unser Gehirn liebt alte

Gewohnheiten. Ein Erfolgsrezept ist, sein Vorhaben in kleine Portionen aufzuteilen und sich im Alltag mit Symbolen zu umgeben: Ein passendes Bild hilft, das Ziel zu erreichen. Damit unser Gehirn neue Gewohnheiten kultivieren kann, braucht es freudiges Üben, Üben, Üben. Und: Vertrau deiner Intuition!

Lohnt sich ein Neustart mit beispielsweise 65?

Die eigene Haltung dazu ist wesentlich. Mir gefällt, wenn ältere Menschen Abschied nehmen von Konventionen und ihren Eigensinn entwickeln. Wir leben in einer Gesellschaft des langen Lebens. Das Wort «Pensionierung» wird es in Zukunft nicht mehr geben. Wir sollten unser Verständnis von Karriere radikal erweitern und Konventionen aufbrechen. Pasqualina Perrig-Chiello (siehe Buchtipps auf Seite 6) spricht von vier Gestaltungsmustern des Übergangs in den Ruhestand: «Weiterarbeiten», «Nachberufliches soziales Engagement», «Nachholen von Zukunftsgekommenem» und «Befreiung». 26 Prozent der Frischpensionierten in der Schweiz sind weiterhin erwerbstätig. Die Gründe sind vielschichtig: zum Beispiel, weil die Rente tief ist. Damit kann die Frage eines Neustarts existenziell sein.

Du sprichst die Frauen an?

Menschen mit geringem Einkommen und tiefer Rente bleiben öfter erwerbstätig. Das betrifft besonders alleinstehende Frauen.

Was muss sich ändern?

Erstens: Wir Frauen sollten früh in unsere Finanzkompetenz investieren. Zweitens: Die geplante Reform der Pensionskassen geht in die richtige Richtung. Stichwort:

Abschaffung des Koordinationsabzugs für Teilzeitarbeitende. Und drittens: Arbeitgebende sollen Lippenbekenntnisse zur Anstellung von älteren Menschen in die Tat umsetzen.

Hand aufs Herz: Wer möchte bis ins höhere Alter arbeiten?

Der Mensch möchte lebenslang bedeutsam sein. Engagiert zu bleiben, macht auch gesundheitlich Sinn. Warum sollte ich nicht weiterarbeiten, wenn ich Freude daran habe? Befreien von der Arbeitswelt wollen sich meist Menschen, die (vor allem körperlich) hart gearbeitet haben.

Welche Aufgaben eignen sich?

Vielleicht helfen Antworten auf diese Fragen: Was mache ich besonders gerne? Worin bin ich gut? Welchen Beitrag braucht diese Welt (von mir)? In welchem Umfeld fühle ich mich wohl? Dann hilft auch ein Blick auf die eigene Bucket List (siehe Box), um Prioritäten zu setzen. Der Strauss an möglichen Engagements ist gross. Im Grossen wie im Kleinen.

«Überlasse dich sanft dem, was du wirklich liebst, mit seinem seltsamen Sog. Es wird dich nicht vom Weg abbringen.» Rumi

Engagieren kann man sich zum Beispiel in einer Tavolata.

Ja, eine Tavolata verbindet Tätigkeit mit Genuss und Geselligkeit. Ich glaube, dass die über die Zeit entstandenen Freund-

schaften in einer Tavolata wichtig sind, um über die Höhen und Tiefen des Lebens zu sprechen.

Wer ist dein Vorbild?

Meine Mutter. Nach dem Verlust meines Vaters hat sie den Trauerprozess auf ihre eigene Art gestaltet und lernt sich seither besser kennen. Geblieben ist ihr das «Geschäftsfrau-Gen»: Nach zehn Jahren Freiwilligenarbeit hat sie ein kleines Bed & Breakfast eröffnet. Und wenn an Sonntagen die Einsamkeit an die Tür klopft, nimmt sie das Telefon in die Hand und lädt eine Kollegin zum Zmittag ein.

Was steht auf deiner Bucket List?

Eine solche Liste habe ich (noch) nicht. Im Moment möchte ich für meine Mutter da sein, die weit weg wohnt. Dann liebäugle ich mit der Idee, meine Passion «Interior Design» mit Wohnen im Alter zu verbinden. Und gerne wäre ich Gastgeberin eines schönen Hauses, in dem man sich von Wendepunkten im Leben erholen kann.

BUCKET LIST

Die Bucket List ist eine Liste mit Lebenszielen. Hier schreibt man Dinge auf, die man tun möchte, bevor man stirbt. Der Begriff stammt vom englischen «to kick the bucket», was so viel bedeutet wie «den Löffel abgeben».



Pia Wälti ist Coach für die «zweite Karriere» (piawaelti.ch) und Beirätin des Vereins Tavolata.

WAS GEHÖRT AUF IHRE BUCKET LIST?

Notieren Sie hier Ihre Gedanken oder erzählen Sie uns mehr unter: info@tavolata.ch

Wer wagt, gewinnt

Es ist nie zu spät, um etwas Neues zu beginnen. Ob ein Hobby, eine leichte Sportart oder der Besuch von Orten der Inspiration, um das Ungewöhnliche im Gewöhnlichen zu entdecken.



LESE- UND SPIELTIPPS

Findet mich das Glück?

Das Schweizer Künstlerduo Fischli/Weiss stellt kaum beantwortbare Fragen wie «Bin ich ein Sonderling?», «Was denkt mein Hund?» oder «Findet mich das Glück?». Wunderbare Gesprächsthemen für die nächste Tavolata!

«Own your Age»

(«Über das eigene Alter bestimmen»)

Pasqualina Perrig-Chiello schreibt, wie wir uns neu erfinden können – nach einer Sinnkrise, dem Auszug der Kinder, einer Trennung oder der Pension. Dabei helfen Charakterstärken wie Eigensinn, Neugier und Veränderungslust.

Das Lebensende und ich

Warum haben wir solche Angst vor dem Sterben, wo es doch Milliarden vor uns auch schon getan haben? Sibylle Felber und Steffen Eychmüller regen an, sich mit dem Lebensende und der eigenen Endlichkeit auseinanderzusetzen.

RUNDUM-Kartensets

Über Themen wie das Sterben zu reden, ist nicht einfach. Das Kartenset behandelt spielerisch Fragen, die man sich kaum zu stellen traut. Ein Frage-und-Antwort-Spiel für vertraute Runden.

www.rundum-kartensets.ch



AQUAFIT GEHT GANZJÄHRIG

Beim Aqua Zumba (Tanzen zu lateinamerikanischen Rhythmen), Aqua Bike (Velofahren im Wasser) oder Aqua Jogging wird der ganze Körper gefordert. Die meisten Hallenbäder bieten Aquafit-Kurse an.

EIN SPAZIERGANG MIT DEM HUND

Wer einen Hund hat, muss sich bewegen. Wer Lust hat, findet auf Plattformen wie www.rentarentner.ch oder www.hundelieb.com kuschelige Fellnasen zum Hüten. Auch Tierheime sind dankbar, wenn Freiwillige die Hunde ausführen.

DOMENICHE IN FAMIGLIA

Einmal pro Monat trifft sich die kulturell diverse Bevölkerung von Sorengo im La Cascina zum gemeinsamen Mittagessen. Jedes Mal kochen andere Personen aus der Gemeinde: Es gab schon ein mexikanisches Taco-Festival, ein typisches Gericht aus Guinea-Bissau und ein buntes Barbecue. Der Anlass ist kostenlos und offen für alle. www.cascina.ch



INSPIRATION FÜR DIE ZWEITE KARRIERE

Die Stiftung Loopings unterstützt Menschen ab der Lebensmitte dabei, ihre berufliche Zukunft selbstbestimmt und kreativ zu gestalten. An den Loopings-Stammtischen und am jährlichen Festival «Your Stage» treffen sich Gleichgesinnte zum Austausch über neue Ideen, berufliche Veränderung und die Zukunft. www.loopings.ch/arbeiten-im-pensionsalter.ch

TREPPENSTEIGEN IST GRATIS

Einfach den Lift links liegen lassen und öfters ein paar Stockwerke zu Fuss gehen.

SEIN ZUHAUSE SCHMÜCKEN

Wer gerne kocht und neue Rezepte ausprobiert, findet auf dem Blog von Marianne Kohler Nizamuddin viel Inspiration. Sie teilt auch Einrichtungstipps, die nicht viel kosten und glücklich machen. www.mariannekohler.ch

EINFACH MAL REDEN

Wer sich einsam fühlt oder zwischendurch einfach mal reden will, kann täglich von 9 bis 20 Uhr die Gratis-Nummer **0800 890 890** anrufen. Am anderen Ende der Leitung ist jemand mit offenem Ohr. Möchten Sie sich engagieren? Der Verein sucht Freiwillige. www.malreden.ch

WIE BLEIBE ICH FIT?

Pasqualina Perrig-Chiello, 71 Jahre: «Ganz viele Bücher lesen. Das mache ich auch. Und seit ich 40 bin, gehe ich zwei-, dreimal die Woche ins Krafttraining. Wer regelmässig Sport macht, bleibt länger fit – und zwar nicht nur körperlich, sondern auch geistig.» Quelle: «Tages-Anzeiger» vom 20. März 2024

ZÄMEGOLAUFE

Gemeinsame Spaziergänge gibt es an immer mehr Orten in der Schweiz. Dabei spielt die eigene Fitness keine Rolle, es geht ums Zusammensein. www.zaemegolaufe.ch

SICH ENGAGIEREN

In der eigenen Gemeinde oder Stadt gibt es viel zu tun. Wer ein Freiwilligenengagement sucht, wird zum Beispiel auf www.benevol-jobs.ch oder www.ubs-helpetica.ch fündig.

FREIZEITAKTIVITÄTEN VON PRO SENECTUTE

Pro Senectute bietet im Kanton Freiburg und im Arc Jurassien ein Freizeitangebot für ältere Menschen: gemeinsame Ausflüge, Wanderungen, Kurse oder Kulturprojekte. www.fr.prosenectute.ch www.arcjurassien.prosenectute.ch

GOLF IST EIN BREITENSORT

Beim Laufen, Abschlagen und Einputten werden 17 Muskelgruppen im Ober- und Unterkörper genutzt. In den Golfparks der Migros in Oberkirch, Waldkirch und Holzhäusern kann man ohne Golfschein für 15 bis 20 Franken eine Runde auf dem Rasen spielen. www.fungolf.ch

TEL 143

Menschen, die Alltagssorgen haben oder unter Einsamkeit, Trauer, Ängsten leiden, können die Telefonnummer 143 anrufen oder einen Chat beginnen. Freiwillige haben ein offenes Ohr und helfen weiter. Gesucht werden auch Freiwillige mit Lebenserfahrung! www.143.ch

Frischer Wind in der Schulküche

Die Tavolata Steinhausen schwingt seit zwölf Jahren den Kochlöffel. Vor Kurzem sind zu den fünf Frauen drei Männer dazugekommen. Was dies mit der Tavolata gemacht hat, erzählt Anneliese Geissler, Mitglied der ersten Stunde.

Text: Daniela Specht
Fotos: Nicolas Zorvi



Daniela Specht (rechts) hat die Tavolata in Steinhausen besucht.



EIN INGESPIELTES TEAM

Diese Tavolata ist bestens organisiert: Die acht Mitglieder – zwischen 65 und 80 Jahre alt – treffen sich jeweils am letzten Mittwoch des Monats in einer Schulküche in Steinhausen. Jedes Mal ist jemand anderes dafür verantwortlich, das Menü zusammenzustellen und die Zutaten einzukaufen.

Sobald die fünf Frauen und drei Männer sich um die grosse Kochinsel scharen und die letzten Neuigkeiten ausgetauscht haben, gehts ans gemeinsame Rüsten. Die Rezepte sind abwechslungsreich und alltagstauglich. «Wir haben alle unsere Lieblingsaufgaben. Einer der Teilnehmer ist gelernter Koch, er kümmert sich meistens um den Fleischgang. Ich übernehme die Tischdekoration», erzählt Anneliese Geissler.

MIT DEN MÄNNERN KAMEN NEUE THEMEN

Die rüstige Seniorin lacht oft und gern und hat ein gutes Gespür für Menschen: «Seit vor etwa einem Jahr die drei Männer dazugekommen sind, hat sich eine neue Dynamik entwickelt. Die Männer sind gute Köche und tun der Gruppe gut. Wir haben andere Gesprächsthemen, zum Beispiel reden wir auch mal über Politik.»

KONTAKTFREUDIG UND UNTERNEHMUNGSLUSTIG

Die Tavolata Steinhausen kocht nicht nur gern, sondern ist auch unternehmungslustig: Im Sommer reisen sie jeweils mit Bahn, Bus oder Schiff durch die Schweiz: ins Tropenhaus, nach Disentis oder auf den Monte Generoso.

Vor einigen Jahren trafen sie an einer Tavolata-Tagung eine Gruppe aus Affoltern am Albis. Die beiden Tischgemeinschaften verstanden sich auf Anhieb gut. Seither treffen sie sich einmal pro Jahr zum gemeinsamen Essen – abwechselungsweise in Steinhausen und in Affoltern am Albis.



Anneliese Geissler mit Emmy und Jolanda (v. l. n. r.). Mit Jolanda gründete Anneliese vor zwölf Jahren die Tavolata.



URDINKEL-KERNOTTO MIT STEINPILZEN

LIEBLINGS-REZEPT

- 40 g getrocknete Steinpilze in lauwarmem Wasser ca. 30 Minuten einweichen.
- 2 Zwiebeln fein hacken und in Rapsöl weich dünsten.
- 500 g UrDinkel-Kernotto beigegeben, andünsten und mit 2 dl Weisswein ablöschen.
- 1,4 Liter Gemüsebouillon und Steinpilze (ohne Einweichwasser) zugeben und auf kleinem Feuer etwa 25 bis 30 Minuten köcheln lassen.
- Vom Herd nehmen, 2 dl Crème fraîche und 200 g geriebenen Sbrinz daruntermischen.
- Mit Weissem Bergpfeffer abschmecken.

Eine ungewöhnliche Tavolata in Breganzona

Patrizia Berger und Daniele Bernasconi, beide pensioniert und freiwillig engagiert, bringen junge Menschen im Autismus-Spektrum an einen Tisch. Mehrmals pro Jahr organisieren sie eine Tavolata im SPIN – Spazio Incontro Brega in Breganzona, Lugano. Wenn Osvaldo Mason den Kopflöffel schwingt, bleibt meist kein Stuhl leer.



Das Team der Tavolata im SPIN – Spazio Incontro Brega mit Koch Osvaldo Mason (Mitte)

Text: Valentina Pallucca Forte
Bilder: Autismo Svizzera

Im dörflichen Breganzona bei Lugano treffen sich Menschen aus dem Quartier und der näheren Umgebung zur Tavolata im SPIN – Spazio Incontro Brega. Seit einiger Zeit laden Patrizia Berger und Daniele Bernasconi auch junge Menschen im Autismus-Spektrum und deren Angehörige an die Tavolata ein.

Patrizia Berger ist Präsidentin der Schweizerischen Vereinigung für Autismus und als Mutter einer autistischen Tochter selbst ein betreuendes Familienmitglied. Die Idee, eine Tavolata zu gründen und sich für den Zusammenhalt im Quartier einzusetzen, hatte sie mit Daniele Bernasconi, einem langjährigen Freund. Sie organisieren die Anlässe mit Freiwilligen aus Breganzona und mit der Stiftung Oltre Noi. Diese unterstützt Menschen im Autismus-Spektrum und ihre Angehörigen.

Neue Erfahrungen in entspanntem Umfeld

Am Mittagstisch verbringen die jungen Menschen Zeit in einem entspannten und reizarmen Umfeld. Sie können neue Erfahrungen machen und Dinge ausprobieren: zum Beispiel Pfannkuchen backen oder Kaffee kochen. Auch die Angehörigen kommen gerne zum Essen und zum geselligen Beisammensein.

Geniessen, plaudern und spielen

Am Herd steht der leidenschaftliche Koch Osvaldo Mason. Zusammen mit seiner Frau Rita sowie Patrizia Berger und Daniele Bernasconi organisiert er die Mittagstische. Das Menü legt der Koch mit den Teilnehmenden fest. Diese können dann einen Snack oder ein Dessert beisteuern. Um die Lebensmittel zu finanzieren, zahlen alle fünf Franken in die Kasse.

Osvaldos Küche ist einfach und gesund. Er erledigt auch den Einkauf und verzichtet

dabei möglichst auf Verpackungsmüll. Schon beim Kochen und Tischdecken entstehen spontane Gespräche: «Alle, die möchten, dürfen sich einbringen und Themen fürs Tischgespräch bestimmen», erzählt Patrizia Berger. «Und sollten uns mal die Themenliste hervor, die wir führen», erzählt sie. «Wie bei einem Erzählcafé* ermuntern wir dann die Teilnehmenden, etwas aus ihrem Leben zu erzählen.»

Platz für vieles

Patrizias Tochter Sara freut sich jeweils sehr auf die Tavolata, denn hier verbringt sie eine schöne Zeit mit Gleichaltrigen. Nach dem Essen können die jungen Menschen Karten spielen oder in die Küche gehen, um mit Osvaldo zu experimentieren.

*Ein Erzählcafé ist ein moderierter Austausch über ein bestimmtes Thema. Die Teilnehmenden erzählen sich Geschichten und Anekdoten aus dem eigenen Leben.
www.netzwerk-erzaehlnet.ch

DAS TEAM

Für Patrizia, Daniele, Osvaldo und Rita lohnt sich das Engagement. Patrizia sagt: «Für uns ist es ein grosses Geschenk, jungen Menschen mit Neurodiversität einen Moment der Freude bereiten zu können.» Sie wissen aus eigener Erfahrung, dass sich pflegende Angehörige oft einsam und isoliert fühlen. Die Tavolata ist eine gute Möglichkeit, Zeit mit Menschen zu verbringen, die diese Gefühle verstehen.



An der Tavolata entstehen oft spontane Aktivitäten.



Junge Menschen machen neue Erfahrungen und verbringen Zeit mit Gleichaltrigen.



Im Quartiertreff SPIN – Spazio Incontro Brega in Breganzona treffen sich die Generationen.



Hülsenfrüchte: die Stars am Küchenhimmel

Sie sind gesund, nahrhaft, klimafreundlich und vielseitig: Kichererbsen, Linsen, Kürbiskerne, Quinoa und Co. In vegetarischen und veganen Gerichten liefern sie wertvolle Proteine. Ausserdem sind sie schnell gekocht und können lange aufbewahrt werden.

HUMMUS AUS DEM NAHEN OSTEN

- 50 g Kichererbsen in kaltem Wasser über Nacht einweichen.
- In frischem Wasser ca. eine Stunde weich garen (alternativ Kichererbsen aus der Dose verwenden).
- Absieben, ein wenig Kochwasser aufheben.
- Kichererbsen mit 2 gepressten Knoblauchzehen, optional 80 g Tahini (Sesampaste), 6 EL Olivenöl und 4 EL Zitronensaft pürieren und einige EL Kochwasser begeben.
- Mit Salz abschmecken, in einer Schüssel anrichten und in eine Mulde in der Mitte etwas Olivenöl geben.
- Einige Karotten längs halbieren, auf ein Backpapier legen, würzen und mit Olivenöl beträufeln. Backofen auf 220 Grad vorheizen und ca. 25 Minuten bissfest garen.
- Karotten über dem Hummus anrichten und mit Pitabrot servieren.



DAL AUS INDIEN

- 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen und 1 rote Chilischote fein hacken.
- Kokosfett in einer Pfanne erhitzen. 1 EL Kurkuma, 1 TL Kreuzkümmelsamen, 1 TL Fenchelsamen, 1 EL gemahlene Ingwer und den Chili begeben und rösten.
- Zwiebeln und Knoblauch begeben und dünsten.
- 2 gehackte Tomaten und 250 g rote Linsen begeben.
- Mit 1 Liter Wasser ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit grob gehacktem Koriander servieren.
- Dazu passen Jasmin-Reis, Naan-Brot und Nature-Joghurt.

TIPP

Unter «Pflanzliche Proteine» auf der Website www.fourchetteverte.ch gibt es weitere vegetarische und vegane Rezepte zu entdecken.



SIKIL PAK AUS YUCATÁN

- Eine flache Pfanne ohne Öl auf mittlerer Hitze erwärmen.
- 1 Tasse ungesalzene, geschälte Kürbiskerne unter ständigem Rühren rösten, bis sie leicht goldbraun sind. Aus der Pfanne nehmen und auskühlen lassen.
- Auf dem Holzkohlegrill (oder in einer flachen Pfanne) 2 Tomaten ohne Öl rösten. Ab und zu umdrehen, bis sie anzubrennen beginnen. Das gibt dem Sikil Pak das Röstaroma.
- Kürbiskerne in der Küchenmaschine oder im Mörser zu einer Paste zermahlen und beiseitestellen.
- Tomaten mit etwas Salz und nach Belieben einigen Spritzern Limettensaft in der Küchenmaschine mixen.
- Die Sauce löffelweise zur Kürbiskernpaste geben, bis das Sikil Pak die gewünschte Konsistenz erreicht.
- Nach Belieben etwas Schnittlauch oder Frühlingszwiebeln daruntermischen und mit Tortilla-Chips servieren.



ERNÄHRUNG AB 60 JAHREN

Proteine werden im Alter wichtiger, um Muskeln und Knochen zu stärken. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE informiert, welche Lebensmittel Protein enthalten und wie man den Bedarf decken kann.

- Fleisch, Fisch, Quark, Käse, Eier, Tofu, Seitan und Hülsenfrüchte enthalten viel Protein.
- Ab 65 braucht der Körper mehr Protein: Bei jeder Hauptmahlzeit soll ein Proteinlieferant dabei sein, zum Beispiel ein Ei oder ein Milchkaffee zum Frühstück.
- 3 Portionen Milchprodukte und 1 Portion Fleisch, Fisch, Eier, Tofu oder Hülsenfrüchte pro Tag decken den Proteinbedarf.
- Proteine mit dem Frühstück und mit jeder Hauptmahlzeit konsumieren.
- Bei den Proteinquellen für Abwechslung sorgen.

EINE AUSGEWOGENE MAHLZEIT BESTEHT AUS:

Getränk

Leitungs- oder Mineralwasser, ungesüsster Tee oder Kaffee

Gemüse und/oder Früchte (mind. ⅓ des Tellers)

Roh und/oder gekocht, als Beilage, Hauptgericht oder Dessert, als Salat, Suppe oder Rohkost zum Knabbern usw.

Stärkereiche Lebensmittel (ca. ⅓ des Tellers)

Zum Beispiel Kartoffeln, Getreideprodukte (Teigwaren, Reis, Polenta, Couscous, Brot ...), Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, rote oder weisse Bohnen usw.), Maniok, Quinoa usw.

Proteinreiche Lebensmittel (ca. ⅓ des Tellers)

Einmal pro Tag eine Portion Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Tofu, Quorn oder Seitan. Zu den anderen Hauptmahlzeiten ein Milchprodukt wie Milch, Joghurt, Quark, Blanc battu, Hüttenkäse oder Käse.



TIPP

Auf www.sge-ssn.ch/alter gibt es mehr Tipps für die Ernährung ab 60.



Die Welt am Tisch

«Mit Kraut & Stil» heisst die Tavolata von Anna Bertelsen und ihren vier Freundinnen. Die weltoffenen Baslerinnen teilen ihre Leidenschaft für Rezepte und Reisen und verwöhnen sich einmal pro Monat mit einem mehrgängigen Lunch.

Text: Anina Torrado Lara
Fotos: privat

Anna Bertelsen (3. von links) blickt zurück: Vor zehn Jahren gründete sie die Tavolata mit Rosmarie Bartelmes. Ihre Freundin verliess die Tavolata «Mit Kraut & Stil» leider vor einiger Zeit aus gesundheitlichen Gründen. Die gute Nachricht: Anna, Lise, Regula, Doris und Martha sind voller Tatendrang. Sie verbindet eine Leidenschaft für Rezepte und die Neugier auf fremde Länder. «Es passt einfach», sagt Anna Bertelsen. «Wir erzählen uns gerne von unseren Reisen.»



MIT STIL – VON DER ANREISE BIS ZUM DESSERT

Einmal im Monat treffen sie sich abwechslungsweise bei jemandem zu Hause zum Mittagessen. Die Gastgeberin ist jeweils für den Apéro und die Hauptspeise verantwortlich, jemand bringt eine Vorspeise und den Salat, jemand anderes ein Dessert. Die rüstigen Rentnerinnen aus Basel, Reinach und Münchenstein reisen mit Vespa, Tram, E-Bike oder Auto an und schlemmen sich gut gelaunt durchs Menü. Dazu gibt es ein Glas Wein oder Prosecco – ein Lunch mit Stil eben. Damit sie sich an die vielen schönen Tavolata-Momente erinnern und eine Übersicht über die Menüs haben, führen die Frauen Tagebuch: Sie halten darin auch fest, wer was nicht mag. «Auf unserer Igitt-Liste steht zum Beispiel, dass Martha keinen Ziegenkäse mag», erzählt Anna Bertelsen.

STARTHILFE FÜR NEUE GRUPPEN

Die Tavolata bekommt immer wieder Anfragen von interessierten Personen. Anna Bertelsen erinnert sich an eine Anekdote, die sie zum Schmunzeln bringt: «Einmal meldeten sich zwei Männer bei uns. Schon beim Gastessen zeigte sich aber, dass es nicht passt. Der eine sagte, er könne nicht kochen, habe aber eine grosse Küche, die er zur Verfügung stellen würde.»

Die Frauen beschlossen, in der bewährten Formation weiterzumachen – auch aus Platzgründen. «Aber wir helfen gern als Tavolata-Hebammen, eine neue Gruppe zu starten», sagt die Dänin in perfektem Baseldytsch. Einmal sei sie sogar mit der Vespa nach Biel-Benken rausgefahren, um eine Frau zu treffen, die eine Tavolata gründen wollte.



CHARISMATISCHE GRÜNDERIN

Anna Bertelsen, vor 52 Jahren aus Dänemark in die Schweiz eingewandert, hat sich in ihrem Leben mehrmals neu erfunden. Die ausgebildete Heilpädagogin liess sich mit 48 zur Pflegefachfrau umschulen. Mit 52 erhielt sie das Diplom und nahm sich eine Auszeit, um nach Indien zu reisen. Dort arbeitete sie drei Monate lang als Freiwillige in Kinderheimen, Frauenhäusern und mit Strassenkindern. Ihr Engagement wiederholte sie nach der Pensionierung. Gerne würde sie noch einige Orte auf der Welt entdecken. Ob Indien dabei ist, steht noch in den Sternen.

Alltagsrezepte für fünf Franken pro Person

Diese Alltagsrezepte sind gut, günstig und gesund. Sie liefern nicht nur Proteine, sondern gehen auch blitzschnell.



BLÄTTERTEIG-GEMÜSE-KISSEN

Herzhaft

- 250 g (aufgetauten) Blattspinat gut ausdrücken und grob hacken.
- 150 g Kartoffeln dämpfen und in Würfelchen schneiden.
- 2 Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
- Alles mit 120 g Schinkenwürfeli und einem Becher Quark oder Ricotta mischen und mit Kräutersalz würzen.
- Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- 2 rechteckig ausgewallte Blätterteige à 320 g in je 8 Rechtecke von ca. 10,5 × 13 cm schneiden.
- 8 Rechtecke auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
- 1 Ei verquirlen und die Teigländer damit bestreichen.
- Die Füllung auf die Rechtecke verteilen und mit den restlichen 8 Rechtecken bedecken. Dabei die Ränder gut andrücken.
- Die Teigkissen mit einem spitzen Messer mehrmals ein-, aber nicht durchschneiden.
- Kissen mit Ei bestreichen und in der Ofenmitte bei 220 Grad 20 Minuten backen.
- Dazu passt ein grüner Salat, nach Belieben mit Hüttenkäse und Schnittlauch.

Mehr günstige Alltagsrezepte:
Mit der Kamera des Smartphones den QR-Code scannen über den Link:
migusto.migros.ch/de/stories/guenstige-gerichte-alltagskueche



BLUMENKOHL-LINSEN-GRATIN

Für die kalte Jahreszeit

- 1 Blumenkohl in Röschen teilen und in Salzwasser ca. 6 Minuten knapp weich kochen. Abgiessen und beiseitestellen.
- 1,5 dl Milch, 2,5 dl Halbrahm und 2 EL Maisstärke verrühren und unter ständigem Rühren aufkochen, bis die Sauce bindet.
- 50 g geriebenen Gruyère daruntermischen, Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 1 kleinen Lauch längs halbieren und fein schneiden. Das Gemüse mit 150 g gekochten Beluga-Linsen in eine Gratinform geben.
- Sauce darübergiessen, mit weiteren 50 g geriebenem Gruyère bestreuen und in der oberen Ofenhälfte bei 220 Grad ca. 20 Minuten gratinieren.
- Einen halben Bund Schnittlauch fein schneiden und vor dem Servieren darüberstreuen.



«JB» kocht für Vuadens

Jean-Bernard Buchs, 49, ist Familienvater. «JB», Lehrer für Elektroberufe und selbstständiger Elektriker, nimmt sich einmal pro Monat frei. Dann bekocht er rund 15 Seniorinnen und Senioren, hilft da und dort und ermöglicht den Austausch zwischen älteren und jüngeren Menschen.

Interview: Elodie Follonier

Wie kam es dazu, dass Sie eine Tavolata gründeten?

Jean-Bernard Buchs: Das ist eine lustige Geschichte! Ein befreundeter 80-jähriger Imker erzählte mir mal, dass er Lust habe auf einen geräucherten Braten und sich ein 900 Gramm schweres Bratenstück zubereitete. Der Braten reichte dann für mehr als drei Mahlzeiten. Das brachte mich auf die Idee, gesellige Mahlzeiten anzubieten und Rezepte zu kochen, an die man sich zu Hause kaum wagt. Bei der ersten Tavolata gab es dann auch Sauerkraut mit geräuchertem Braten und vielen anderen Zutaten.

Was kochen Sie am liebsten?

Ich versuche, attraktive, gesellige Speisen anzubieten, am liebsten passend zu den Jahreszeiten. Das heisst zum Beispiel Fondue im Dezember und Raclette im Januar. Einfach das, was man lieber in Gesellschaft isst statt allein zu Hause. Ich frage meine Gäste auch, was sie denn gern wieder einmal essen würden.

Haben Sie ein Rezept, das allen schmeckt?

Abgesehen von einer Person, die mir gesagt hat, dass die Chalet-Suppe nicht salzig genug sei (lacht), ist es dieses Rezept, das allen schmeckt. Ich koche sie mit Zwiebeln, Lauch, wildem Spinat, Saubohnen, Hörnli, Kartoffeln und gebe etwas Milch und Greyerzer Rahm dazu. Serviert wird die Suppe mit Croûtons und Käse, aber auf keinen Fall mit Rüeblli!

Wie bereichert die Tavolata Ihr Leben?

Es ist schön, Menschen zu treffen, die einer anderen Generation angehören und mit denen man sonst nicht unbedingt die Gelegenheit hat, sich zu unterhalten. Ich habe meine Grosseltern früh verloren. Die Tavolata ist eine Bereicherung auf der Beziehungsebene.

Gab es Schicksalsbegegnungen an der Tavolata?

Bei einer Tavolata im Juli 2023 traf ein 94-jähriger Nachbar seine letzte Sekretärin aus seinen PTT-Zeiten (Schweizerische Post, Anmerkung der Redaktion) per Zufall wieder.

Warum sollten sich noch mehr Menschen in einer Tavolata engagieren?

Wenn man Freude hat, zu kochen, zu diskutieren, sich zu treffen, sich auszutauschen und vor allem danach wieder aufzuräumen (lacht) – denn manchmal reicht die Spülmaschine nicht aus –, dann ist die Tavolata eine Win-win-Situation für alle Beteiligten!

Ihr Lebensmotto?

Zu einer Erfahrung wie einer Tavolata sollte man nie Nein sagen. Nur wer es nicht ausprobiert hat, kann sich einreden, dass es keine gute Sache sei. Man kann nur gewinnen. Im Leben sollte man immer positiv denken und nach vorne schauen.



ENGAGEMENT FÜR VUADENS

Um seine Vorräte zu verwalten, plant Jean-Bernard Buchs immer genug (oder sogar zu viel) Essen ein und nutzt die Gelegenheit, die Reste der Tavolata-Mahlzeiten an Menschen in seinem Dorf zu verteilen, die allein sind oder sich nicht so gut ernähren.

«Die Tavolata ist wie eine Familie»

Jeden Monat öffnen sich die Türen des Pfarreisaals in Giffers zur geselligen Tavolata. An der liebevoll gedeckten Tafel versammeln sich rund 50 Seniorinnen und Senioren zum dreigängigen Überraschungsmenü – gekocht vom Gasthof zum Roten Kreuz.

Text: Anina Torrado Lara
Fotos: privat

Im freiburgischen Giffers erwartet uns Karin Philipona. Sie engagiert sich in der Pfarrei Giffers-Tentlingen, ist Pfarramtssekretärin und Sakristanin. Die umtriebige Frau führt uns in den mit Blättern, Efeu und Jutebändern dekorierten Pfarreisaal. Hier findet der monatliche Mittagstisch statt, der jedes Mal rund 50 Menschen aus der Region zusammenbringt.

Wer mag, hilft mit

Einige Seniorinnen und Senioren sind schon da und schmücken die Tafel mit selbst gesammeltem Herbstlaub und Kastanien oder decken den Tisch. Karin Philipona erklärt: «Der Mittagstisch beginnt nicht erst mit der Suppe oder dem Salat. Ich beziehe die Gäste schon bei der Vorbereitung mit ein und ermuntere sie, etwas zur Unterhaltung beizutragen.» Öfters präsentiere ein pensionierter Fotograf Bilder aus seinem Repertoire. Heute werde aber Heribert Pürro, ehemaliger Lehrer, Anekdoten aus dem Dorfleben erzählen. «Es macht mich glücklich, wenn die Pensionäre etwas von sich zeigen und sich wertgeschätzt fühlen.»

Die Solidarität ist gross

Schon immer war es Karin Philipona ein Anliegen, das soziale Leben im Dorf mitzugestalten. Die Mutter von drei erwachsenen Kindern ist vor fast dreissig Jahren nach Giffers gezogen und

wollte sich einen neuen Freundeskreis aufbauen. So beschloss sie, aktiv zu werden und sich in der Pfarrei zu engagieren: «Ich sehe die Chance der Kirche darin, Menschen zusammenzubringen.»

Der Mittagstisch ist ökumenisch gestaltet, das heisst, er ist offen für alle, ob gläubig oder nicht. Die meist älteren Gäste schätzen die willkommene Abwechslung im Alltag und setzen sich jedes Mal in neuer Formation zusammen. Wer nicht gut zu Fuss ist, wird von einem Freiwilligenfahrdienst abgeholt. Wer Sorgen hat, wird getragen. «Die Solidarität im Dorf ist sehr gross», erklärt Karin Philipona. «Die Tavolata ist wie eine Familie.»

Dreigänger für 15 Franken

Der Mittagstisch funktioniert auch gastronomisch: Hier wird ein gesundes, saisonales Dreigangmenü mit Kaffee und Mineralwasser für 15 Franken serviert. Die Wirte des Gasthofs zum Roten Kreuz bereiten ihre Spezialitäten schonend und von Hand zu und beziehen das frische Brot aus der Bäckerei der benachbarten Gemeinde. «Das Menü ist jedes Mal eine Überraschung. Wir freuen uns schon lange vorher darauf», schmunzelt Karin Philipona und blickt zum Eingang, wo die ersten Gäste eintreffen. «Es geht los», sagt sie und strahlt übers ganze Gesicht.

MONATLICHER MITTAGSTISCH IN GIFFERS

Der Mittagstisch ist Teil des Netzwerks Tavolata. Er wird monatlich vom Forum für das Alter, KAB, vom Vinzenzverein, von Pro Senectute, vom Pfarreirat und von der Pastoralgruppe organisiert. Nächste Daten: www.pfarrei-giffers-tentlingen.ch/anlaesse/mittagstisch



TAVOLATA IN DER ROMANDIE

Einige Tischgemeinschaften in der Westschweiz sind von Privatpersonen selbst organisiert. Die Mehrheit der Tavolata wird institutionell von Pro Senectute Arc Jurassien und Pro Senectute Freiburg angeboten. Bei den Tavolata, die der Verein Tavolata mit Pro Senectute organisiert, verpflichtet sich eine Freiwillige oder ein Freiwilliger, einmal pro Monat eine Mahlzeit zu kochen. Die Angebote und Daten werden auf www.fr.prosenectute.ch und www.arcjurassien.prosenectute.ch publiziert.

Interessierte Personen melden sich einige Tage vor dem Treffen an und bezahlen der Gastgeberin oder dem Gastgeber 15 bis 17 Franken an die Unkosten. Pro Senectute steuert zusätzlich 5 Franken pro Person zur Deckung der Kosten bei.

Im Kanton Freiburg gibt es auch «Tables au bistrot» (Stammtische im Bistrot). Viele Restaurants laden ältere Menschen ein, an festen Terminen für 20 Franken zusammen zu essen.



TABLES AU BISTROT IM KANTON FREIBURG

Restaurant La Croix-Blanche
1553 Châtonnaye

Restaurant La Détente
1720 Corminboeuf

Restaurant La Route 66
1687 Vuisternens-devant-Romont

Pinte Ô Colombettes
1628 Vuadens

Restaurant du Port
1470 Estavayer-le-Lac

Gare à Toi
1630 Bulle

Café de la Gare Vuadens
1628 Vuadens

Café de l'Union
1697 La Joux

Restaurant Belle-Croix
1680 Romont

L'Aigle Noir
1700 Fribourg

Restaurant zum Kantonsschild
3285 Galmiz

Hotel Wasserfall
1656 Jaun

Weitere Informationen auf: www.tavolata.ch
oder romandie@tavolata.ch

In fünf Schritten zur eigenen Tavolata

Kochen Sie gern, mögen Sie Menschen an Ihrem Tisch und sind Sie glücklich, wenn sich neue Freundschaften ergeben? Dann ist es Zeit, eine eigene Tavolata zu gründen! Mit diesen Tipps gelingt der Start garantiert.

1.

Zuerst braucht es Eigeninitiative. Sprechen Sie Bekannte, Nachbarinnen und Freunde an und ermuntern Sie diese, gemeinsam eine Probe-Tavolata zu organisieren. Je vielfältiger die Gruppe, desto spannender das Tischgespräch.

2.

Jede Tavolata hat ihre eigenen Regeln. Einige treffen sich lieber mittags, andere abends. Einige kochen zusammen, andere gehen ins Restaurant. Am besten sprechen die Interessierten am ersten Treffen darüber und prüfen, ob die Chemie stimmt.

3.

Machen Sie nach dem Essen vorzugsweise gleich den Termin fürs nächste Treffen aus.

4.

Wer sich dem Netzwerk Tavolata anschliessen möchte, hält sieben einfache Spielregeln ein:

- Wir organisieren uns selbst.
- Wir treffen uns regelmässig.
- Wir treffen verbindliche Abmachungen in unserer Gruppe.
- Wir essen ausgewogen und genussvoll.
- Wir teilen uns Arbeiten und Kosten und sorgen dafür, dass Geben und Nehmen ausgeglichen sind.
- Wir verfolgen keine kommerziellen Interessen.
- Wir bestimmen eine Kontaktperson zum Tavolata-Netzwerk.

5.

Wer sich einer bestehenden Tavolata anschliessen will, findet auf tavolata.ch/finden Gruppen in der Region, die meist offen für neue Mitglieder sind.

Die nächsten Infoveranstaltungen finden Sie auf: tavolata.ch/agenda

Brauchen Sie Unterstützung bei der Gründung oder suchen Sie einen Platz in einer Tavolata? Kontaktieren Sie Daniela Specht: **Tel. 076 319 96 96, info@tavolata.ch**

Gut für die Gesundheit

Gesundheitsförderung Schweiz hat im Jahr 2023 die Kontaktpersonen der Tavolata-Gruppen befragt. Die Evaluation bestätigt, dass die Tischgemeinschaften die psychische Gesundheit älterer Menschen stärken.

Das sind die Ergebnisse in Kürze:

97%

sagen, dass durch die Tischgemeinschaften die Kommunikation mit anderen Menschen gestärkt wird.

94%

sagen, dass sie durch die Treffen den Umgang mit den eigenen Gefühlen üben.

93%

sind überzeugt, dass das Zusammensein bei der Tavolata die sozialen Kompetenzen stärkt.

69%

finden, dass die Tavolata hilft, Stress zu bewältigen.

83%

sagen, dass die Tavolata-Gespräche zur Selbstreflexion anregen.

92%

bestätigen, dass die Teilnehmenden bei Bedarf emotionale Unterstützung erhalten.

78%

helfen die Gespräche, Entscheidungen zu treffen.

97%

der Befragten sagen, dass sie genussvolles Essen erleben.

Die Resultate können Sie detailliert hier nachlesen: www.tavolata.ch/evaluation

Jahresbericht 2023 des Vereins Tavolata

Der Verein Tavolata blickt auf sein erstes erfolgreiches Vereinsjahr zurück. Die Geschäftsleitung führte die Angebote wie Jahrestagung, Einführungskurse, Informationsveranstaltungen und Amuse-Bouche in bewährter Manier fort.

Das Netzwerk konnte zahlreiche neue Tavolata aus allen Landesteilen begrüßen. Weiter konnten neue Trägerorganisationen wie die Beisheim Stiftung, die Walder Stiftung und die Cornelius Knüpfer Stiftung gewonnen werden. Auch Gesundheitsförderung Schweiz und Migros-Genossenschaften verlängerten ihre Unterstützung für Tavolata.

Ein wichtiger Meilenstein im Jahr 2023 war die Evaluation von Tavolata durch Gesundheitsförderung Schweiz. Die Befragung brachte wertvolle Resultate für die weitere Arbeit und zeigte, dass Tavolata nicht nur einen Beitrag zum Zusammenhalt leistet, sondern auch die psychische Gesundheit nachweislich verbessert.

Insgesamt haben wir für uns persönlich und für die Arbeit des Netzwerks viele Erkenntnisse mitgenommen. Wir freuen uns auf ein weiteres Vereinsjahr und danken allen Mitarbeitenden des Vereins, den Mitgliedern, den regionalen Tavolata-Vertreter*innen und den Tavolata-Gruppen für ihr Engagement.

Den ausführlichen Jahresbericht lesen Sie auf:
www.tavolata.ch/jahresbericht2023



MITGLIEDERBEITRAG 2024/2025

Einzelmitgliedschaft	CHF 40.–
Personen mit Ergänzungsleistungen	CHF 20.–
Kollektivmitgliedschaft*	CHF 120.–
Organisationen, Institutionen, Vereine	CHF 1'000.–

*Eine ganze Tavolata-Gruppe meldet sich gemeinsam an

DANKE FÜR DIE UNTERSTÜTZUNG!

Auf www.tavolata.ch/mitgliedschaft erfahren Sie mehr und können sich anmelden.

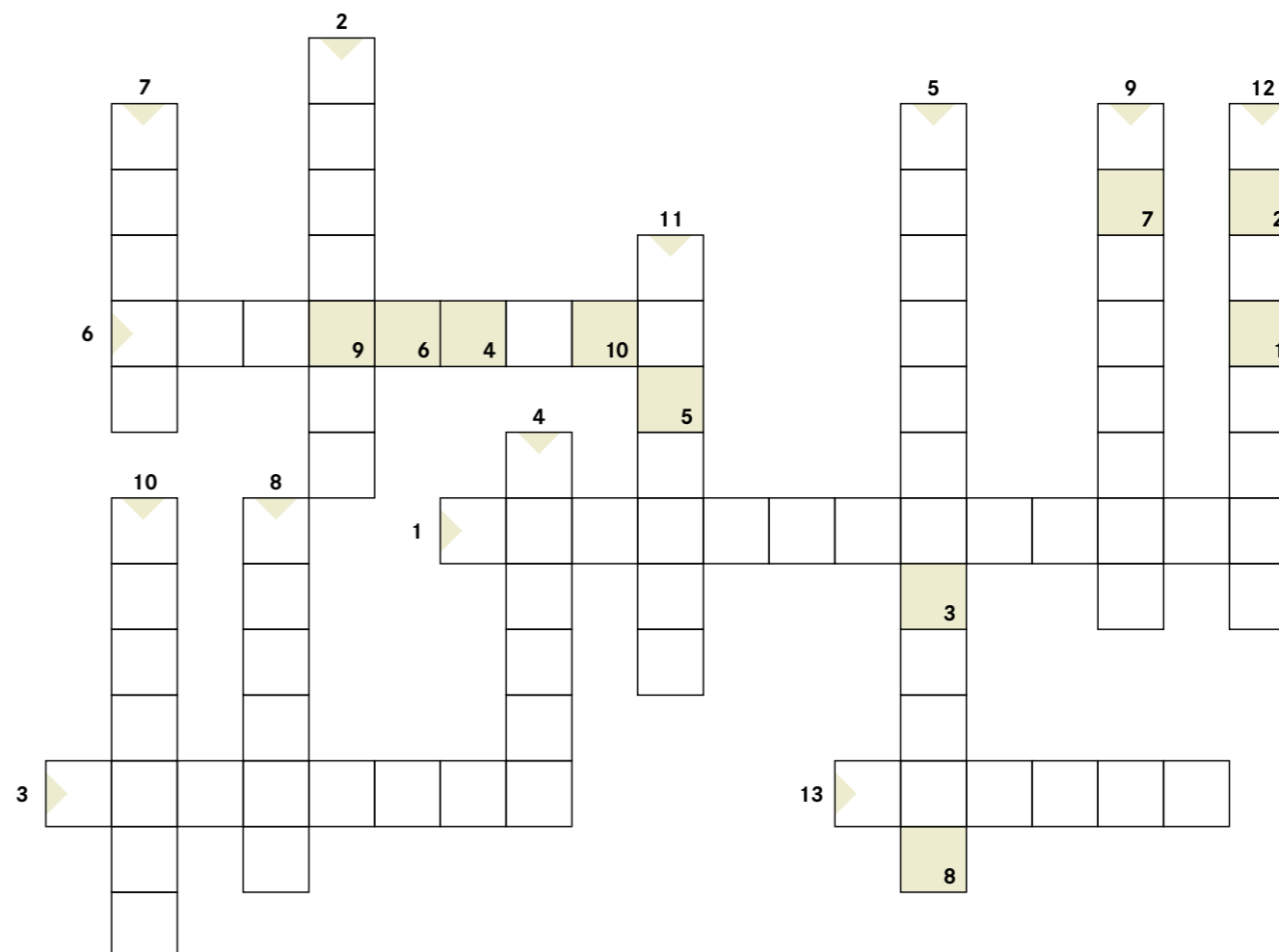
WOLLEN SIE MITGLIED DES VEREINS TAVOLATA WERDEN?

Sie können auch künftig an allen Aktivitäten des Netzwerks Tavolata teilnehmen – ob Sie Vereinsmitglied sind oder nicht. Mitglieder haben aber Vorteile:

- Einzel- und Kollektivmitglieder nehmen an der Tavolata-Tagung gratis teil.
- Sie haben an der Mitgliederversammlung eine Stimme.

Wer findet die Lösung?

Testen Sie Ihr Wissen und machen Sie bei der Verlosung mit. Unter allen, die das richtige Lösungswort per E-Mail an info@tavolata.ch einsenden, verlosen wir einen Einkaufsgutschein von 100 Franken.



Lösungswort: T A V O L A T A



FRAGEN

1. Wie heisst der Präsident des Vereins Tavolata?
2. Aus welchem Land stammt der Begriff «Tavolata»?
3. Wen bringt Tavolata zusammen?
4. Ein anderes Wort für «Essen zubereiten»?
5. Was fördert eine Tavolata?
6. Wie nennt man in Italien die Vorspeisen?
7. Wie nennt man die Küche, die ohne tierische Produkte auskommt?
8. Was ist das englische Wort für «Käse»?
9. Welche Wurst wird oft über dem Feuer gebraten?
10. Wo wurden die weltberühmten Kräuterbonbons erfunden?
11. Die feinste Sünde zum Frühstückskaffee?
12. Welches Getränk wird aus fermentiertem Schwarz- oder Grüntee hergestellt?
13. In welchem Kanton gibt es noch keine Tavolata?

Einsendeschluss: 30. November 2024

Grüsse aus Stallikon!

Kürzlich waren wir in Stallikon bei Madame an einer Tavolata. Ausnahmsweise holten wir uns Pizza. Unsere Gastgeberin hatte das weisse Tischtuch auf dem Tisch. Die schönen roten Teller konnte sie nicht vom oberen Chudrichäski herabnehmen. Wir halfen ihr und taten die Pizzen in den warmen Backofen. Den Endivien Salat hatte ich gewaschen und geschnitten mitgebracht. Vom eigenen Garten, dieses Jahr, ist es üppig gewachsen.

Als wir die Pizza verteilten, sagte J., der Rotwein stehe bereit. In der Küche fand sich ein orange-rotes Zapfenzieher. Drehen, ziehen, fast hätte ich meine Finger verletzt. Die liebe M. kam mir zu Hilfe, mit aller Kraft zog sie am Korken. Auch die Gastgeberin kam mit einem Tuch, weil wir jammerten! Die B. lachte uns von der Stube her aus, wegen unserem Geknorze.

Die Dinger werden kalt, sagte ich, später wollen wir es von Neuem versuchen. Nach einer Weile, es liess mir keine Ruhe, fragte ich J., hast du keinen besseren Zapfenzieher? Wieder gingen wir zur Küche, wo sie ein silbernes Ding hervorkramte mit einem Deckel, den man verschieben soll und ziehen. Neue Maschine, neuer Versuch, dachte ich, als von der Stube wieder das Klackern kam. Haha, so nahm ich die Flasche und stellte sie vor die B.

Sie drehte und schraubte der Kork bewegte sich nöd. Ihr verging das Lachen. Madame erklärte, wie ihre Söhne das machen. Jetzt, es wurde mir zuviel, ich nahm den Rebensaft, zog mit aller Kraft am Silberding, und Plop, endlich dieser Ton, der Wein war frei. Gläser füllen und Prost!

Die M. hat uns mit einem wunderbaren Apfelstrudel überrascht. Die frühere Bäuerin hat seit 30 Jahren keinen mehr gemacht. Für uns hat sie sich bemüht, einen köstlichen Strudel mit Vanillesauce mitzubringen. Herzlichen Dank! Das Essen ist das eine, aber das Drumherum immer ein einmaliges Erlebnis!

Nir versorgten noch die kostbaren roten Teller oben im Chudrichäski und gingen zufrieden nach Hause. Ida Bitter, eine der fünf Frauen der Tavolata AAA+