

Migros-Kulturprozent

Elf Köche, fünf Gänge, eine Tavolata

Die **Tavolata-Gruppe** von Procap Luzern, Ob- und Nidwalden trifft sich regelmässig, um gemeinsam zu kochen, aber auch um zu geniessen, zu lachen und zu diskutieren.

Text und Bild: Antonia Reinhard

Migros Tavolata

Pensioniertenfeier der Migros Luzern

Zusammenkommen, gemeinsam essen und geniessen:

Dieses Motto stand auch an der Pensioniertenfeier der Migros Luzern in der Braui Hochdorf im Zentrum. Jedes Jahr werden alle Pensionierten zu einem feinen Mittagessen und einer gemütlichen Runde eingeladen.

Rund 630 Pensionierte liessen sich das Wiedersehen nicht entgehen. Passend zum Motto wurde auch das Migros-Kulturprozent-Projekt «Tavolata» vorgestellt.

MIGROS
kulturprozent

Es dampft und brutzelt in der Gemeinschaftsküche des Pfarreizentrums Maihof in Luzern. Heute kocht die Tischgemeinschaft ein Fünfgangmenü zum Thema «Candle Light Dinner». Gar nicht so einfach mit elf Köchen. Claudia Marin hat die Rezepte zusammengestellt, geht von Gruppe zu Gruppe, gibt Kochtipps und versucht, den Überblick zu behalten.

«Gerade am Anfang, bei der Gründung einer Tischgemeinschaft, muss jemand die Leitung übernehmen und alles vorbereiten», sagt Michael Ledergerber, der als Geschäftsleiter von Procap Luzern, Ob- und Nidwalden die Tavolata ins Leben gerufen hat. «Wir haben von Procap aus den Anstoss zu diesem Mittagstisch gegeben. In Zukunft muss sich die Gruppe aber selbständig organisieren und die Tavolata weiterführen», erklärt Ledergerber, während er Limetten raspelt. Zum Dessert gibt es eine Mango-Limetten-Creme mit Kokosmilch.

Um zwölf Uhr sind die beiden Vorspeisen serviert: Nüsslisalat mit marinierten Champignons und Beluga-Linsen mit Jakobs-muscheln. Bei einem guten Glas Wein – und passend zu den Muscheln – erzählt man sich von den letzten Ferien am Meer. Nach dem ersten Genuss geht es zurück



Ein Fünfgänger gibt viel zu tun: Jede Zweiergruppe kocht einen Gang.

in die Küche – der Hauptgang muss angerichtet werden.

Am Schluss des Essens sind sich alle einig. Es war wieder gemütlich und sehr fein. Doch beim nächsten Mal darf es auch etwas Einfacheres sein. Nach kurzer Diskussion hat die Gruppe schon eine Idee für das nächste Treffen: Die gebürtige Serbin Marica Petrovic wäre bereit, Gerichte aus ihrem Heimatland vorzubereiten.

Die Idee hinter Tavolata

Die Tavolata von Procap ist eine von rund 140 Tischrunden schweizweit, die zum Tavolata-

Netzwerk des Migros-Kulturprozent gehören. **Tavolata hat das Ziel, Menschen durch selbst organisierte Tischgemeinschaften zusammenzubringen. Initiativ Menschen gründen eine Tischrunde, und Interessierte schliessen sich an.** Dabei ist jede Tischgemeinschaft nach den individuellen Bedürfnissen der Mitglieder gestaltet.

Gemeinsames Kochen fördert eine abwechslungsreiche Ernährung. Doch genauso wichtig ist der gegenseitige Austausch, der beim gemeinsamen Geniessen stattfindet. **MM**

TAVOLATA

Möchten Sie mehr zum Thema Tavolata erfahren oder selber eine Tavolata gründen?
www.tavolata.net



Vor dem Hauptgang gibt es selbst gemachte Ravioli mit Morchelfüllung.



Schlange stehen für «Tygets»: Das Fleisch ist bei Schwyzern und Urnern sehr beliebt.

Trockenfleisch**Herbstzeit ist Tygets-Zeit**

In den Kantonen Schwyz und Uri sind die rohen Teilstücke vom Rind, im Dialekt «Tygets» genannt, besonders begehrt. Vom 16. bis 21. November werden sie in den Migros-Filialen Urnertor und Mythen-Center wieder zum Kauf angeboten.

Die Kundinnen und Kunden salzen es individuell – oft nach überlieferten Familienrezepten – und lassen es über Monate an der Luft trocknen, bis der gewünschte Reifegrad erreicht ist. Diese Tradition wird in der Region intensiv gepflegt.

Preise:
1 kg Tygets I, Kuhschulter, Fr. 16.30 statt Fr. 19.50

1 kg Tygets II, Kuhstotzen, Fr. 19.50 statt Fr. 24.–

1 kg Schinkenspeck, Fr. 11.– statt Fr. 14.–