

Tavolata

# Damit die Einsamkeit verfliegt

Gemeinsam schmeckt ein Mittagessen besser. Das Migros-Kulturprozent hat deshalb das Projekt Tavolata lanciert und bringt Senioren zusammen. Ein Besuch **im Haus von Alex Huber** in Dänikon.

Text: Beat Matter Bilder: Daniel Winkler

**E**s ist erst 10 Uhr, aber in Alex Hubers Küche in Dänikon ZH herrscht bereits Hochbetrieb. «Sparschäler, bitte!» «Wo ist das Olivenöl?» «Du kannst den Ofen schon mal auf 200 Grad vorheizen.» In gut zwei Stunden kommen Gäste. Die Zeit läuft ...

Huber (73), Bürofachmann und ehemaliger Gemeinderat, ist in seiner Küche nur der Handlanger. Wirklich kochen kann er nicht. «Meine Frau kochte zu gut, als dass ich ihr je hätte helfen können», witzelt er. Seit ihrem Tod geht Huber meist auswärts essen oder bereitet sich nur eine einfache Mahlzeit zu.

## Gemeinsam gesund essen

Chef in Hubers Küche ist heute Walter Beuggert (85), auch er ein Alt-Gemeinderat und Sozialvorsteher, auch er verwitwet und alleinstehend. Anders als Huber schwingt Beuggert jedoch gekonnt den Kochlöffel. Und so hat er sich für heute einiges vorgenommen: Shortbread mit Sprinz zum Auftakt. Anschliessend Rotkabis-Chicorée-Salat mit Orangen. Schliesslich Lammgigot vom Grill mit Gemüse vom Blech als Hauptgang. Beuggert und Huber bekochen ihre Tavolata-Tischrunde. Sie besteht aus sechs alleinstehenden Männern und Frauen aus der Region, die sich monatlich bei einem Mitglied treffen, um zusammen gut zu essen und sich auszutauschen. Wie Beuggerts Gruppe treffen sich

schweizweit Hunderte von Tavolatas regelmässig zum gemeinsamen Essen. Das Projekt des Migros-Kulturprozents existiert seit 2010. «Ziel ist es, alleinstehende Menschen im fortgeschrittenen Alter zu motivieren, sich selbständig zu lokalen Tischgemeinschaften zusammenzuschliessen.

**So bleibt der soziale Austausch erhalten, und es wird zugleich die gesunde Ernährung gefördert»,** erklärt Robert Sempach, Tavolata-Projektverantwortlicher und Projektleiter Gesundheit beim Migros-Genossenschafts-Bund. Das Migros-Kulturprozent unterhält dafür ein kleines Projektteam und betreibt eine Tavolata-Plattform im Internet, auf der sich Interessierte informieren und vernetzen können (*siehe Box «Tischrunden in der ganzen Schweiz»*). Zudem gibt es Kurse, Beratungen und Infoveranstaltungen, womit Gruppen in der Startphase unterstützt werden.

Vor gut zwei Jahren besuchte Walter Beuggert eine solche Veranstaltung. Während er Gemüse auf zwei Blechen verteilt und Huber zur Temperaturkontrolle zum Grill schickt, erinnert er sich: «Ich fand den Tavolata-Ansatz spannend und hatte ursprünglich vor, eine Runde für einsame Männer zu lancieren.» Vor Ort traf er Walter Kern (87), der ebenfalls interessiert war. So kam es, dass Beuggert und Kern zusammenspannten und gemeinsam mit Alex Huber, den Beuggert schon länger kannte, bereits

ein paar Wochen später ihre neue Tavolata gründeten. Kurz darauf stiess Enrico Soldini (71) hinzu, bevor mit Trudy Siegrist (68) und Edith Meloni (68) dann doch zwei Frauen die Gruppe komplettierten.

## Verschworene Tischrunde

Als die restlichen Mitglieder gegen 12.30 Uhr beim heutigen Gastgeber Huber eintreffen, ist das Menü noch nicht fertig. Ausser Chefkoch Beuggert stört das aber niemanden. «Wir haben ja Zeit», spassit Trudy Siegrist und packt ungefragt hier und dort mit an. Später als geplant prostet sich die Runde schliesslich mit einem Glas Weissen zum Apéro zu und bringt sich auf den neusten Stand. «Ich darf sagen, ich habe guten Bescheid bekommen», fasst Soldini den letzten Arztbesuch zusammen. Kern berichtet, wie er einen IT-Supporter in den Senkel stellte. Und Meloni erzählt, wie sie trotz Fussverletzung den Alltag meistert. Das Grüppchen, das sich vor gut zwei Jahren noch gar nicht oder kaum kannte, ist zu einer verschworenen Gemeinschaft geworden, in der man Freud und Leid teilt. «Man kann beim Kochen oder Essen über fast alles locker reden», sagt Beuggert, nachdem auch sein Hauptgang von allen Seiten gelobt wurde. Die anderen stimmen kopfnickend zu. Es wird – wie fast immer – später Nachmittag, bis sich die Gruppe zerstreut. **MM**





Treffen der Tavolata-Runde von Dänikon:  
Walter Beuggert (oben) kocht ein  
Festessen, und am Tisch zeigt sich einmal  
mehr, dass aus flüchtigen Bekannten  
inzwischen Freunde geworden sind.



#### Hintergrund

### Tischrunden in der ganzen Schweiz

**Tavolata ist ein Projekt des Migros-Kulturprozents.** Es soll Menschen im fortgeschrittenen Alter bei einem gesunden Essen zusammenbringen und den sozialen Austausch fördern. Seit der Lancierung 2010 wurden rund 300 Gruppen gegründet – die meisten davon in der Deutschschweiz. Aber auch in der Romandie und im Tessin gibt es aktive Gruppen.

Die Tischrunden organisieren sich jeweils selbständig, können sich jedoch bei Fragen aller Art jederzeit Unterstützung holen. Dafür stehen Mitglieder des zentralen Projektteams sowie erfahrene Tavolata-Partner bereit.

Mehr Infos: [www.tavolata.ch](http://www.tavolata.ch)

**MIGROS**  
kulturprozent