

BON APPÉTIT!

Die Tavolata-Zeitung für
gesellige Momente.



Seite 4

Schöne Aussichten für die Tavolata
«Aperitivo panoramico»

Seite 6

Pasqualina Perrig-Chiello
über das «neue Normal»

Seite 18

Es duftet nach Safran, Kurkuma
und Berberitze bei
der Tavolata «Chez Farnia»



SIMON CRESCENTE
KOCHT HERBST- UND
WINTERGERICHTE.

Seite 14

Editorial

Buongiorno. Bonjour. Grüezi.

Tavolata fasst im Tessin Fuss: Wir haben hier zwar erst wenige Tavolata (siehe «Aperitivo panoramico» auf Seite 4), aber ich bin sicher, dass in unserer Sprachregion viel Potenzial schlummert.

Wir haben während der Pandemie gespürt, dass Menschen aller Altersgruppen das Bedürfnis nach Mikro-Netzwerken haben. In den nächsten Jahren werden wir Tavolata deshalb neuen Zielgruppen zugänglich machen: Zum Beispiel sollen alleinerziehende Mütter und Väter über Tischgemeinschaften unkompliziert Kontakte knüpfen.

Ich möchte Sie ermutigen, selbst eine Tavolata zu gründen oder sich einer Tavolata anzuschliessen. Jede Gruppe auf www.tavolata.ch/finden ist grundsätzlich offen für neue Mitglieder.

Alle bestehenden Tavolata bitten wir, in der Adventszeit ein Gastessen für Menschen anzubieten, die alleine sind. Lesen Sie mehr dazu auf Seite 12.

Das Tavolata-Team wünscht Ihnen eine gesellige Weihnachtszeit!



Marcello Martinoni

Marcello Martinoni ist Koordinator des Netzwerks Tavolata im Tessin. Er engagiert sich für diverse Projekte des Migros-Kulturprozent, die den gesellschaftlichen Zusammenhalt stärken.

Inhalt



Sarah, Maria Theresia und Piera (v. l. n. r.) von der Tavolata «Aperitivo panoramico».



Schöne Weihnachten für alle. Werden Sie Teil der Migros Weihnachtskampagne und schenken Sie Menschen ein Lächeln.



Daniela Specht ist zu Besuch beim beliebten «Amuse bouche»-Koch Simon Crescente.

Herausgeberin: Migros-Genossenschafts-Bund, Direktion Kultur und Soziales. **Redaktionsteam:** Ladina Gartmann, Marine Jordan, Esther Kirchhoff, Marcello Martinoni, Marlen Rutz, Barbara Salm, Daniela Specht, Anina Torrado Lara **Konzept und Redaktionsleitung:** Anina Torrado Lara **Art Direction:** Schalter&Walter GmbH **Adresse der Redaktion:** Migros-Genossenschafts-Bund, Direktion Kultur und Soziales, Tavolata, Löwenbräukunst-Areal, Limmatstrasse 270, CH-8031 Zürich, info@tavolata.ch **Druck:** Typotron, St.Gallen **Rechtlicher Hinweis:** Nachdruck (auch auszugsweise) nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion gestattet.

Vormerken: Jahrestagung am 21. Mai 2022!

Am 21. Mai 2022 treffen wir uns zur nächsten Tavolata-Jahrestagung am Limmatplatz in Zürich. Austausch, Plaudern, Handwerken, Kochen und Spazieren: Das Programm wird für jeden Geschmack etwas bieten. Möchten Sie selbst einen Workshop gestalten und anderen etwas zeigen, das Sie gut können? Wir freuen uns über Ideen an info@tavolata.ch.



TAVOLATA-STECKBRIEF VERSCHÖNERN

Die Kontaktpersonen erhalten regelmässig ein Mail mit einem Link. Über diesen Link können Sie das Profil ihrer Tavolata auf www.tavolata.ch aktualisieren und neue Fotos hochladen. Vermissten Sie den Link? Bitte melden Sie sich bei info@tavolata.ch.

TAVOLATA-RAT

Am 27. September 2021 trafen sich die Kontaktpersonen der Tavolata und die regionalen Tavolata-Vertreter*innen in Zürich zum ersten grösseren Treffen vor Ort nach der Pandemie. Sie liessen das Tavolata-Jahr Revue passieren und tauschten sich über Ideen für die Zukunft aus. Auf www.tavolata.ch/tavolata-rat finden Sie einen Rückblick.

TABLES DE BISTROTS

In der Westschweiz hat Pro Senectute Fribourg mithilfe von Tavolata 28 Mittagstische für ältere Menschen aufgebaut. Eine Gastgeberin oder ein Gastgeber lädt jeweils vier bis sechs Personen ein. Seit Herbst 2021 bieten viele Restaurants im Kanton Fribourg Mittagstische für ältere Menschen an. «Tables de bistrots» ist ein Pilotprojekt.



Schöne Aussichten für die Tavolata «Aperitivo panoramico»

Die Tavolata-Gemeinschaft im Tessin wächst: Drei engagierte Frauen haben mit «Aperitivo panoramico» eine weitere Tavolata im Südkanton gegründet. Begonnen hat die Geschichte mit einem Webmarketing-Kurs.

Maria Theresia Bitterli (zweite von links) traf Piera und Sarah an einer Webmarketing-Ausbildung im Tessin. Der Zufall wollte es, dass die drei Frauen nach dem Kurs jeweils den gleichen Bus nach Hause nahmen. So kamen sie ins Gespräch. Aus der lockeren Bekanntschaft entstand schnell eine Freundschaft. Piera, Maria Theresia und Sarah begannen, sich regelmässig zum Nachtessen zu treffen.

Drei Generationen am Tisch

«Bei einem der Treffen hatten wir die Idee, unsere Tischrunde für weitere Menschen zu öffnen», erzählt Maria Theresia Bitterli. Sie fragten Freunde und Bekannte, ob sie mitmachen wollen. Das Angebot stiess auf Anklang. «Als Zugezogene ist es im Tessin nicht ganz einfach, Freundinnen und Freunde zu finden», so Bitterli. «Die Tessinerinnen und Tessiner wirken zwar offen, doch sie bleiben lieber unter sich.»

Die rund zehn Männer und Frauen zwischen 35 und 80, die sich der Tavolata anschlossen, verbindet die Freude am guten Essen. Am liebsten treffen sie sich in Restaurants mit Panoramansicht – daher auch der Name «Aperitivo panoramico».

Sie kommen aus unterschiedlichen Berufen und Lebenssituationen und geniessen den lockeren Austausch über den Teller- rand hinweg. Bitterli sagt: «Wir lernen uns gerade besser kennen und reden über unsere Biografien, Alltägliches und das aktuelle Weltgeschehen.» Ab und zu spiele die Gruppe auch Federball oder probiere etwas Neues wie eine Meditation oder ein philosophisches Café aus. Auf die Frage, was die Gruppe am liebsten möge, antwortet Maria Theresia Bitterli spontan: «Pizza essen gehen!»

«Ich möchte mich mit positiven, aktiven und lebensfrohen Menschen umgeben, die einen unterstützen und nicht runterziehen.»

Maria Theresia Bitterli,
Tavolata-Gründerin

Pandemie als Belastungsprobe

Kaum hatte die Tavolata Fahrt aufgenommen, machte ihr die Pandemie einen Strich durch die Rechnung. Die drei Gründerinnen versuchten es mit Zoom-Calls, man kommunizierte ein wenig über die Whatsapp-Gruppe. «Viele hatten Angst, sich zu treffen, waren aber auch traurig, dass sie allein zu Hause hockten», so Bitterli. Gleich nachdem es wieder möglich war, verabredete sich die Tischgemeinschaft draussen, zum Spaziergang mit Picknick im Park oder auf einer Restaurantterrasse.

Die Gruppe hat sich vor Kurzem auf www.tavolata.ch registriert und trifft sich wieder regelmässig einmal monatlich. Sie wechseln zwischen Lugano und Locarno ab. Piera Serra, Initiantin von «Ciao Table» (siehe Box) kannte das Projekt des Migros-Kulturprozent bereits und versprach sich davon mehr Bekanntheit für die Tavolata.

Auf zu neuen Ufern

Maria Theresia Bitterli blickt zufrieden auf das erste Tavolata-Jahr zurück: «Der Austausch mit anderen hilft, Toleranz zu üben und agil zu bleiben. Ich möchte mich mit positiven, aktiven und lebensfrohen Menschen umgeben, die einen unterstützen und nicht runterziehen.» Die Kommunikationswissenschaftlerin, die in ihrer Freizeit gerne malt und Yoga praktiziert, hat für sich einen Lebensent-

scheid getroffen: Sie wird nach drei Jahren in Lugano nach Locarno zurückkehren.

Dort wohnen ihre beiden Kinder mit ihren Enkelkindern. Und sie kann auf ein solides soziales Netzwerk zählen. Nach dem Umzug plant sie, eine neue Tavolata zu gründen, denn der Austausch mit anderen Menschen schenkt ihr viel Energie. Auch ihren Traum, irgendwo auf der Welt ein spirituelles Zentrum zu gründen, will Maria Theresia Bitterli bald anpacken.

CIAO TABLE

Das Projekt «Ciao Table» (ciaotable.org) verfolgt ähnliche Ziele wie das Netzwerk Tavolata: Menschen, die allein leben, zum Essen zusammenzubringen. «Ciao Table» hat in über 20 Restaurants in Lugano Stammtische eingerichtet, an die sich Kontaktfreudige setzen können. Hier essen Tessinerinnen und Tessiner, aber auch Personen, die nicht italienisch sprechen, unkompliziert miteinander. Initiiert wurde «Ciao Table» von der Psychologin Piera Serra.



Am liebsten trifft sich die Tavolata «Aperitivo panoramico» zum Pizaessen in Lugano (Foto: privat).



Auf ins «neue Normal»

Ist die Pandemie überstanden oder drohen immer wieder neue Wellen? Die Unsicherheit hält die Welt auf Trab. Pasqualina Perrig-Chiello (68), emeritierte Professorin für Psychologie an der Universität Bern, sagt, wie die Pandemie die Gesellschaft verändert, warum es Humor und Gelassenheit braucht und was Menschen am «Nullpunkt» ihres Lebens tun können.

Interview: Anina Torrado Lara

Foto: zVg

Frau Perrig-Chiello, hat die Pandemie Gräben vergrössert oder uns zusammenrücken lassen?

Pasqualina Perrig-Chiello: Die Beziehung zwischen jüngeren und älteren Menschen wurde mit der Covid-19-Pandemie auf die Probe gestellt – wie in anderen gesellschaftlichen Krisen zuvor. Im medialen Diskurs rund um den Lockdown wurden leider Jung und Alt gegeneinander ausgespielt. Die «Alten» waren zuerst die Schuldigen, weil sie scheinbar unbekümmert einkaufen und spazieren gingen, statt zuhause zu bleiben und dankbar zu sein, dass man sie vor dem Virus schützt. Sobald die Bars wieder öffneten, standen die Jungen am Pranger. Zum Glück war auf individueller, familiärer und nachbarschaftlicher Ebene eine enorme Solidarität zu spüren.

Wer hatte es besonders schwer?

Ängstliche und introvertierte Menschen hatten es sicher schwerer als extrovertierte und positiv denkende Personen. Schwer getroffen hat es alleinlebende, sozial isolierte Menschen – und das in allen Altersgruppen. Es sind viele an ihre psychischen Grenzen gestossen. Belastungsstörungen haben zugenommen, und die Suchtgefahr wurde grösser.

Wie können Menschen, die mit Einsamkeit kämpfen, eine positive Perspektive zurückgewinnen?

In der Positiven Psychologie redet man von Charakterstärken. Das sind zum Beispiel Dankbarkeit, Hoffnung, Gelassenheit, Neugier, Humor, Nachsicht oder Weitsicht. Diese Eigenschaften sind nicht angeboren. Jeder Mensch kann sie aber stärken und trainieren. Wer Dankbarkeit üben will, findet sicher zwanzigmal am Tag einen Grund, Danke zu sagen: Danke, dass meine Nachbarinnen da sind, danke, dass ich die Möglichkeit habe, einen Spaziergang zu machen, danke, dass die Spitex mir hilft. Es geht um eine positive, lebensbejahende Einstellung.

Das klingt einfach, ist aber für viele Menschen eine Herausforderung.

Ein solch einschneidendes Ereignis wie Covid-19 ist für uns alle eine Herausforderung. Wir lernen unsere Grenzen kennen. Einige erleben den «Nullpunkt», wo man ganz unten ankommt und sich verloren glaubt. Das Gute daran ist: Am Nullpunkt kann es nur noch aufwärts gehen! Werden Sie aktiv und schlagen Sie einen neuen Weg ein.

ÜBER DIE PERSON

Pasqualina Perrig-Chiello aus Visp ist emeritierte Professorin für Entwicklungspsychologie der Universität Bern. Sie leitet die Seniorenuniversität Bern und ist Präsidentin des gemeinnützigen Vereins Silbernetz Schweiz, das sich dafür einsetzt, dass ältere Menschen aus ihrer Einsamkeit herausfinden.

Wie macht man den ersten Schritt?

Es ist nie zu spät, etwas Neues anzufangen. Ich rate den ängstlichen Menschen, die Panik vor einer Ansteckung abzulegen. Statt jede Nachricht zu Covid-19 zu verfolgen, können sie den Fernseher mal ausschalten und was ganz anderes tun: ein neues Handwerk lernen (www.domestika.org), sich an einer Seniorenuniversität einschreiben (siehe www.uni-3.ch), ein «Amuse bouche» von Tavolata mitgestalten (www.tavolata.ch/amusebouche) oder ein Abo für eine Online-Bibliothek lösen (www.onleihe.net). Das alles geht wunderbar von zu Hause aus!

IDEEN AUS DER ZUKUNFT

- ★ Die dänische Stadt Aarhus baut mit «Aarhus – Stadt gegen Einsamkeit» ein umfassendes Angebot für die alternde Bevölkerung auf – darunter viele Online-Treffpunkte, Mehrgenerationenwohnprojekte und interaktive Bibliotheken. youtu.be/pwUPj3b4PyA
- ★ In Grossbritannien oder in Japan wurden staatliche «Ministerien gegen Einsamkeit» eingerichtet. letstalkloneliness.co.uk
- ★ In vielen Gemeinden der Schweiz werden Siedlungs- und Wohnassistent*innen eingestellt, die älteren Menschen Zugang zum gesellschaftlichen Leben ermöglichen. Fragen Sie bei der Gemeinde nach.
- ★ In Finnland wird «Circle of Friends» unter älteren Menschen immer beliebter. Eine Gruppe aus acht Personen trifft sich zwölfmal in drei Monaten. Sie bauen Freundschaften auf, teilen ihren Alltag, erleben zusammen etwas Neues und fühlen sich so weniger einsam. vtkl.fi/circle-of-friends
- ★ Caring Communities sind selbstorganisierte Gruppen. Bei «ZÄMEGOLAUF» beispielsweise treffen sich Menschen zum gemeinsamen Spazieren. Fragen Sie in Ihrer Gemeinde oder in Ihrem Quartier nach Caring Communities. www.caringcommunities.ch

* Das Gespräch mit Pasqualina Perrig-Chiello entstand im frühen Herbst und bildet die Lage in der Schweiz beim Redaktionsschluss ab.

4 von 5 Tavolata gehen weiter

Über 110 Mitglieder haben an der grossen Tavolata-Umfrage vom Juli/August 2021 mitgemacht. Sie erzählen, was die Pandemie mit ihrem Leben gemacht hat und wie sie in ihrer Tavolata mit der neuen Normalität umgehen werden.

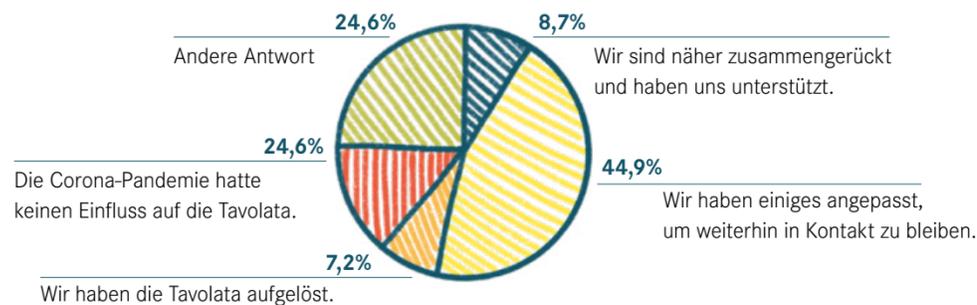
«WIR HATTEN KEINE REGELMÄSSIGEN ZUSAMMENKÜNFTE MEHR. WIR HABEN JEDOCH MITEINANDER TELEFONIERT UND UNS KLEINE GESCHENKE IN DEN BRIEFKASTEN GELEGT. ABER DAS PHYSISCHE BEISAMMENSEIN HAT SEHR GEFEHLT.»

Führen Sie die Tavolata weiter?

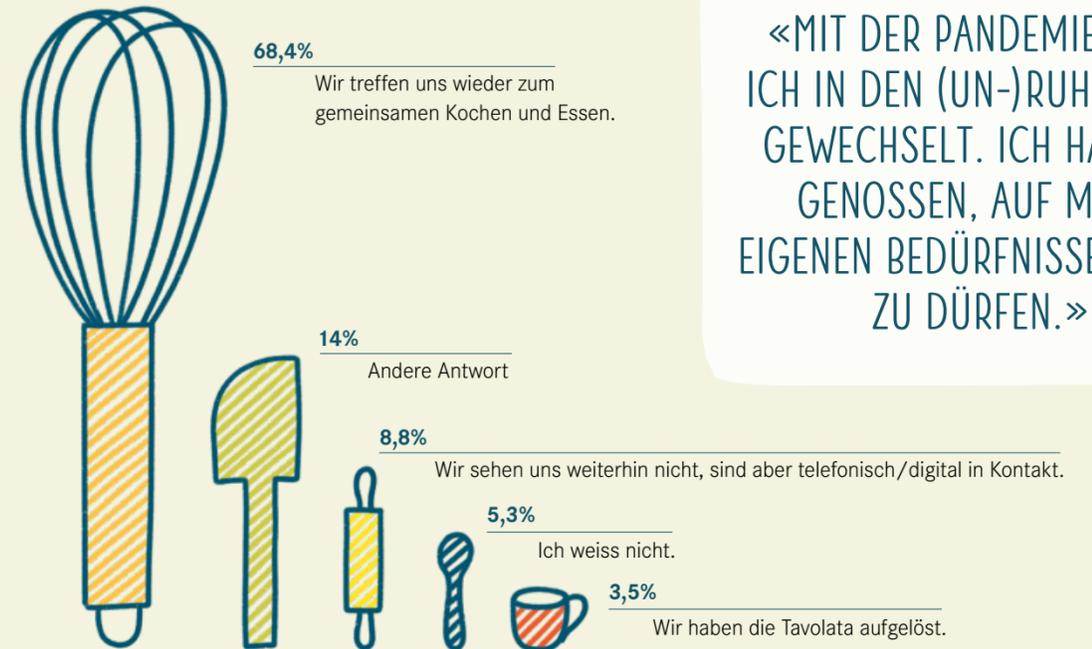


«WENIGER AKTIVITÄTEN. KEINE REISEN. SCHWIERIGER UMGANG MIT ÄNGSTLICHEN FREUNDINNEN. DER FREUNDESKREIS WAR GESPALTEN IN ÄNGSTLICH UND EHER SORGLOS.»

Wie hat die Pandemie Ihre Tavolata beeinflusst?

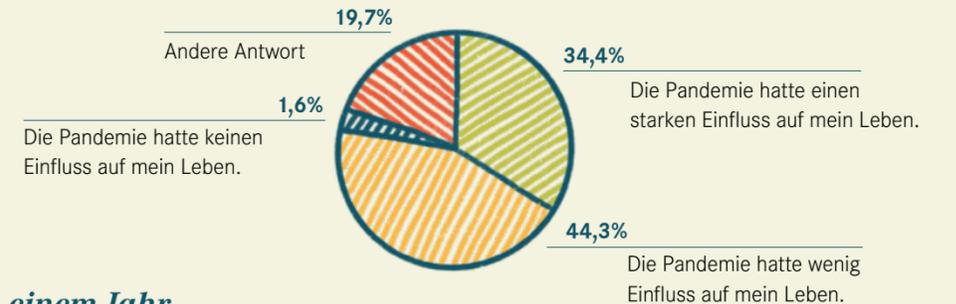


Wie organisieren Sie Ihre Tavolata derzeit?

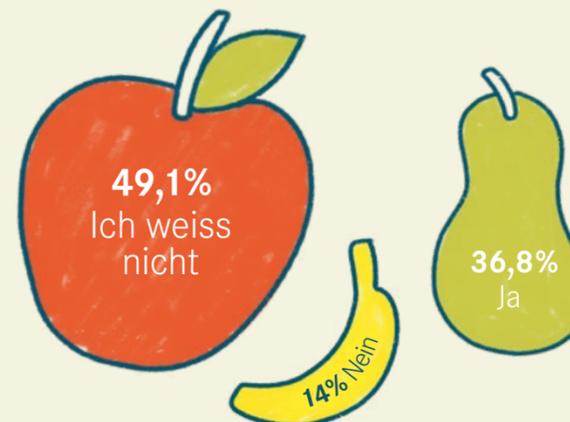


«MIT DER PANDEMIE HABE ICH IN DEN (UN-)RUHESTAND GEWECHSELT. ICH HABE ES GENOSSEN, AUF MEINE EIGENEN BEDÜRFNISSE HÖREN ZU DÜRFEN.»

Wie sind Sie persönlich mit der Pandemie umgegangen?



Wird die Pandemie in einem Jahr noch Einfluss auf Ihr Leben haben?



Herzlichen Dank an alle Tavolata-Mitglieder, die offen über ihre Gefühle, Erwartungen und Erfahrungen gesprochen haben. Die vollständigen Resultate finden Sie auf: www.tavolata.ch/tavolata-rat

11 Tipps für ein süsseres Leben

Der Megatrend «Self-Care» (deutsch: Achtsamkeit sich selbst gegenüber) hat dank Corona den Durchbruch geschafft. Was das Zukunftsinstitut herausgefunden hat, spürten wir in den letzten Monaten auch: Die Pandemie hat Einsamkeit, Ängste und psychische Krankheiten verstärkt. Höchste Zeit, Körper und Seele etwas Gutes zu tun!

1 Leisten Sie sich ein Home-Spa

Ein Schaumbad, dazu ein Hörbuch und ein Glas Prosecco: Schaffen Sie sich Momente der Entspannung. Verwandeln Sie Ihr Bad in eine Wellnessoase, und vergessen Sie für eine Weile, was da draussen passiert. Auf www.migros-impuls.ch/de/entspannung/entspannungstechniken/achtsamkeit finden Sie Achtsamkeitsübungen. Achtsamkeit lässt sich übrigens lernen: Die Klubschule Migros bietet Kurse dazu an.

2 Erleben Sie was Neues

www.jass-mit.ch organisiert gemeinsame Kochveranstaltungen, wo Sie neue Menschen und exotische Rezepte kennenlernen. Probieren Sie es aus: einfach auf www.jass-mit.ch für den Lieblingsanlass anmelden.

3 Führen Sie sich und andere aus

Schon ein kleiner Spaziergang um den Block tut gut. Warum nicht mal den Hund einer Nachbarin ausführen – oder sie gleich bitten, mitzukommen? Spontane Begegnungen geben dem Leben Schwung und tun einfach gut.

4 Schreiben Sie Briefe

Was macht wohl die Klassenkameradin oder der Brieffreund von damals? Briefe schreiben ist wieder in Mode. Aktivieren Sie ungeniert alte Kontakte, und schauen Sie, was passiert.

Tavolata ist «Self-Care»

Dass Tavolata mehr beinhaltet als das gemeinsame Kochen und Essen, ist uns spätestens mit Corona klargeworden. Im Film zum 11-Jahr-Jubiläum haben uns Tavolata-Mitglieder verraten, wie die Tischgemeinschaft ihnen bei herausfordernden Situationen im Leben hilft. Schauen Sie das Video: www.tavolata.ch/video

5 Reden Sie darüber

Sich etwas Gutes tun heisst auch, über eigene Sorgen und Ängste zu sprechen. Sprechen Sie Ihre Tavolata-Gruppe an, wenn Ihnen etwas auf dem Herzen liegt. Auch wenn Sie abgemacht haben, dass in der Tavolata «nicht gejammert wird».

6 Do it yourself

Was gibt es Schöneres, als ganze Nachmittage mit Basteln oder Handarbeiten zu verbringen? Können Sie häkeln, zeichnen, kochen oder sonst etwas, das Sie anderen zeigen möchten? Dann lassen Sie uns ein «Amuse-bouche» zusammen organisieren. Wir übernehmen alle Kosten und kommen sogar mit der Kamera zu Ihnen, um Ihr persönliches «Amuse-bouche» live ins Internet zu übertragen. Reden Sie mit Daniela Specht (info@tavolata.ch, Tel. 076 319 96 96).

7 Erfüllter leben

Am «Amuse-bouche» verraten Tavolata-Mitglieder ihre persönlichen Tipps:

- ★ Die Anlässe von www.forum-elle.ch besuchen
- ★ Ein Sudoku- und eine Puzzle-App herunterladen
- ★ Auf www.sozialkontakt.ch Menschen mit gleichen Interessen finden
- ★ Eine Schulklasse besuchen (www.intergeneration.ch)
- ★ Täglich dreimal tief ein- und ausatmen



8 Essen Sie exotischer

Ein sorgfältig zubereitetes und schön angerichtetes Festessen macht einfach mehr Freude als die Fertigmahlzeit. Wenn Sie mal keine Lust zum Kochen haben, gönnen Sie sich eine exotische Spezialität vom Lieferdienst oder Takeaway. Wetten, Sie fühlen sich grad wie auf einer Weltreise?

9 Trainieren Sie Ihr Gehirn

Kreuzworträtsel, Sudoku oder Puzzles sind nicht nur Zeitvertreib, sondern halten das Gehirn fit. Auf www.50plus.ch/gesundheit/raetsel finden Sie eine Vielzahl an Knobelaufgaben.

10 Tea Time

Haben Sie den Home-Office-Blues? Kleine Rituale im Alltag helfen gegen die Eintönigkeit. Sich den Morgenkaffee mussevoll mit dem Melitta-Filter zubereiten und die Vieruhrpause mit einer Tasse Sirocco-Tee und einem Törtchen versüssen. Das ist Luxus pur!

11 Immer noch Langeweile?

Dinge, die man im restlichen Leben gerne noch tun oder erreichen möchte, sammelt man auf der «Bucket List». Die Australien-Reise ist vielleicht gerade schwierig, aber gibt es nicht Dinge in der Nähe, die Sie schon immer tun wollten? Einen Tag lang auf dem Markt mithelfen? Im Hotel in der eigenen Stadt logieren? Sich mit Freundinnen verkleiden und durch die Stube tanzen? Auf den Kirchturm steigen? Mit etwas Fantasie wird die Liste immer länger und die Tage werden immer ausgefüllter.



Vitaminreiche Cocktails

von Daniela Specht

Um auch in der kühleren Jahreszeit auf die nötige Portion Vitamine zu kommen, bieten sich genussvolle Drinks an. Hier ein paar Rezeptvorschläge:



WINTERCOCKTAIL

- 1 TL Lebkuchengewürz mit
- 1 EL Honig anrühren
- 5 cl Cranberry-Saft
- 5 cl Orangensaft
- 5 cl Mineralwasser

Alles vermischen. Den Glasrand in Wasser oder Zitronensaft und anschließend in Zimt tunken. Das gibt Geschmack und sieht schön aus.

INGWER-DRINKS

- 2 kleine Stängel Minze
- 1 Stück Ingwer (ca. 1 ½ cm)
- 1 EL Orangen-Ingwer-Sirup
- 4 Eiswürfel
- 200 ml eiskaltes Ginger Ale

- ★ Die Minze waschen, die Blättchen mit den Fingern leicht andrücken oder anreiben, damit sich das Aroma entfalten kann. Die Stängel in ein Glas stecken.
- ★ Den Ingwer schälen, in dünne Scheiben schneiden und ins Glas geben. Den Sirup darübergiessen und die Eiswürfel hinzufügen.
- ★ Das Glas mit dem Ginger Ale auffüllen. Alles kurz umrühren, damit sich der Sirup gleichmässig im Glas verteilt. Den Drink sofort servieren.



WALDMEISTER-COCKTAIL

- ½ Limette, Saft
- 2 TL brauner Zucker
- 3 cl Waldmeistersirup
- 200 ml Ginger Ale
- Eiswürfel nach Belieben

Alles vermischen und in schönen Gläsern anrichten.



ORANGEN-TIRAMISU

von Ruth Fritz (Tavolata «Viva Bülach»)

- 250 g Rahmquark
- 250 g Mascarpone
- 120 g Zucker
- 1 Teelöffel Vanillezucker
- 2 dl Rahm, steif geschlagen mit dem Rahmhalter

- Löffelbiskuits
- 4 bis 6 Orangen (von 2 Orangen die abgeriebene Schale, von allen den Saft, Filets von 1 Orange)
- 3 Esslöffel Cointreau oder Grand Marnier

- ★ Löffelbiskuits in der Schale auslegen.
- ★ Den Orangensaft mit dem Cointreau oder dem Grand Marnier mischen. Die Löffelbiskuits damit tränken.
- ★ Alle restlichen Zutaten vermischen und die Masse auf die Löffelbiskuits geben.
- ★ Die Orangen filetieren und darauf verteilen.
- ★ Nochmals eine Lage Löffelbiskuits und Rahm-Mascarpone-Masse einschichten.
- ★ Mit Schoggipulver bestreuen und kalt stellen.

Gila lädt zur festlichen Tavolata ein



Was, wenn keine Familie oder Freunde da sind, um Weihnachten zu feiern? Die Migros ermuntert die Schweiz mit der diesjährigen Weihnachtskampagne, die Weihnachtstage in Gesellschaft zu verbringen. Auch Tavolata macht mit: Viele Tischgemeinschaften bieten Gästen einen Platz am Tisch. Gila Fankhauser von der Tavolata «Mehr als Essen» ist eine davon. Sie kocht am 29. Dezember 2021 ein festliches Menü für Alleinstehende.

Interview: Anina Torrado Lara
Fotos: Basil Montemitro

Gila, du öffnest dein Zuhause über die Festtage für Menschen, die allein sind. Was ist deine Motivation?

Gila Fankhauser: Ich wohne auch allein und weiss, was es heisst, den Heiligabend und die zähen Tage bis Neujahr allein zu verbringen. Vor drei Jahren habe ich das Zepter selbst in die Hand genommen und im Zürcher «Tagblatt» ein Inserat publiziert: Gäste für mein Weihnachtsessen am 24. Dezember gesucht!

Wer hat deine Einladung angenommen?

Es kamen neue Leute und solche, die zuvor bereits an meinem offenen Mittagstisch dabei waren. Du musst wissen: Ich habe drei Jahre lang jeden Freitagmittag gekocht. Der Tisch war immer voll besetzt; es kamen Leute aus der ganzen Stadt Zürich. Meine Tür steht offen für Menschen, die aus dem einen oder anderen Grund niemanden zum Feiern haben.

Was hast du dieses Jahr vor?

Dieses Jahr mache ich über Weihnachten eine Donau-Reise und plane daher am 29. Dezember ein offenes «Zwischen-den-Jahren-Essen». Wir stossen zuerst mit Prosecco an. Als Vorspeise gibt es einen Mango-Avocado-Salat, als Hauptspeise einen Fleischkäse aus dem Ofen mit Kartoffelsalat. Zum Schluss serviere ich einen Orangensalat mit Datteln und Eistorte. Ich habe am Tisch sechs Stühle und somit Platz für fünf Gäste.



Gibt es an deiner Tafel Regeln?

Es gab in den letzten Jahren kaum Schwierigkeiten mit meinen Gästen. Manchmal merke ich, dass die Leute, die an Weihnachten kommen, im Alltag oft allein und auch etwas verzweifelt sind. Einige haben ein grosses Bedürfnis, sich mitzuteilen. Wenn jemand das Gespräch zu fest dominiert, spreche ich das als Gastgeberin an.

Was würdest du anderen Tavolata raten, die ein Gastessen anbieten?

Sie sollen sich nicht zu viele Gedanken machen, wer denn da kommen wird, sondern einfach das Experiment wagen. Es braucht keinen Weihnachtsbaum, kein Liedersingen und auch kein Gourmet-

Menü, damit die Gäste glücklich sind. Wer will, kann die Tavolata mit jemandem zusammen organisieren oder alle bitten, ein Gericht mitzubringen. Ich empfehle auch, dass die Gäste sich anmelden und einen allfälligen Unkostenbeitrag vorher einzahlen. Alkoholische Getränke können sie je nach Bedürfnis mitbringen. Manche machen zwischen den Gängen gern ein Gesellschaftsspiel, gehen draussen spazieren und zünden eine Kerze an.

Was bedeutet Tavolata dir?

In den letzten Jahren bin ich oft umgezogen und musste mich immer wieder neu orientieren. Ich glaube, ich bin eine nomadische Seele (lacht). An einem neuen Ort habe ich dann jeweils versucht,

mich einer Tavolata anzuschliessen. Das hat nicht immer so gut geklappt. Und so habe ich im Juni 2020 nochmals ein Inserat im Zürcher «Tagblatt» geschaltet: Kochbegeisterte für Tavolata gesucht!

Und was ist daraus geworden?

Es hat sich eine sehr schöne Tavolata aus fünf Single-Frauen um die 60 ergeben. Alle sind reiselustig, vielfältig und kommunikativ. Wir treffen uns einmal pro Monat und laden uns gegenseitig nach Hause ein. Die Person, die kocht, stellt das Menü zusammen, die anderen leisten einen Unkostenbeitrag. Wer dabei sein will, meldet sich an. So bleiben wir flexibel, und es schafft für niemanden Druck. Wenn eine der Frauen nicht kommen kann, darf sie einen Schnuppergast einladen.

ÜBER GILA FANKHAUSER

Gila Fankhauser (68) ist Mutter von drei Kindern und fünf Grosskindern zwischen 6 und 14 Jahren. Die gebürtige Deutsche kam mit 19 als Au-pair nach Zürich. In ihrem Berufsleben war sie Hotelkauffrau, Sozialarbeiterin und Familienbegleiterin. Heute engagiert sie sich als Sterbebegleiterin und unterstützt pro pallium. Gila ist seit ihrer Kindheit gerne auf Reisen, auch auf unkonventionelle Art. Die stetige Veränderung beflügelt sie. Und so mag sie es, ab und zu ihre Sachen zu packen und an einen neuen Ort zu ziehen.
www.gi-la.ch



Schöne Weihnachten für alle

Im diesjährigen Weihnachtsfilm der Migros sorgt die Lieferdrohne Robin mit einer kleinen Geste für ein schöneres Fest für eine alleinstehende, ältere Dame. Auch im echten Leben gibt es Möglichkeiten, anderen eine Freude zu bereiten und das Miteinander zu stärken.

Einen freien Platz in der Tavolata anbieten

Treffen Sie sich in der Adventszeit oder über die Festtage mit Ihrer Tavolata und laden jemanden zum Gastessen ein? Viele Menschen, die sonst allein bleiben, würden sich freuen. Daniela Specht hilft gern, das Gastessen mit einem Inserat auf dem Tavolata-Marktplatz auszuscriben (info@tavolata.ch, Tel. 076 319 96 96).

Tipps fürs Gastessen

Sie als Gastgeberin oder Gastgeber entscheiden über die Teilnahmebedingungen: Bitte schreiben Sie im Inserat, wie viele Plätze Sie haben, ob die Gäste beispielsweise ein Covid-Zertifikat benötigen, ob sie etwas mitbringen dürfen oder einen Unkostenbeitrag leisten. Wir empfehlen, dass die Gäste sich über das Kontaktformular im Marktplatz-Inserat

anmelden und Sie je nach Verfügbarkeit zu- oder absagen. Teilen Sie Zeitpunkt und Ort des Gastessens den angemeldeten Personen mit.

Miteinander reden

Ein Gespräch tut immer gut. Kennen Sie jemanden in Ihrem Bekanntenkreis, der sich oft «einigelt»? Rufen Sie die Person doch mal an. Oder suchen Sie den Austausch mit Personen, die Sie noch gar nicht kennen – zum Beispiel an einem Erzählcafé. Beim Projekt des Migros-Engagement tauscht eine Gruppe von Menschen, begleitet von einer Moderatorin oder einem Moderator, Lebensgeschichten und Erfahrungen aus.

Einen Weihnachtsgruss schicken

Nicht jedem Menschen fällt es leicht, auf andere zuzugehen. Das Schreiben einer Postkarte ist eine schöne Alternative. Mit der Aktion «Migros Weihnachtspost» in Zusammenarbeit mit Spitex Schweiz können Sie ab sofort digital eine Postkarte verfassen, die anschliessend durch das Spitex-Personal überreicht wird. Einfach auf migros.ch/weihnachtspost ein paar nette Zeilen formulieren, ein persönliches Kartenmotiv gestalten – und schon zaubern Sie jemandem an Weihnachten ein Lächeln ins Gesicht.

Weitere Infos finden Sie auf: migros-engagement.ch/weihnachten



Kochen mit Simon

Simon Crescente kennen all jene, die regelmässig am «Amuse-bouche» teilnehmen. Der Diätkoch und Vater von vier Kindern zaubert immer wieder raffiniert einfache, gesunde und saisonale Gerichte auf den Tisch. Daniela Specht besucht Simon in Winterthur und kocht mit ihm Kürbissuppe, Pizza bianca und Ofengemüse.



Simon Crescente arbeitet am Spital Winterthur als Diätkoch. Zu Hause kreiert er am liebsten neue Rezepte aus dem Gemüse und den Früchten, die seine Frau Miriam im eigenen Garten anbaut. Simon verbringt mit seiner Familie viel Zeit in der Natur, führt eine kleine Quartier-Backstube und spielt in zwei Punk-Bands.



Nachhaltigkeit spielt im Familienleben eine wichtige Rolle: Simon verwertet, was im Garten wächst. Im Sommer erntet er Minze, die laut Simon «wie Unkraut wächst», und trocknet sie bei 60 Grad im Ofen. Als Tee aufgegossen, schmeckt die Minze den ganzen Winter.



SIMONS KÜRBISSUPPE für 5 Personen

750 g Hokkaido-Kürbis
70 g Zwiebel
10 g Knoblauch
10 g Ingwer
5 g Madras-Currypulver
5 g gutes Rapsöl

1 Liter Kürbisfond
Salz, Pfeffer
1 dl Kokosmilch oder Vollrahm

Kürbisfond

- ★ Den Kürbis halbieren und das Kerngehäuse mit einem Löffel in einen Topf schaben.
- ★ Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen. Die Schalen ebenfalls in den Topf mit den Kürbiskernen geben.
- ★ Mit Wasser auffüllen und aufkochen.

Suppe

- ★ Den ungeschälten Kürbis in 2 cm grosse Würfel schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer fein schneiden.
- ★ Hochwertiges Rapsöl in einem Topf erhitzen, Gemüse begeben und kurz dünsten.
- ★ Mit Curry bestäuben, umrühren und mit dem heissen, passierten Kürbisfond auffüllen.
- ★ 30 Minuten sieden lassen.
- ★ Die Suppe pürieren, Kokosmilch oder Vollrahm dazugeben.
- ★ Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die Kürbissuppe bekommt dank Ingwer und Curry eine wärmende Note. Wer möchte, verfeinert mit Kürbiskernöl und Kürbiskernen.



Aus Kürbiswürfeln, gehackten Zwiebeln und Knoblauch wird im Nu eine leckere und nahrhafte Suppe. Simon serviert knuspriges, selbst gebackenes Sauerteigbrot dazu.



Daniela Specht (links) teilt mit Simon die Freude an der gesunden Alltagsküche. Sie engagiert ihn regelmässig für die «Amuse-bouche»-Veranstaltungen (www.tavolata.ch/amusebouche).

Für die Hauptspeise braucht es einen Pizzateig, wahlweise Crème fraîche oder Sojajoghurt, Kürbis- und Apfelschnitze, Olivenöl, Salz und Pfeffer. Diese Pizza bianca wird im heissen Ofen 15 Minuten knusprig gebacken.



Wer will, gibt der Pizza bianca mit gehackten Mandeln, Sonnenblumenkernen und Randenkraut den letzten Schliff.



Rosmarin und Thymian sind Ganzjahreskräuter. Sie geben den Gerichten das gewisse Extra an Würze und bringen auch an dunklen Tagen ein Sommergefühl ins Haus.

PIZZA BIANCA

Pizzateig

110 g Weizen-Halbweissmehl
50 g Dinkel-Weissmehl
15 g aktiver Sauerteig oder 8 Gramm frische Hefe
90 g Wasser
3 g Salz
3 g Olivenöl

- ★ Alle Zutaten zusammenmischen, den Teig ca. 1 Stunde bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
- ★ Den Teig nochmals kneten, bis ein elastischer, geschmeidiger Teig entsteht. Weitere 3 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Bei der Verwendung von frischer Hefe verkürzt sich die Gärzeit um eine Stunde.
- ★ Teig auf bemehlter Arbeitsfläche dünn auswallen.

Belag

50 g Sojajoghurt nature oder Crème fraîche
50 g Hokkaido-Kürbis, in Schnitze geschnitten
50 g Apfelschnitze
15 g geröstete, gehackte Mandeln
15 g Sonnenblumenkerne
5 g Olivenöl
Salz und Pfeffer

- ★ Sojajoghurt oder Crème fraîche auf dem Pizzateig verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- ★ Kürbis- und Apfelschnitze auslegen.
- ★ Auf dem vorgeheizten Backblech bei hoher Temperatur ca. 15 Minuten knusprig backen.
- ★ Mit Mandeln und Kernen bestreuen.



Es duftet nach Safran, Kurkuma und Berberitze

An einem Mittwochmittag im Sommer traf ich Farnia Haghighi in ihrem Zuhause in Freiburg. Sie lud vier Gäste zu ihrer ersten Tavolata ein und kochte ein persisches Gericht. Die Iranerin erzählte beim Essen, warum es ihr viel Freude bereitet, Rezepte aus ihrer Heimat für andere zu kochen.

Interview: Marine Jordan
Fotos: Martine Wolhauser

Erzählen Sie uns doch ein bisschen von sich.

Ich komme ursprünglich aus dem Iran und bin vor 35 Jahren in die Schweiz geflüchtet. Ich war schon immer ein sehr kontaktfreudiger Mensch. Beruflich bin ich sehr eingespannt: An der Klubschule Migros gebe ich persische Kochkurse, daneben arbeite ich beim Roten Kreuz, wo ich mit älteren Menschen koche und gemeinsam esse. Sie entwickeln oft wenig Appetit, wenn sie allein essen müssen. Die gemeinsam verbrachte Zeit ist dann ein besonderer Moment, der allen gut tut.

Wie sind Sie auf die Idee gekommen, eine Tavolata in Freiburg zu gründen?

Ich wollte schon immer meine Kochkünste vermitteln und anderen kulinarisch vom Reichtum und von der Kultur meiner Heimat erzählen. Ich bin im Iran aufgewachsen und habe eine Zeit lang in Pakistan gelebt. In der Schweiz bin ich dann eines Tages über eine Radiosendung auf das Projekt Tavolata aufmerksam geworden und gründete gleich meine erste Tischgemeinschaft im Kanton Neuenburg. Als ich letztes Jahr nach Freiburg kam, war für mich klar, dass ich auch hier wieder eine Tavolata gründe. Ich liebe ältere Menschen und verstehe mich hervorragend mit ihnen.

Wenn Sie ein Gericht wären, welches wäre es?

Ich wäre ein Dessert, zum Beispiel ein Baklava (lacht).

Was ist Ihre schönste Erinnerung an die Neuenburger Tavolata?

Einmal hatte ich einen über 90-jährigen Herrn zu Gast. Er wurde von seinem Sohn zur Tavolata gebracht. Der Mann hatte schon seit drei Monaten keine richtige Mahlzeit mehr gegessen. Ich habe mich sehr gefreut, dass er nach diesem Schlüsselerlebnis sehr regelmässig zur Tavolata kam. Einmal stand er vor der Haustür, obwohl keine Tavolata stattfand. Ich habe mich gefreut und ihm etwas gekocht, das er nach Hause mitnehmen konnte. Meiner Tavolata ist er bis heute treu geblieben. Dann erinnere ich mich an eine Frau, die durch den Iran gereist ist und an unsere Tavolata kam. Daraus hat sich eine schöne Freundschaft entwickelt. Einmal haben mich drei pensionierte Paare gefragt, ob sie nach ihrem jährlichen Ausflug eine Tavolata mit mir machen dürfen. Es war ein super Abend, sie blieben bis nach Mitternacht.



Farnia Haghighi kocht gerne Gerichte aus ihrer Heimat.

Welche Gerichte kochen Sie besonders gerne?

Sehr oft koche ich mit saisonalen und lokalen Lebensmitteln. Ausserdem berücksichtige ich das Wetter und folge ganz einfach meiner Umgebung. Für mich zählen das Visuelle, die Farben. Da ältere Menschen wenig essen, versuche ich mir immer wieder in Erinnerung zu rufen, dass die Ästhetik der Mahlzeit sehr wichtig ist.

Wie reagieren Ihre Gäste auf die exotischen Genüsse?

Meine Gerichte sind bis jetzt immer gut angekommen. Ich frage meine Gäste im Voraus, ob sie Allergien haben oder bestimmte Sachen nicht essen. Dass einem meiner Gäste ein Gericht nicht geschmeckt hätte, kam bis jetzt noch nie vor. Manchmal passe ich Rezepte an, zum Beispiel die Baklavas, die ich heute gemacht habe. Sie schmecken auch mit weniger Zucker sehr gut. Bei uns im Iran werden Baklava als Süssgebäck zwischen den einzelnen Gerichten und nicht erst am Ende der Mahlzeit gegessen.

In fünf Worten: Was macht die Küche Ihres Landes aus?

Süsse, Safran, gesund, farbenfroh, kompliziert. Gut kochen braucht einfach seine Zeit! Wenn meine Küche eine Farbe hätte, dann wäre es Safrangelb.

Welche Emotionen ruft Ihre Küche bei Ihren Gästen hervor?

Fröhlichkeit, Neugier, Lust am Entdecken und am Geschmack, an der Überraschung.

Was motiviert Sie, für Gäste zu kochen, die Sie nicht kennen?

Ich erhalte viel Liebe. Ich mag die fröhliche Stimmung, den Austausch, der zwischen Menschen entsteht, die sich zuvor nicht kannten. Das ist wunderschön. Oft wollen meine Gäste gar nicht mehr gehen!

Wie hat die Pandemie Ihre Tavolata verändert?

Ich konnte 2020 nicht wie geplant starten. Für die heutige Tavolata habe ich darauf verzichtet, die Gerichte in die Tischmitte zu stellen, wo sich dann jede und jeder bedient, wie es in unserer Kultur üblich ist.

www.tavolata.ch/tavolata/chez-farnia

ADAS POLO (REIS MIT LINSEN)

Für 4 Personen

300 g Basmati-Reis

mit lauwarmem Wasser waschen

150 g grüne Linsen

über Nacht eingeweicht – etwa 10

Minuten mit etwas Salz im Wasser kochen

100 g getrocknete Datteln

entkernt und in Streifen geschnitten

100 g getrocknete Rosinen

in ein bisschen Öl oder Butter mit den

Datteln goldbraun braten

2 Kartoffeln

geschält, in feinen Scheiben

1 Zwiebel in feinen Streifen

Öl

Salz und schwarzer Pfeffer

Safran

Zimt, gemahlen



Fotos: Martine Wolhauser

FARNIAS GEHEIMTIPPS

Safran und Berberitze sollten immer im Gefrierfach aufbewahrt werden, damit sie ihren vollen Geschmack bewahren. Safran versetzt uns im Winter, wenn die Sonne nicht scheint, in gute Laune. Einfach ein paar Safranfäden in heisses Wasser geben, trinken, und im Nu werden Sie wieder gut gelaunt sein!



LIEBLINGS-
GERICHT

★ Reis kochen: 2 Liter Wasser zum Kochen bringen, 1 Esslöffel Salz hinzufügen, den abgetropften Reis beifügen und einige Minuten «al dente» kochen. Abgiessen und mit Safran und Pfeffer würzen.

★ 3 Esslöffel hochwertiges Öl in die Pfanne geben. Die Zwiebeln bei mittlerer Hitze für 15 Minuten schmoren. Herausnehmen.

★ Die Kartoffelscheiben in den Topf legen, darüber eine Schicht Reis

geben, dann eine Schicht Linsen. Mit Zimt bestreuen und nochmals eine Schicht Reis dazugeben, bis die Zutaten aufgebraucht sind. Die Pfanne mit einem Tuch abdecken und bei schwacher Hitze 20 bis 30 Minuten köcheln lassen.

★ Das Gericht in einer Schüssel anrichten, Rosinen, Datteln und Zwiebeln darüberstreuen.



Marktplatz

NEUE MITGLIEDER IN ZUG GESUCHT



Die Tavolata in Zug möchte ihre Runde erweitern und sucht interessierte Männer und Frauen jeden Alters. Wer Interesse hat, darf unverbindlich zum Gastessen vorbeikommen.

Kontakt: Margrit Dreckmann,
dreckmann@sunrise.ch, Tel. 079 598 67 78.

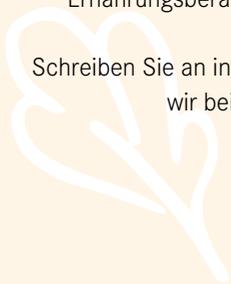


WER GRÜNDET DIE ERSTE TAVOLATA IN GLARUS?



Kaum zu glauben, aber wahr: In Glarus gibt es noch keine Tavolata. Wer macht den ersten Schritt? Als Belohnung gibt es einen Migros-Gutschein im Wert von 100 Franken und eine persönliche Ernährungsberatung von Daniela Specht.

Schreiben Sie an info@tavolata.ch, gerne helfen wir bei der Gründung.



GASTESSEN IN DER REGION



Viele Tavolata laden in der Adventszeit zum Gastessen ein. Auf www.tavolata.ch/gastessen finden Sie Einladungen in Ihrer Region. Zögern Sie nicht, und melden Sie sich bei einer Tavolata an!

Mehr dazu finden Sie auf Seite 12 in dieser Zeitung und auf www.migros-engagement.ch/weihnachten.



AUSBLICK

Am 21. Mai 2022 treffen wir uns in Zürich zur Jahrestagung! Wir suchen noch Personen, die einen Workshop anbieten.

info@tavolata.ch

SUCHEN UND FINDEN

www.tavolata.ch/marktplatz

