

BON APPÉTIT!

Le magazine Tavolata
des bons moments



Page 4

De belles perspectives pour
la Tavolata «Aperitivo panoramico»

Page 6

Pasqualina Perrig-Chiello
et la «nouvelle normalité»

Page 18

Ça fleurit bon le safran,
le curcuma et l'épine-vinette
à la Tavolata «Chez Farnia»



LES PETITS PLATS
DE SAISON DE
SIMON CRESCENTE

Page 14

Éditorial

Buongiorno. Bonjour. Grüezi.

Tavolata s'implante au Tessin: pour l'instant, nous n'avons que quelques tables d'hôtes (cf. «Aperitivo panoramico» à la page 4), mais je suis convaincu du potentiel inhérent à notre région.

Durant la pandémie, nous avons remarqué que les personnes de tout âge avaient besoin de microréseaux. C'est pourquoi nous étendrons Tavolata à de nouveaux groupes cibles au cours des années à venir: des parents élevant seuls leurs enfants pourront ainsi lier des contacts facilement.

J'aimerais vous encourager à créer vous-même une Tavolata ou à vous joindre à une table d'hôtes existante. Tous les groupes figurant sur www.tavolata.ch/fr/trouver sont prêts à accueillir de nouveaux membres.

Nous aimerions demander à toutes les Tavolata actives de proposer un repas d'essai aux personnes seules pendant la période de l'aveugle. Découvrez-en davantage à la page 12.

L'équipe de Tavolata vous souhaite de joyeuses fêtes!



Marcello Martinoni

Marcello Martinoni est coordinateur du Réseau Tavolata au Tessin. Il s'engage dans différents projets du Pour-cent culturel Migros favorisant la cohésion sociale.

Contenu



4

Sarah, Maria Theresia et Piera (de gauche à droite) de la Tavolata «Aperitivo panoramico»



12

Ne laissons personne seul. Participez à l'action de Noël!



14

Daniela Specht en visite chez Simon Crescente, le chef de «Amuse bouche»

À vos agendas: réunion annuelle le 21 mai 2022!

Le 21 mai 2022, nous nous retrouverons au Limmatplatz à Zurich à l'occasion de notre prochaine réunion annuelle de Tavolata. Au programme: échanges, discussions, bricolage, cuisine et promenade; il y en aura pour tous les goûts. Désirez-vous animer un atelier ou présenter aux autres participant.e.s une de vos compétences particulières? Nous nous réjouissons de recevoir vos suggestions par e-mail à info@tavolata.ch.



PEAUFINER LE PROFIL DE VOTRE TAVOLATA

Les personnes de contact reçoivent régulièrement un e-mail contenant un lien. En cliquant sur ce lien, elles peuvent mettre à jour le profil de leur Tavolata sur le site internet www.tavolata.ch et ajouter de nouvelles photos. Vous n'avez pas reçu le lien? Veuillez nous contacter à l'adresse info@tavolata.ch.

CONSEIL TAVOLATA

Le 27 septembre 2021, les personnes de contact et les représentant.e.s régionaux de Tavolata se sont réunis pour la région alémanique, et à Fribourg pour la Romandie, la première grande rencontre en présentiel depuis la pandémie. Ce fut l'occasion de passer en revue l'année écoulée et d'échanger des idées par rapport à l'avenir de Tavolata. Retrouvez une rétrospective de la rencontre sur www.tavolata.ch/fr/conseil-tavolata.

TABLES DE BISTROTS

En Suisse romande, Pro Senectute Fribourg a lancé, avec l'aide de Tavolata, 28 tables d'hôtes pour les aînés. À chaque rencontre, un hôte ou une hôtesse invite quatre à six personnes. Depuis l'automne 2021, de nombreux restaurants du canton de Fribourg proposent des tables d'hôtes pour les aînés. Ce projet pilote s'intitule «Tables de bistrots».

Plus d'informations: marine.jordan@tavolata.ch



De belles perspectives pour la Tavolata «Aperitivo panoramico»

La communauté Tavolata tessinoise s'agrandit: trois femmes engagées ont créé, avec «Aperitivo panoramico», une nouvelle table d'hôtes dans le canton au sud des Alpes. Tout a débuté par un cours de marketing en ligne...

Maria Theresia Bitterli (2^e depuis la gauche) a rencontré Piera et Sarah lors d'une formation de marketing en ligne au Tessin. Le hasard a voulu qu'après les cours, les trois femmes prennent le même bus pour rentrer chez elles. Elles se sont découvert des atomes crochus et une véritable amitié s'est développée. Piera, Maria Theresia et Sarah ont commencé à se retrouver régulièrement pour le souper.

Trois générations autour d'une table

«Lors d'une de nos rencontres, nous avons eu l'idée d'élargir notre table d'hôtes à d'autres personnes», se souvient Maria Theresia Bitterli. Elles ont demandé à leurs connaissances et ami.e.s si certain.e.s avaient envie de participer. La proposition a été accueillie avec enthousiasme. «Il n'est pas facile de faire de nouvelles connaissances au Tessin lorsqu'on vient d'ailleurs», constate Maria Theresia Bitterli. «Les Tessinoises et Tessinois semblent ouverts, mais ils préfèrent rester entre eux».

La dizaine de personnes âgées de 35 à 80 ans qui a rejoint la Tavolata apprécie de faire bonne chère. Les restaurants

offrant une vue panoramique constituent leur lieu de rencontre préféré, d'où leur nom: «Aperitivo panoramico». Leurs parcours et situations de vie sont des plus variés, mais chacun.e apprécie cet échange décontracté qui ouvre de nouveaux horizons. Et Maria Theresia Bitterli d'ajouter: «Actuellement, nous faisons plus ample connaissance, parlons de nos vies, de choses de tous les jours et re-faisons le monde.» De temps à autre, le groupe joue au badminton ou découvre quelque chose de nouveau, comme la méditation ou un café philosophique. Lorsqu'on lui demande ce que le groupe préfère, Maria Theresia Bitterli répond sans hésitation: «Aller manger des pizzas!»

Je désire m'entourer de personnes positives, actives et respirant la joie de vivre qui me soutiennent plutôt que de me tirer vers le bas».

Maria Theresia Bitterli,
fondatrice de la Tavolata

La pandémie: test d'endurance

Alors que la Tavolata venait de trouver son rythme de croisière, la pandémie lui a mis les bâtons dans les roues. Les trois fondatrices ont proposé des réunions sur Zoom et le groupe communiquait un peu à travers WhatsApp. «Nombre d'entre nous avaient peur de se rencontrer, mais étaient également tristes de rester seul.e.s à la maison», raconte Maria Theresia Bitterli. Dès que ce fut à nouveau possible, la Tavolata s'est réunie à l'extérieur, pour une promenade et un pique-nique dans un parc ou sur la terrasse d'un restaurant.

Le groupe s'est enregistré récemment sur www.tavolata.ch. Il se retrouve à nouveau régulièrement, chaque mois, en alternance entre Lugano et Locarno. Piera Serra, initiatrice de «Ciao Table» (cf. encadré), connaissait le projet du Pour-cent culturel Migros et espérait donner ainsi davantage de visibilité à sa Tavolata.

Voguons vers de nouveaux rivages!

Maria Theresia Bitterli jette un regard satisfait sur la première année de sa Tavolata: «L'échange avec d'autres personnes permet de s'entraîner à la tolérance et de rester agile. Je désire m'entourer de personnes positives, actives et respirant la joie de vivre qui me soutiennent plutôt que de me tirer vers le bas». La spécialiste en communication et adepte de yoga a pris une

grande décision: après trois ans passés à Lugano, elle va retourner vivre à Locarno, où habitent ses enfants et petits-enfants. Elle peut en outre y compter sur un réseau social solide. Une fois installée, elle prévoit de créer une nouvelle Tavolata, car l'échange avec d'autres personnes constitue une précieuse source d'énergie. Elle désire en outre bientôt donner suite à son rêve et créer un centre spirituel quelque part ou dans le monde.

CIAO TABLE

Le projet «Ciao Table» (ciaotable.org) poursuit des objectifs similaires à ceux du Réseau Tavolata: rassembler les personnes vivant seules autour d'un repas. Dans une vingtaine de restaurants à Lugano, «Ciao Table» propose des tables à des convives recherchant des contacts. Des Tessinoises et Tessinois, mais aussi des personnes ne parlant pas l'italien, s'y retrouvent pour partager un repas en toute simplicité.

«Ciao Table» est une initiative de la psychologue Piera Serra.



La Tavolata «Aperitivo panoramico» se retrouve volontiers dans une pizzeria à Lugano (photo: privée)



Cap sur la «nouvelle normalité»

La page de la pandémie est-elle définitivement tournée ou est-ce que de nouvelles vagues nous menacent?* L'insécurité est palpable au niveau mondial. Pasqualina Perrig-Chiello (68 ans), professeure émérite de psychologie à l'Université de Berne, analyse les changements sociétaux provoqués par la pandémie, explique pourquoi l'humour et la sérénité sont importants et que faire lorsqu'on atteint le «point zéro» de sa vie.

Intervew: Anina Torrado Lara
Photo: mäd

Madame Perrig-Chiello, la pandémie a-t-elle accentué les divisions ou nous a-t-elle soudé.e.s?

Pasqualina Perrig-Chiello: La pandémie de COVID-19 a mis les relations entre les jeunes et les aîné.e.s à rude épreuve, comme lors d'autres crises sociétales traversées par le passé. Le discours médiatique autour du confinement a malheureusement mis en opposition jeunes et aîné.e.s. Au début, les «personnes âgées» étaient montrées du doigt, car elles faisaient leurs courses ou se promenaient sans sembler se soucier, plutôt que de rester chez elles et d'être reconnaissantes qu'on les protège du virus. Dès que les bars ont rouvert, les jeunes sont devenus les nouveaux boucs émissaires. Heureusement qu'au niveau individuel de la famille et du voisinage, une forte solidarité était perceptible.

Qui a le plus souffert?

La situation des personnes angoissées et introverties était probablement plus difficile que celle des personnes extraverties et positives. Les plus touchées étaient les personnes de tout âge vivant seules et isolées socialement. Nombreux sont ceux et celles qui ont atteint leurs limites psychiques. Les problèmes liés au stress ainsi que le risque d'addiction ont augmenté.

Comment les personnes qui souffrent de solitude peuvent-elles retrouver une perspective positive?

La psychologie positive parle de forces de caractère, par exemple la reconnaissance, l'espoir, la sérénité, le courage, l'humour, l'indulgence ou encore la clairvoyance. Or ces traits de caractère ne sont pas innés, chacun-e peut les renforcer et les entraîner. Qui veut améliorer sa gratitude trouvera, 20 fois par jour, une raison de dire merci: merci à la voisine qui est toujours là, merci de pouvoir faire une promenade, merci à l'organisation de soins à domicile qui m'apporte une aide précieuse. Il s'agit d'adopter une attitude positive et d'embrasser la vie.

Cela peut sembler simple, mais pour beaucoup de personnes cela représente un véritable défi.

Un événement aussi radical que le COVID-19 est un défi pour tout le monde. On touche à ses limites. Certaines personnes atteignent le «point zéro», où l'on se croit perdu. La bonne nouvelle est que lorsqu'on est arrivé tout en bas, la seule direction possible est de remonter la pente! Prenez les choses en main et engagez-vous sur une nouvelle voie.

PORTRAIT

Pasqualina Perrig-Chiello de Viège est professeure émérite de psychologie du développement à l'Université de Berne. Elle dirige l'Université des seniors de Berne et préside l'association à but non lucratif «Silbernetz Schweiz» qui aide les aîné.e.s à sortir de leur solitude.

Comment faire le premier pas?

Il n'est jamais trop tard pour découvrir quelque chose de nouveau. Je conseille aux personnes angoissées de mettre leur crainte d'une infection aux oubliettes. Plutôt que de suivre en permanence l'évolution de la pandémie, il vaut mieux éteindre sa télévision et s'adonner à une autre occupation: apprendre un nouveau loisir créatif (www.domestika.org), s'inscrire à une université des seniors (cf. www.uni-3.ch), participer à un «Amuse bouche» de Tavolata (www.tavolata.ch/amusebouche) ou se prendre un abonnement à une bibliothèque en ligne (www.onleihe.net). Tout cela peut se faire depuis chez soi!

IDÉES D'AVENIR

- ★ Avec le programme «Aarhus – une ville contre la solitude», la ville danoise d'Aarhus met en place une offre complète pour sa population vieillissante, entre autres de nombreuses rencontres, des projets de cohabitation intergénérationnelle et des bibliothèques interactives. youtu.be/pwUPj3b4PyA
- ★ La Grande-Bretagne et le Japon ont instauré des «Ministères de lutte contre la solitude». letstalkloneliness.co.uk
- ★ De nombreuses communes de Suisse engagent des assistant.e.s qui permettent aux aîné.e.s de prendre part à la vie en société. Demandez de plus amples informations auprès de votre commune.
- ★ En Finlande, les «Circle of Friends» connaissent un engouement particulier. Un groupe, composé de huit personnes, se rencontre 12 fois en trois mois. Cela permet de développer des amitiés, de partager son quotidien, de découvrir de nouvelles choses ensemble et de se sentir moins seul-e. vtkl.fi/circle-of-friends
- ★ Les communautés de soutien sont des groupes autogérés. L'initiative «ZÄMEGOLAUFE» regroupe par exemple des personnes qui vont se promener ensemble. Peut-être y a-t-il également des communautés de soutien dans votre commune ou quartier? caringcommunities.ch

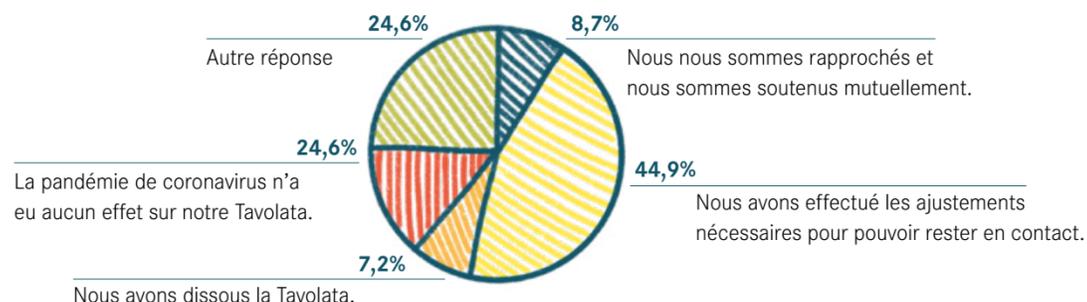
* La discussion avec Pasqualina Perrig-Chiello date du début de l'automne et illustre la situation en Suisse à la clôture de la rédaction.

4 Tavolata sur 5 poursuivent leur activité

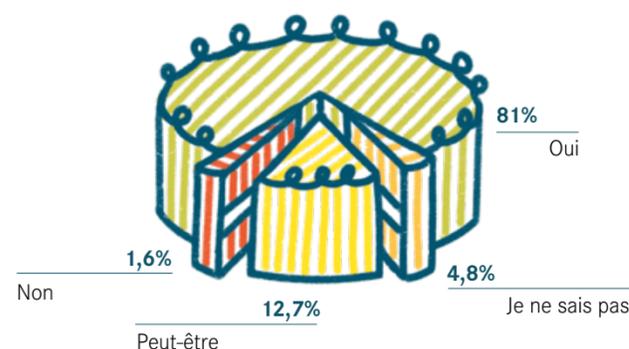
Plus de 110 membres ont participé à la grande enquête Tavolata menée en juillet/août 2021. Il en résulte un tableau des chamboulements liés à la pandémie et des stratégies appliquées pour gérer la nouvelle normalité.

«NOUS AVONS INTERROMPU LES RENCONTRES RÉGULIÈRES. MAIS NOUS NOUS TÉLÉPHONIONS ET DÉPOSIONS DES PETITES ATTENTIONS DANS NOS BOÎTES AUX LETTRES RESPECTIVES. LES RÉUNIONS PHYSIQUES NOUS ONT BEAUCOUP MANQUÉ.»

De quelle façon la pandémie a-t-elle influencé votre Tavolata?

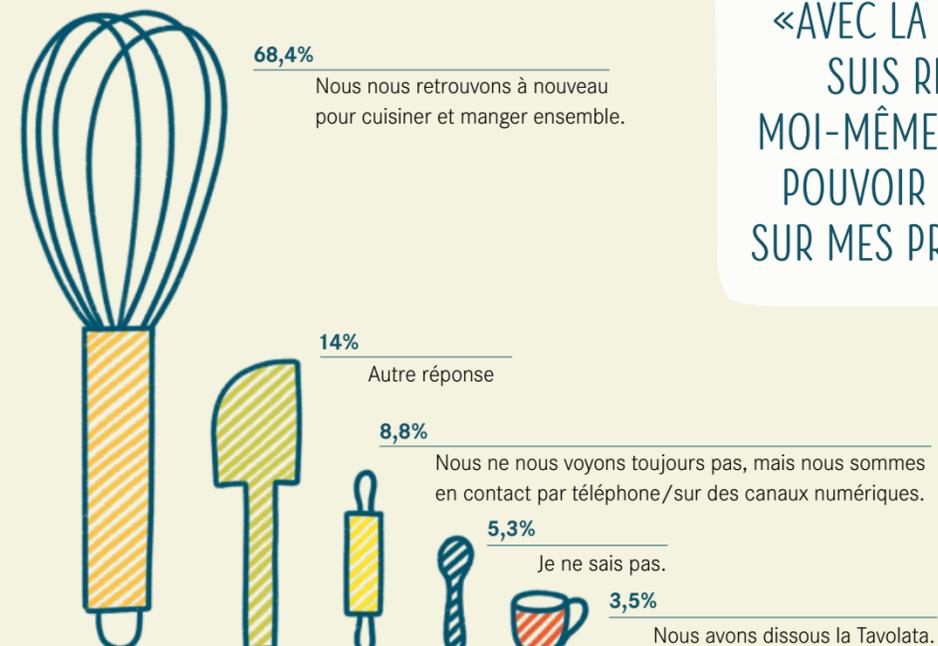


Votre Tavolata continue-t-elle?



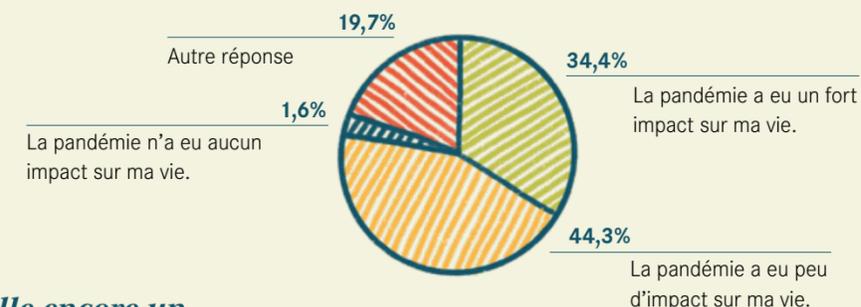
«MOINS D'ACTIVITÉS. PAS DE VOYAGES. DES RELATIONS DIFFICILES AVEC DES AMIS ANGOISSÉS. UN CERCLE D'AMIS DIVISÉ ENTRE LES CRAINTIFS ET LES INSOUCIANTS.»

Comment organisez-vous actuellement votre Tavolata?

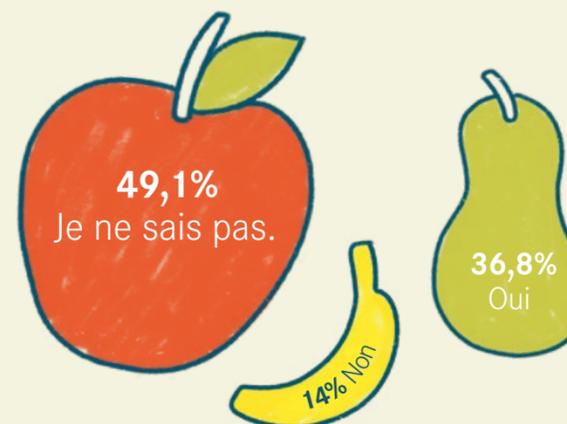


«AVEC LA PANDÉMIE, JE ME SUIS RECENTRÉE SUR MOI-MÊME. J'AI APPRÉCIÉ DE POUVOIR ME CONCENTRER SUR MES PROPRES BESOINS.»

Comment avez-vous géré personnellement la pandémie?



La pandémie aura-t-elle encore un impact sur votre vie dans une année?



Un grand merci à tous les membres de Tavolata qui ont partagé ouvertement avec nous leurs sentiments, attentes et expériences. Les résultats complets de l'étude sont disponibles sur www.tavolata.ch/fr/conseil-tavolata

10 astuces pour adoucir sa vie

La mégatendance du «self care» (c.-à-d. l'attention que l'on se porte à soi-même) a explosé avec le coronavirus. Les recherches de l'Institut «Zukunftsinstitut» confirment ce que nous avons ressenti au cours des derniers mois: la pandémie a renforcé la solitude, les peurs et les maladies psychiques. Il est donc temps de chouchouter nos corps et nos esprits!

1 Offrez-vous un spa à domicile

Un bain moussant, un livre audio et un verre de prosecco: voilà une combinaison détente infaillible. Transformez votre salle de bain en une oasis de bien-être et oubliez le reste du monde l'espace de quelques instants. Vous trouverez des exercices permettant de développer votre pleine conscience sur www.migros-impuls.ch/fr/relaxation/techniques-de-relaxation/pleine-conscience. La pleine conscience peut s'apprendre: l'Ecole-club Migros propose différents cours.

2 Faites un petit tour

Une promenade autour du pâté de maisons fait déjà du bien. Pour changer, pourquoi ne pas emmener le chien de la voisine ou proposer à celle-ci de vous accompagner? Les rencontres spontanées sont le sel de la vie et font du bien.

3 Envoyez des lettres

Que sont devenus votre correspondant ou votre copine d'école? Écrire des lettres est à nouveau tendance. N'hésitez pas à réactiver d'anciens contacts et voyez ce qui se passe.

4 Parlez-en!

Se faire du bien signifie aussi parler de ses soucis et angoisses. Si quelque chose vous pèse, parlez-en à votre groupe Tavolata. Cela vaut aussi si vous avez convenu de ne pas «pleurnicher» dans le cadre de votre Tavolata.

5 Do it yourself

Qu'y a-t-il de plus gratifiant que de passer des après-midis entières à bricoler ou créer quelque chose de ses mains? Vous êtes doué.e pour le crochet, le dessin, la cuisine ou une autre activité que vous aimeriez faire découvrir à d'autres? Dans ce cas, organisons une séance «Amuse bouche» ensemble. Nous nous chargeons de tous les frais et venons même chez vous avec une caméra pour transmettre votre «Amuse bouche» personnel sur internet. Contactez donc Daniela Specht (info@tavolata.ch, tél. 076 319 96 96).

6 Une vie bien remplie

Des membres de Tavolata ont partagé leurs astuces personnelles lors d'un «Amuse bouche»:

- ★ Assister aux manifestations du www.forum-elle.ch/fr/
- ★ Télécharger une app de sudoku ou de puzzle
- ★ Rendre visite à une classe d'école (intergeneration.ch/fr/)
- ★ Trois fois par jour, prendre de grandes inspirations, puis expirer à fond

7 Invitation au voyage gustatif

Un repas préparé et présenté avec soin met en appétit et fait davantage plaisir qu'un plat précuisiné. Et si l'envie de vous mettre aux fourneaux vous manque, commandez donc une spécialité exotique à l'emporter ou livrée à domicile. Offrez-vous un voyage gustatif!

8 Fitness pour la tête

Mots croisés, sudoku et puzzles sont non seulement des passe-temps agréables, mais contribuent aussi à la vivacité d'esprit.

9 Tea time

Le télétravail pèse sur votre moral? De petits rituels mettent du piment au train-train quotidien. Se préparer son café matinal avec délectation ou s'accorder un quatre-heures en sirotant une tasse de thé Sirocco accompagné d'un petit gâteau: c'est du luxe au quotidien!

10 Vous n'arrivez pas à chasser l'ennui?

Faites une liste de toutes les choses que vous voulez encore faire ou atteindre. Si le moment n'est pas idéal pour planifier un voyage en Australie, il y a peut-être d'autres choses à découvrir à proximité? Pourquoi ne pas prêter main-forte sur le marché? Ou passer une nuit dans un hôtel de votre ville, inviter quelques ami.e.s, se déguiser et danser dans le salon ou monter sur le clocher de l'église? Avec un peu d'imagination, la liste ne cesse de s'allonger et les journées de se remplir.



Tavolata est synonyme de «Self-Care»

Le coronavirus a confirmé ce que nous savions déjà: Tavolata signifie bien plus que de cuisiner et de manger ensemble. Dans le film créé à l'occasion du 11^e anniversaire de Tavolata, les membres de certaines tables d'hôtes nous ont confié que leur Tavolata les aidait face à des situations de vie difficiles. Pour voir la vidéo, cliquez sur: www.tavolata.ch/fr/video

Cocktails vitaminés

Par Daniela Specht

De délicieux cocktails permettent d'avoir un apport en vitamines suffisant même pendant la saison froide. Voici quelques suggestions:

COCKTAIL HIVERNAL

- 1 cc d'épices pour pain d'épice mélangées à
- 1 cs de miel
- 5 cl de jus de canneberges
- 5 cl de jus d'orange
- 5 cl d'eau minérale

Mélanger tous les ingrédients. Tremper le bord d'un verre dans de l'eau ou du jus de citron, puis dans de la cannelle. Ce sera un plaisir pour les yeux et les papilles.



COCKTAIL À L'ASPERULE ODORANTE

- ½ limette pressée (jus)
- 2 cc de sucre roux
- 3 cl de sirop d'asperule odorante
- 200 ml de Ginger Ale
- Glaçons (selon les goûts)

Mélanger tous les ingrédients et servir dans de jolis verres.

BOISSONS AU GINGEMBRE

- 2 petits brins de menthe
- 1 morceau de gingembre (env. 1 ½ cm)
- 1 cs de sirop d'orange et gingembre
- 4 glaçons
- 200 ml de Ginger Ale très froid

★ Laver la menthe et en pincer ou froter les feuilles avec les doigts pour que son arôme s'exprime pleinement. Placer les brins dans un verre.

★ Éplucher le gingembre, le couper en tranches fines et l'ajouter à la menthe. Verser le sirop par-dessus et ajouter les glaçons.

★ Remplir le verre de Ginger Ale. Mélanger brièvement pour que le sirop se répartisse de façon homogène et servir sans attendre.



TIRAMISU À L'ORANGE

Par Ruth Fritz (Tavolata «Viva Bülach»)

- 250 g de séré à la crème
- 250 g de mascarpone
- 120 g de sucre
- 1 cc de sucre vanillé
- 2 dl de crème, la battre avec du raffermisseur de crème

Biscuits à la cuillère

- 4 à 6 oranges (le zeste de 2 oranges, les filets d'une orange et le jus des autres)
- 3 cs de Cointreau ou de Grand Marnier

★ Disposer les biscuits à la cuillère dans un plat.

★ Mélanger le jus d'orange et le Cointreau ou le Grand Marnier. En imbiber les biscuits.

★ Mélanger tous les autres ingrédients et répartir la masse sur les biscuits à la cuillère.

★ Prélever les filets d'une orange et les répartir.

★ Ajouter une couche de biscuits à la cuillère ainsi qu'une couche de mélange de crème et de mascarpone.

★ Saupoudrer de poudre de chocolat et réserver au frais.

Gila propose une Tavolata festive



Comment fêter dignement Noël en l'absence de famille ou d'ami.e.s? Avec sa campagne de Noël 2021, Migros encourage la Suisse à passer les fêtes de fin d'année en société. Tavolata participe également: de nombreuses tablées proposent des places. Gila Fankhauser de la Tavolata «Mehr als Essen» est du nombre. Le 29 décembre 2021, elle cuisinera un menu de fête pour les personnes seules.

Int: Anina Torrado Lara
Photos: Basil Montemitro

Gila, tu ouvres ta porte aux personnes seules pendant les fêtes. Qu'est-ce qui te motive?

Gila Fankhauser: Je vis seule moi aussi et je sais ce que c'est que de passer le Réveillon et les jours difficiles jusqu'au Nouvel An dans la solitude. Il y a trois ans, j'ai pris les choses en main et publié une annonce dans le Zürcher Tagblatt: «Recherche convives pour mon repas de Noël le 24 décembre»!

Qui est venu?

De nouvelles têtes et des gens qui avaient déjà participé à ma table d'hôtes. Il faut savoir que j'ai cuisiné tous les vendredis midi pendant trois ans. La table était toujours pleine, les gens venaient de toute la ville de Zurich. Ma porte est ouverte aux personnes qui, pour une raison ou une autre, n'ont personne avec qui faire la fête.

Qu'as-tu prévu cette année?

Cette fois, je fais une croisière sur le Danube à Noël et j'ai donc prévu un repas ouvert «entre les repas de fête» le 29 décembre. Nous commencerons par trinquer avec du Prosecco. Puis il y aura une salade mangue-avocat, suivie de fromage d'Italie au four avec de la salade de pommes de terre. Pour finir, je servirai une salade d'oranges aux dattes et un gâteau à la crème glacée. J'ai six chaises à ma table, je peux donc accueillir cinq personnes.



Y a-t-il des règles à ta table?

Je n'ai presque jamais eu de problème avec mes hôtes ces dernières années. Je constate parfois que les gens qui viennent à Noël sont souvent seuls le reste de l'année aussi et parfois un peu désespérés. Certains ont grand besoin de s'épancher. Si quelqu'un accapare trop la conversation, j'interviens en tant qu'hôtesse.

Que conseillerais-tu aux autres Tavalatas qui proposent un repas d'essai?

Il ne faut pas se poser trop de questions sur qui viendra, mais simplement tenter l'expérience. Les convives n'ont pas forcément besoin d'un sapin, de chants

de Noël ou d'un menu gourmet pour être heureux. Si vous préférez, vous pouvez organiser la Tavolata à deux ou prier chaque convive d'apporter un plat. Je recommande aussi de demander une inscription et le prépaiement de la participation s'il y en a une. Les hôtes peuvent apporter les boissons alcoolisées qu'ils souhaitent. Certains aiment faire une partie de jeu de société entre les plats ou aller se promener et allumer une bougie.

Que représente la Tavolata pour toi?

J'ai souvent déménagé ces dernières années et chaque fois dû retrouver mes marques. Je crois que je suis nomade dans l'âme (elle rit). J'ai essayé de

rejoindre une Tavolata dans chaque nouvelle ville. Le succès n'a pas toujours été au rendez-vous. En juin 2020, j'ai donc repassé une annonce dans le Zürcher Tagblatt: «Recherche fans de cuisine pour Tavolata»!

Qu'est-ce que cela a donné?

Une très belle Tavolata de cinq femmes célibataires dans la soixantaine a vu le jour. Toutes sont ouvertes, intéressantes et aiment voyager. Nous nous retrouvons une fois par mois et nous accueillons mutuellement chez nous. Celle qui cuisine compose le menu, les autres participent aux frais. Il faut s'inscrire pour participer. Cela nous permet de rester flexibles et de ne mettre la pression à personne. Si l'une de nous a un empêchement, elle peut inviter quelqu'un d'autre à découvrir la Tavolata.

PORTRAIT DE GILA FANKHAUSER

Gila Fankhauser, 68 ans, a trois enfants et cinq petits-enfants âgés de 6 à 14 ans. De nationalité allemande, elle est arrivée à Zurich comme jeune fille au pair à 19 ans. Cette ancienne employée de commerce dans l'hôtellerie, assistante sociale et conseillère familiale est aujourd'hui accompagnatrice de fin de vie et soutient pro pallium. Gila aime les voyages, même non conventionnels, depuis son enfance. Le changement constant l'inspire. Elle plie donc bagage de temps à autres pour s'installer ailleurs.
www.gi-la.ch



Un beau Noël à tous et à toutes

Dans le film de Noël de Migros de cette année, Robin, le drone livreur, embellit la fête d'une dame âgée et seule par un petit geste. Dans la vraie vie aussi, il est possible de faire plaisir et de renforcer le lien social.

Proposer une place libre à la Tavolata

Votre Tavolata se réunit pendant la période de l'aveil ou les fêtes de fin de l'année et vous souhaitez l'élargir à des personnes vivant seules? Marine Jordan vous aidera volontiers à annoncer le repas d'essai sur le Forum Tavolata (marine.jordan@tavolata.ch).

Conseils pour accueillir un nouveau ou une nouvelle participant.e

L'hôte ou l'hôtesse fixe les conditions de participation: veuillez préciser dans l'annonce le nombre de places disponibles, la nécessité d'un certificat COVID, par exemple, et si les convives doivent apporter un plat ou participer aux frais. Le mieux est que les personnes intéressées s'inscrivent grâce au for-

mulaire de contact de l'annonce et que vous confirmiez ou non en fonction des disponibilités. Indiquez le lieu et l'heure du repas aux personnes inscrites.

Dialoguer

Discuter fait toujours du bien. Une personne de votre entourage a tendance à se replier sur elle-même? Alors téléphonez-lui. Ou entamez la conversation avec des gens que vous ne connaissez pas encore, par exemple dans un café-récit. Dans le cadre du projet Engagement Migros, un groupe de personnes accompagné d'une animatrice ou d'un animateur partage des histoires et des expériences vécues.

Envoyer une carte de vœux

Il n'est pas toujours facile d'aborder les gens. Rédiger une carte de vœux peut constituer une belle alternative. Dans le cadre de l'action «courrier de Noël Migros» organisée en collaboration avec l'Aide et soins à domicile Suisse, vous pouvez dès maintenant écrire une carte postale virtuelle qui sera ensuite transmise par le personnel de l'Aide et soins à domicile Suisse. Pour cela, rendez-vous sur migros.ch/courrier-de-noel pour écrire votre message sur une carte personnalisée et illuminer le visage d'une personne seule à Noël.

Vous trouverez plus d'informations sur migros-engagement.ch/noel



Cuisiner avec Simon

Pour celles et ceux qui participent régulièrement à nos «Amuse bouche», Simon Crescente n'est pas un inconnu. Le cuisinier en diététique et père de quatre enfants nous envoûte avec des mets faciles à préparer, sains et de saison. Daniela Specht lui a rendu visite à Winterthour et a préparé avec lui une soupe de courge, une pizza blanche et des légumes au four.



Simon Crescente travaille comme cuisinier en diététique à l'hôpital de Winterthour. À la maison, il adore créer de nouvelles recettes en utilisant les fruits et légumes que sa femme Miriam cultive dans leur jardin. Simon passe beaucoup de temps en pleine nature avec sa famille, il gère le petit fournil du quartier et joue dans deux groupes de musique punk.



La durabilité joue un rôle important dans la vie de famille; Simon utilise les produits de son jardin. En été, Simon récolte de la menthe qui «pousse comme de la mauve herbe» et la sèche au four à 60°. Il en fait de délicieuses infusions tout l'hiver.



LA SOUPE DE COURGE DE SIMON

Pour 5 personnes

750 g de courge Hokkaido
70 g d'oignons
10 g d'ail
10 g de gingembre
5 g de curry de Madras en poudre
5 g d'huile de colza de qualité

1 litre de fond de courge
Sel, poivre
1 dl de lait de coco ou de crème entière

Fond de courge

- ★ Couper la courge en deux, retirer les graines à l'aide d'une cuillère et les mettre dans une casserole.
- ★ Éplucher les oignons, l'ail et le gingembre. Ajouter les épluchures aux graines de courge.
- ★ Recouvrir d'eau et porter à ébullition.



Le gingembre et le curry donnent une note épicée à cette soupe de courge. Selon les goûts, on peut l'affiner avec un filet d'huile de graines de courge et la décorer de graines de courge.



Soupe

- ★ Couper la courge sans l'éplucher en dés de 2 cm. Couper finement les oignons, l'ail et le gingembre.
- ★ Faire chauffer de l'huile de colza de qualité dans une marmite, ajoutez les légumes et faire revenir brièvement.
- ★ Saupoudrer de curry, mélanger, puis ajouter le fond de courge chaud, préalablement passé au tamis.
- ★ Laisser mijoter 30 minutes.
- ★ Réduire la soupe en purée, puis ajouter le lait de coco ou la crème entière.
- ★ Saler et poivrer à son goût.



Des dés de courge, des oignons hachés et de l'ail sont transformés en un tournois en une soupe savoureuse et nourrissante. Simon la sert accompagnée de pain au levain maison croustillant.



Daniela Specht (à gauche) partage le plaisir de Simon à préparer des plats de tous les jours sains. Elle lui demande d'ailleurs souvent de participer aux «Amuse bouche» (tavolata.ch/fr/amusebouche).



Le romarin et le thym poussent toute l'année. Ils confèrent une note aromatique aux plats et font entrer le soleil dans la maison même durant les mois les plus sombres.



En plat principal, il vous faut une pâte à pizza, de la crème fraîche ou du yaourt au soja, des quartiers de courge et de pomme, de l'huile d'olive, du sel et du poivre. Cette «Pizza bianca» cuit env. 15 minutes au four chaud.



On peut rehausser la pizza blanche à sa guise, avec des amandes hachées, des graines de tournesol ou des feuilles de betterave.

PIZZA BLANCHE

Pâte à pizza

110 g de farine de blé mi-blanche
50 g de farine claire d'épeautre
15 g de levain actif ou 8 g de levure fraîche
90 g d'eau
3 g de sel
3 g d'huile d'olive

- ★ Mélanger tous les ingrédients et laisser la pâte lever environ une heure à température ambiante.
- ★ Pétrir la pâte encore une fois jusqu'à ce qu'elle soit élastique et homogène. Laisser reposer trois heures à température ambiante. Si l'on utilise de la levure fraîche, laisser reposer une heure de moins.
- ★ Abaisser la pâte en une couche fine sur la surface de travail farinée.

Garniture

50 g de yaourt nature au soja ou de crème fraîche
50 g de courge Hokkaido coupée en quartiers
50 g de pomme coupée en quartiers
15 g d'amandes hachées et grillées
15 g de graines de tournesol
5 g d'huile d'olive
Sel et poivre

- ★ Répartir le yaourt au soja ou la crème fraîche sur la pâte à pizza et assaisonner avec du sel et du poivre.
- ★ Répartir les quartiers de courge et de pomme
- ★ Glisser au four sur une plaque de cuisson préchauffé à haute température et cuire env. 15 min jusqu'à ce qu'elle soit croustillante.
- ★ Saupoudrer d'amandes et de graines.



Ça fleure bon le safran, le curcuma et l'épine-vinette

Par un mercredi après-midi d'été, j'ai rendu visite à Farnia Haghighi qui habite à Fribourg. Elle avait invité quatre personnes à sa première Tavolata et préparait un plat persan. Pendant le repas, l'Iranienne a raconté pourquoi elle avait tant de plaisir à cuisiner des recettes de son pays.

Interview: Marine Jordan
Photos: Martine Wolhauser

Marine Jordan: Farnia, parlez-nous un peu de vous!

Farnia Haghighi: Je suis d'origine iranienne et la Suisse m'a accueillie comme réfugiée il y a 35 ans. J'ai toujours été très sociable. Mon activité professionnelle m'absorbe beaucoup: je donne des cours de cuisine perse à l'Ecole-club Migros et travaille auprès de la Croix-Rouge, où je cuisine et mange avec des seniors. L'appétit leur manque souvent lorsqu'ils mangent seuls. Passer du temps ensemble est quelque chose de particulier et ça fait du bien à tout le monde.

Comment vous est venue l'idée de créer une Tavolata à Fribourg?

Depuis longtemps, j'avais envie de partager mes talents de cuisinière avec d'autres personnes et leur faire découvrir la richesse de la culture perse. J'ai grandi en Iran et ai vécu un certain temps au Pakistan. En Suisse, c'est une émission radio qui a attiré mon attention sur le projet Tavolata et je me suis lancée immédiatement avec une table d'hôtes dans le canton de Neuchâtel. Lorsque j'ai déménagé à Fribourg, l'année dernière, il était clair que j'allais à nouveau créer une Tavolata. J'adore les seniors avec lesquels j'ai un excellent contact.

Si vous deviez être un plat, lequel seriez-vous?

Je serais un dessert, par exemple un baklava (rires)!

Quel est votre meilleur souvenir de vos Tavolatas neuchâteloises?

Un jour, un monsieur de plus de 90 ans a participé à notre table d'hôtes. Son fils l'a amené à la Tavolata. Cela faisait 3 mois qu'il n'avait plus mangé un vrai repas. Depuis ce jour, il a participé régulièrement à nos rencontres, cela m'a fait très plaisir. Une fois, il est venu, alors que nous n'avions pas de Tavolata. J'étais ravie et lui ai préparé un repas qu'il a pu emporter chez lui. Il est resté jusqu'à ce jour fidèle à ma Tavolata. Je me souviens aussi d'une femme qui avait voyagé à travers l'Iran et qui est venue à la Tavolata. Cette rencontre s'est transformée en une belle amitié. Trois couples de retraités m'ont demandé une fois s'ils pouvaient, à l'issue de leur excursion annuelle, faire une Tavolata avec moi. Ce fut une soirée fantastique, ils sont restés jusqu'à minuit passé.



Farnia Haghighi aime cuisiner des plats de son pays d'origine.

Quels plats aimez-vous tout particulièrement cuisiner?

Je cuisine très souvent avec des produits locaux et de saison. Je prends aussi en compte le temps qu'il fait et suis mes coups de cœur. Je privilégie le visuel, les couleurs, car les seniors mangent peu. J'essaie dès lors d'avoir à l'esprit l'importance de l'esthétique du repas.

Des saveurs d'ailleurs... comment réagissent vos hôtes?

À ce jour, ils leur ont toujours réservé un très bon accueil. Je demande toujours auparavant si des convives ont des allergies ou ne mangent pas certaines choses. Pour l'instant j'ai eu de la chance, il n'y a jamais eu une personne qui n'ait pas aimé un plat. Il arrive que j'adapte des recettes, comme les baklavas que j'ai préparés aujourd'hui. Ils sont tout aussi délicieux avec moins de sucre. Chez nous, en Iran, on mange les baklavas comme douceur entre les repas et non pas après le repas.

En 5 mots, qu'est-ce qui caractérise la cuisine de votre pays?

Doux, safrané, sain, coloré, compliqué. Faire de la bonne cuisine demande du temps! Si ma cuisine était une couleur, elle serait jaune safran.

Quelles émotions votre cuisine suscitent-elles chez vos hôtes?

Réjouissance, découverte, curiosité, nouveauté, saveur, surprise.

Quelle est votre motivation de cuisiner pour des personnes que vous ne connaissez pas?

Je reçois beaucoup d'amour. J'aime l'atmosphère joyeuse et les échanges qui se développent entre des personnes qui ne se connaissent pas, c'est formidable! Souvent, mes hôtes n'ont plus envie de repartir!

Comment la pandémie a-t-elle changé votre Tavolata?

Je n'ai pas pu débiter l'année 2020 comme prévu. Pour le repas d'aujourd'hui, j'ai renoncé à présenter les plats au milieu de la table, où dans notre culture, chacun-e se sert.

www.tavolata.ch/tavolata/chez-farnia



Photos: Martine Wolhauser

LES ASTUCES DE FARNI

Toujours conserver le safran et les épines-vinette au congélateur, de manière à ce qu'ils gardent toutes leurs saveurs. En hiver, lorsque le soleil se fait rare, le safran met de bonne humeur. Il suffit de faire infuser quelques filaments de safran dans de l'eau chaude et de boire ce breuvage pour retrouver sa bonne humeur en un rien de temps!



ADAS POLO (RIZ AUX LENTILLES)

Pour 4 personnes

300 g de riz basmati rincer à l'eau tiède

150 g de lentilles vertes faire tremper toute une nuit, cuire env. 10 minutes dans de l'eau salée

100 g de dattes séchées dénoyauter et couper en lamelles

100 g de raisins secs

Faire revenir dans un peu d'huile ou de beurre avec les dattes

2 carottes épluchées et coupées en fines rondelles

1 oignon coupé en tranches fines

Huile

Sel et poivre

Safran

Cannelle moulue

★ Cuisson du riz: faire bouillir 2 l d'eau, ajouter 1 cs de sel et le riz et goûter et faire cuire quelques minutes jusqu'à obtention d'une consistance «al dente». Égoutter, puis assaisonner avec du safran et du poivre.

★ Verser 3 cs de huile de qualité dans une poêle. Faire revenir les oignons à feu moyen pendant 15 minutes. Les réserver.

★ Disposer les tranches de pommes de terre dans la casserole ajouter une

couche de riz puis une couche de lentilles. Saupoudrer de cannelle, puis ajouter une couche de riz jusqu'à ce que vous ayez utilisé tous les ingrédients Couvrir la casserole avec un linge de cuisine et laissez mijoter à feu doux 20 à 30 minutes.

★ Présenter les mets dans un plat et décorer avec les raisins secs, les dattes et les oignons rissolés.



MON PLAT PRÉFÉRÉ



Forum

ZOUG: UNE TAVOLATA CHERCHE DE NOUVEAUX MEMBRES



La Tavolata de Zoug aimerait s'agrandir et invite les femmes ou hommes de tout âge intéressé.e.s à se joindre au groupe à participer à un repas d'essai sans engagement.

Contact: Margrit Dreckmann,
dreckmann@sunrise.ch, tél. 079 598 67 78.

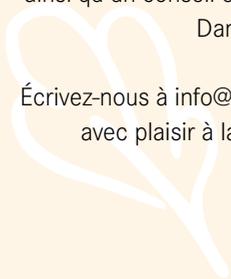


QUI CRÉERA LA PREMIÈRE TAVOLATA DE GLARIS?



Incroyable mais vrai: le canton de Glaris ne compte encore aucune Tavolata. Qui fera la premier pas? En guise de récompense, cette personne recevra un bon cadeau Migros d'une valeur de 100 francs ainsi qu'un conseil en nutrition personnalisé avec Daniela Specht.

Écrivez-nous à info@tavolata.ch, nous vous aidons avec plaisir à lancer une table d'hôtes.



REPAS D'ESSAI DANS LA RÉGION



Nombre de Tavolatas organisent des repas d'essai pendant la période de l'aveut. Vous les trouverez sur tavolata.ch/repas en sélectionnant votre région. Lancez-vous donc et contactez une Tavolata!

Vous trouverez de plus amples informations à la page 12 de ce magazine ou sur migros-engagement.ch/noel.



PERSPECTIVE

Nous nous retrouverons le 21 mai 2022 à Zurich pour notre réunion annuelle! Nous cherchons encore des personnes qui y proposent un atelier.
info@tavolata.ch

CHERCHER ET TROUVER

www.tavolata.ch/fr/forum

