

A TAVOLA!

La rivista Tavolata per
momenti di convivialità.



Pagina 4
Ottime prospettive per la Tavolata
“Aperitivo panoramico”

Pagina 6
Pasqualina Perrig-Chiello
parla della “nuova normalità”

Pagina 18
Aromi di zafferano, curcuma e bacche
di crespino alla Tavolata “Chez Farnia”



SIMON CRESCENTE
CUCINA PIATTI AUTUN-
NALI E INVERNALI.

Pagina 14

Editoriale

Buongiorno. Bonjour. Grüezi.

Tavolata sta prendendo piede in Ticino: anche se al momento qui ce ne sono ancora poche (vedi “Aperitivo panoramico” a pagina 4), sono certo che l'idea delle Tavolate abbia un grande potenziale nella nostra regione.

Durante la pandemia ci siamo resi conto che tutti noi abbiamo bisogno di una micrete di contatti, a qualsiasi età. Nei prossimi anni Tavolata aprirà a nuovi gruppi: ad esempio alle mamme e ai papà single, che grazie a questi incontri gastronomici potranno facilmente allacciare contatti.

Desidero invitarvi a fondare personalmente una Tavolata o a unirvi a una Tavolata esistente. Ogni gruppo è in linea di principio aperto a nuovi aderenti: www.tavolata.ch/it/cercare.

Durante il periodo dell'Avvento, invitiamo le Tavolate esistenti a ospitare alla loro tavola persone sole. Maggiori informazioni a pagina 12.

Il team di Tavolata vi augura un periodo natalizio nel segno della convivialità!



Marcello Martinoni

Marcello Martinoni è coordinatore della rete Tavolata in Ticino. È attivo in vari progetti del Per cento culturale Migros per la promozione della coesione sociale.

Indice



Sarah, Maria Theresia e Piera (da sinistra) della Tavolata “Aperitivo panoramico”.



Non lasciamo nessuno da solo. Un Natale felice per tutti. Partecipate all'iniziativa natalizia!



Daniela Specht in visita da Simon Crescente, l'apprezzato cuoco degli “Amuse bouche”.

Editore: Federazione delle cooperative Migros, Direzione affari culturali e sociali **Team di redazione:** Ladina Gartmann, Marine Jordan, Esther Kirchhoff, Marcello Martinoni, Marlen Rutz, Barbara Salm, Daniela Specht, Anina Torrado Lara **Progetto e direzione di redazione:** Anina Torrado Lara **Art Direction:** Schalter&Walter GmbH **Indirizzo della redazione:** Federazione delle cooperative Migros, Direzione affari culturali e sociali, Tavolata, Löwenbräukunst-Areal, Limmatstrasse 270, CH-8031 Zurigo, info@tavolata.ch **Stampa:** Typotron, San Gallo **Nota legale:** la riproduzione (anche parziale) dei testi è consentita solo previa esplicita autorizzazione della redazione.

Save the date: convegno annuale il 21 maggio 2022!

Il 21 maggio 2022 si terrà il prossimo convegno annuale di Tavolata sulla Limmatplatz a Zurigo. Il programma prevede eventi per condividere, chiacchierare, fare bricolage, cucinare e fare passeggiate: ce n'è per tutti i gusti. Desiderate organizzare personalmente un workshop e insegnare ad altri qualcosa che sapete fare bene? Attendiamo con piacere le vostre idee all'indirizzo info@tavolata.ch.



ARRICCHIRE LA SCHEDA DELLA PROPRIA TAVOLATA

Le persone di contatto ricevono regolarmente una e-mail con un link, tramite il quale su www.tavolata.ch possono aggiornare il profilo della loro Tavolata e caricare nuove foto. Non avete ricevuto il link? In tal caso contattateci all'indirizzo info@tavolata.ch.

IL CONSIGLIO DI TAVOLATA

Il 27 settembre 2021, le persone di contatto di Tavolata e i/le rappresentanti regionali di Tavolata si sono incontrati a Morbio Inferiore per il primo grande incontro in presenza dopo la pandemia. Hanno passato in rassegna le attività di Tavolata nel corso dell'anno, scambiandosi idee per il futuro. Su www.tavolata.ch/it/il-consiglio-di-tavolata è disponibile una retrospettiva

TABLES DE BISTROTS

Con l'aiuto di Tavolata, in Svizzera francese Pro Senectute Friburgo ha creato 28 possibilità di pranzare in compagnia per le persone anziane. Un ospite invita da quattro a sei persone. Dall'autunno 2021 numerosi ristoranti del Canton Friburgo offrono alle persone anziane la possibilità di pranzare insieme. “Tables de bistrots” è un progetto pilota.

Ottime prospettive per la Tavolata “Aperitivo panoramico”

In Ticino la comunità di Tavolata cresce: con “Aperitivo panoramico” tre dinamiche signore hanno fondato un'altra tavolata nel sud del Cantone. Tutto è iniziato con un corso di web marketing.

Maria Theresia Bitterli (seconda da sinistra) ha incontrato Piera e Sarah a un corso di web marketing in Ticino. Il caso volle che dopo il corso le tre signore prendessero lo stesso bus per tornare a casa. Durante il tragitto comune fecero conoscenza. E dalla conoscenza casuale nacque un'amicizia. Piera, Maria Theresia e Sarah iniziarono a trovarsi regolarmente per cenare insieme.

Tre generazioni alla stessa tavola

“Durante uno di questi incontri ci è venuta l'idea di invitare alla nostra tavola anche altre persone”, spiega Maria Theresia Bitterli. Chiesero ad amiche, amici e conoscenti se volevano partecipare, ottenendo un ottimo riscontro. “Per una nuova arrivata in Ticino non è facile farsi una cerchia di amicizie”, osserva Bitterli. “I ticinesi e le ticinesi hanno fama di essere persone aperte, ma amano stare tra di loro.”

I circa dieci aderenti alla Tavolata, uomini e donne tra i 35 e gli 80 anni, condividono il piacere di mangiare bene. Amano incontrarsi in ristoranti con una bella vista, da qui il nome “Aperitivo panoramico”.

Provengono da background professionali e personali diversi e apprezzano le conversazioni informali sugli argomenti più vari. Come afferma Bitterli: “Stiamo imparando a conoscerci meglio e parliamo della nostra vita, del più e del meno e di ciò che accade nel mondo.” Ogni tanto il gruppo gioca anche a volano o prova qualcosa di nuovo come una meditazione o un caffè filosofico. Alla domanda su qual è la cosa che più le piace fare, Maria Theresia Bitterli risponde di getto: “Andare a mangiare la pizza!”

“Desidero circondarmi di persone positive e attive, che amano la vita e che sono pronte ad aiutare, piuttosto che a criticare”.

*Maria Theresia Bitterli,
fondatrice della Tavolata*

La pandemia come prova di resistenza

La Tavolata muoveva i primi passi, quando scoppiò la pandemia mandando tutto all'aria. Le tre fondatrici hanno provato a mantenere i contatti con chiamate su Zoom e il gruppo di WhatsApp. “Molti avevano paura a incontrarsi di persona, ma erano anche dispiaciuti di rimanere a casa da soli”, spiega Bitterli. Non appena è stato di nuovo possibile, si sono incontrati all'aperto, per una passeggiata, un picnic nel parco o per mangiare insieme sulla terrazza di un ristorante.

Recentemente il gruppo si è registrato su www.tavolata.ch e ha ripreso a organizzare regolarmente gli incontri mensili, alternandosi tra Lugano e Locarno. Piera Serra, iniziatrice di “Ciao Table” (vedi box) conosceva già il progetto del Per cento culturale Migros e si era riproposta di far conoscere meglio l'idea di Tavolata.

Verso nuovi orizzonti

Maria Theresia Bitterli guarda con soddisfazione al primo anno della loro Tavolata: “Il confronto con altre persone aiuta a esercitare la tolleranza e a rimanere flessibili. Desidero circondarmi di persone positive e attive, che amano la vita e che sono disposte ad aiutare piuttosto che a criticare”. La cofondatrice della Tavolata – che è laureata in scienze della comunicazione e nel tempo libero ama dipingere e praticare lo yoga – ha

preso una decisione importante: dopo tre anni a Lugano tornerà a Locarno, dove vivono i suoi due figli e i nipoti e può contare su una solida rete di contatti sociali. Dopo il trasloco ha intenzione di fondare una nuova Tavolata, poiché il confronto con altre persone le dà tanta energia. Ha intenzione di realizzare presto anche il suo sogno nel cassetto: fondare da qualche parte nel mondo un centro per la spiritualità.

CIAO TABLE

Il progetto “Ciao Table” (ciaotable.org) persegue obiettivi simili a quelli della Rete di Tavolata: portare attorno a una tavola imbandita le persone che vivono da sole. Per chi desidera socializzare, “Ciao Table” ha predisposto tavoli per gli avventori abituali in oltre 20 ristoranti di Lugano. Qui vengono a mangiare i ticinesi e le ticinesi, ma anche persone che non parlano italiano. “Ciao Table” è stata fondata dalla psicologa Piera Serra.



La Tavolata “Aperitivo panoramico” più di tutto ama incontrarsi a Lugano per una pizza (foto da fonte privata).



È iniziata la “nuova normalità”

La pandemia è superata o c'è ancora il rischio di nuove ondate?*
**L'incertezza tiene il mondo sulle spine. Pasqualina Perrig-Chiello (68),
 professoressa emerita di psicologia all'Università di Berna,
 spiega in che modo la pandemia cambia la società, perché c'è bisogno
 di umorismo e leggerezza e cosa possono fare le persone
 che hanno toccato il “punto più basso” della propria esistenza.**

*Intervista: Anina Torrado Lara
 Foto: messa a disposizione*

Signora Perrig-Chiello, la pandemia ha ulteriormente aumentato la distanza o ci ha avvicinati?

Pasqualina Perrig-Chiello: La pandemia di Covid-19 ha messo alla prova il rapporto tra le generazioni giovani e quelle anziane, come era già successo con altre precedenti crisi sociali. La narrazione del lockdown fatta dai mezzi di comunicazione ha purtroppo messo giovani e anziani gli uni contro gli altri. In un primo tempo, i “colpevoli” erano gli anziani, poiché apparentemente andavano a spasso e a fare la spesa senza preoccuparsi del contagio, invece di rimanere a casa ed essere grati che la politica e la società li proteggesse dal virus. Quando i bar hanno riaperto, è toccato ai giovani essere messi alla gogna. Per fortuna a livello individuale, familiare e di vicinato c'è stata un'enorme solidarietà.

Chi si è trovato in maggiori difficoltà?

Per le persone ansiose e introversive è sicuramente stato più difficile che per le persone estroverse con un atteggiamento mentale positivo. Sono state duramente colpite anche le persone sole, socialmente isolate – un fenomeno trasversale a tutte le fasce di età. In molti hanno raggiunto i loro limiti psichici. I disturbi da stress sono aumentati, insieme al rischio di dipendenze.

In che modo le persone che lottano contro la solitudine possono riacquistare una prospettiva positiva?

Nella psicologia positiva si parla di punti di forza del carattere. Sono ad esempio la gratitudine, la speranza, la serenità, la curiosità, l'umorismo, l'indulgenza o la lungimiranza. Queste caratteristiche non sono innate. Ogni persona le può tuttavia potenziare e allenare. Chi desidera esercitare la gratitudine, trova sicuramente almeno venti volte al giorno un motivo per dire grazie: grazie per l'aiuto dei vicini, grazie per la possibilità di fare una passeggiata, grazie per l'aiuto dello Spitex. Si tratta di un atteggiamento positivo, di un sì alla vita.

Sembra facile, ma per molte persone si tratta di una vera e propria sfida.

Un evento tanto incisivo come la pandemia di Covid-19 è una sfida per tutti. Impariamo a conoscere i nostri limiti. Per alcuni la pandemia è il “punto più basso”, il momento in cui si tocca il fondo e si pensa di essere perduti. La buona notizia è che dal punto più basso si può solo risalire! Reagite e iniziate qualcosa di nuovo.

RITRATTO

Pasqualina Perrig-Chiello abita a Visp ed è professoressa emerita di psicologia dello sviluppo dell'Università di Berna. Dirige l'Università della terza età di Berna ed è presidente di “Silbernetz Schweiz”, un'associazione di utilità pubblica che si adopera per alleviare la solitudine delle persone anziane.

Come fare il primo passo?

Non è mai troppo tardi per iniziare qualcosa di nuovo. Il mio consiglio alle persone ansiose è di smettere di alimentare il panico del contagio. Invece di cercare tutte le notizie sul Covid-19, spegnete il televisore e fate qualcosa di totalmente diverso: un corso online per attività creative (www.domestika.org/it/courses), iscrivetevi ai corsi per adulti (www.uni-3.ch/it/), contribuite all'organizzazione di un “Amuse bouche” di Tavolata (www.tavolata.ch/it/amuse-bouche) oppure iscrivetevi a una biblioteca online (bibliotecadigitale.ti.ch). Tutto questo si può fare benissimo da casa!

IDEE DAL FUTURO

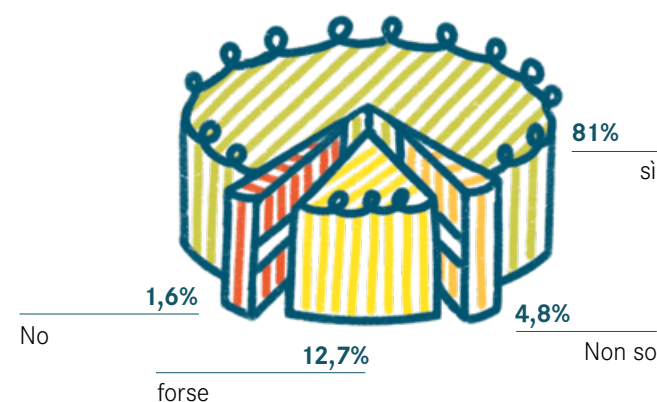
- ★ Con “Aarhus – città contro la solitudine”, la città danese di Aarhus crea un'offerta completa per la popolazione anziana, che comprende numerosi punti di incontro online, progetti abitativi pluri-generazionali e biblioteche interattive. youtu.be/pwUPj3b4PyA
- ★ I governi di Gran Bretagna e Giappone hanno creato “ministeri contro la solitudine”. letstalkloneliness.co.uk
- ★ Numerosi comuni della Svizzera assumono assistenti domiciliari per i complessi residenziali per aiutare le persone anziane ad avere una vita sociale. Informatevi presso il vostro Comune.
- ★ In Finlandia i “Circle of Friends” tra le persone anziane sono sempre più popolari. Un gruppo di otto persone si incontra dodici volte in tre mesi. Nascono amicizie, si condivide la vita quotidiana, si fanno nuove esperienze e in tal modo ci si sente meno soli. vtkl.fi/circle-of-friends
- ★ Le “caring communities” sono gruppi organizzati autonomamente. “Quartieri solidali” di Ligonetto crea ad esempio momenti di incontro per prevenire la solitudine e l'emarginazione. Informatevi presso il Comune o quartiere in merito alle caring communities sul vostro territorio. caringcommunities.ch

* Il colloquio con Pasqualina Perrig-Chiello ha avuto luogo all'inizio dell'autunno e rispecchia la situazione in Svizzera al momento della chiusura di redazione.

4 Tavolate su 5 proseguono l'attività

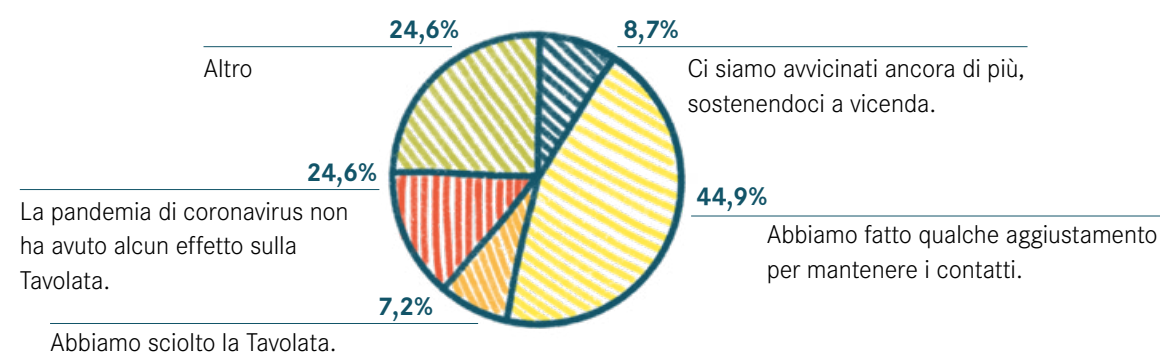
Oltre 110 aderenti hanno partecipato al grande sondaggio di Tavolata, condotto nei mesi di luglio e agosto 2021. Parlano degli effetti della pandemia sulla loro vita e di come intendono gestire la nuova normalità all'interno della loro Tavolata.

Continuerete l'attività di Tavolata?

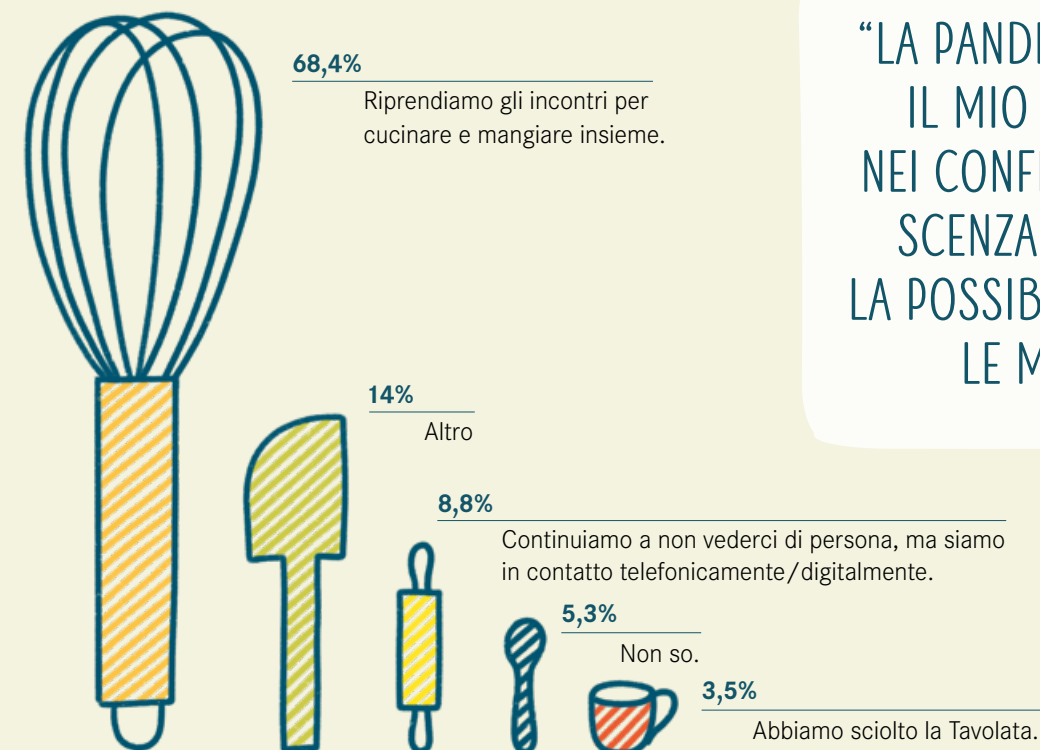


“ATTIVITÀ RIDOTTE AL MINIMO. NESSUN VIAGGIO. RAPPORTI DIFFICILI CON LE AMICHE ANSIOSE. LA CERCHIA DELLE AMICIZIE ERA DIVISA IN PERSONE ANSIOSE E PERSONE TENDENZIALMENTE NONCURANTI.”

Quali sono stati gli effetti della pandemia sulla vostra Tavolata?

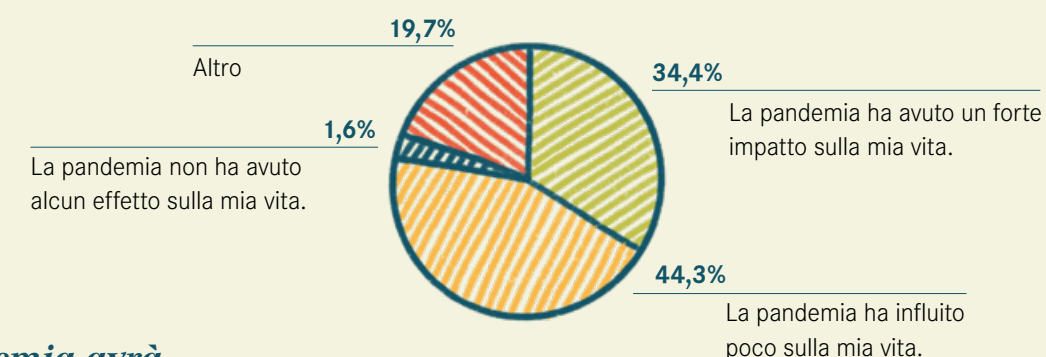


Come organizzate attualmente la vostra Tavolata?

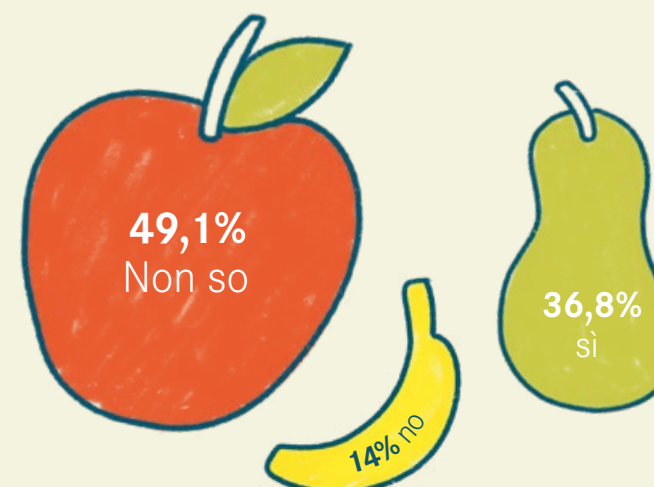


“LA PANDEMIA HA CAMBIATO IL MIO ATTEGGIAMENTO NEI CONFRONTI DELLA QUIESCENZA. HO APPREZZATO LA POSSIBILITÀ DI ASCOLTARE LE MIE ESIGENZE.”

Personalmente, come avete gestito la pandemia?



Tra un anno la pandemia avrà ancora un impatto sulla vostra vita?



Grazie di cuore a tutti gli/le aderenti alle Tavolate per aver parlato apertamente dei loro sentimenti, delle loro aspettative ed esperienze. I risultati completi sono disponibili su www.tavolata.ch/it/il-consiglio-di-tavolata

10 consigli per una vita più gratificante

La megatendenza al “self-care” (in italiano: cura di sé) si è affermata grazie al coronavirus. I dati pubblicati dallo “Zukunftsinstitut”, l'istituto di futurologia con sede a Francoforte, li abbiamo vissuti sulla nostra pelle negli ultimi mesi: la pandemia ha aggravato la solitudine, le paure e le malattie mentali. È arrivato il momento di fare qualcosa per il nostro benessere fisico e mentale!

1 Concedetevi una spa casalinga

Un bagno con tanta schiuma, un audiolibro e un bicchiere di prosecco: createvi momenti di relax. Trasformate il vostro bagno in un'oasi di benessere e dimenticate per un momento quello che accade fuori. Su www.migros-impuls.ch/it alla voce rilassamento trovate esercizi per la cura di sé. La cura di sé si può anche imparare: la Scuola Club Migros offre corsi dedicati a questo tema.

2 Uscite da soli o in compagnia

Già una piccola passeggiata attorno all'isolato fa bene. Perché non portare fuori il cane della vicina o chiederle di venire anche lei con voi? Gli incontri spontanei danno slancio alla vita e fanno senz'altro bene.

3 Scrivete una lettera a qualcuno

Cosa faranno la compagna di banco o l'amico di penna di un tempo? Scrivere lettere è tornato di moda. Riattivate senza remore i vecchi contatti e state a vedere cosa succede.

4 Parlatene

Fare qualcosa per sé significa anche parlare dei propri problemi e timori. Se qualcosa vi turba, parlatene al gruppo della vostra Tavolata. Anche se avete stabilito che le lamentele sono bandite da questi incontri.

Frequentare una Tavolata è “self-care”

Tavolata è molto di più di un'occasione per cucinare e mangiare insieme: il coronavirus lo ha chiarito una volta per tutte. Nel video realizzato per l'11° anniversario di Tavolata, gli/le aderenti ci hanno confidato che questi incontri attorno a una tavola imbandita aiutano a superare le difficoltà della vita. Guardate il video: www.tavolata.ch/it/video

5 Do it yourself

Cosa c'è di meglio di interi pomeriggi passati facendo bricolage e attività manuali? Sapete lavorare all'uncinetto, disegnare, cucinare o fare qualcosa che vi piacerebbe insegnare ad altri? Allora organizziamo insieme un “Amuse bouche”. Ci assumiamo le spese e veniamo perfino da voi con una videocamera, per il live streaming su Internet del vostro “Amuse bouche” personale. Contattate Daniela Specht (info@tavolata.ch, Tel. 076 319 96 96).

Una vita più appagante

Negli “Amuse bouche” gli/le aderenti a Tavolata dispensano i loro consigli personali:

- ★ frequentare gli eventi di www.forum-elle.ch/it
- ★ Scaricare un'app per i sudoku e i puzzle
- ★ Trovare persone con gli stessi interessi su www.sozialkontakt.ch (in tedesco)
- ★ Andare in visita in una classe scolastica (www.intergeneration.ch, in tedesco)
- ★ Ogni giorno ispirare ed esprimere profondamente tre volte

Provate cibi più esotici

Un banchetto preparato con cura e servito su una tavola ben apparecchiata è più piacevole di un pasto a base di cibi precotti. Se per una volta non avete voglia di cucinare, concedetevi una

specialità esotica consegnata a domicilio o acquistata al take away. Scommettiamo che vi sentirete subito come in un viaggio attorno al mondo?

Tenete in allenamento il cervello

Parole crociate, sudoku o puzzle non sono solo un passatempo, ma servono anche a mantenere in forma il cervello. Su www.gioco.it/giochi/giochi-per-la-mente trovate tutta una serie di rompicapi da risolvere.

Tea time

L'home office vi deprime? I piccoli riti quotidiani aiutano a combattere la monotonia. Prendersi il tempo di prepararsi un buon caffè per la pausa di metà mattina e un tè Sirocco con una fetta di torta a merenda è un vero lusso!

Ancora annoiati?

Annotare nella lista dei desideri le cose e le esperienze che si vorrebbero ancora fare nel corso della vita. Il viaggio in Australia al momento è forse un po' complicato, ma ci sono cose più abordabili che desiderate fare da tempo? Lavorare una giornata alla bancarella di un mercato? Pernottare in un albergo della vostra città? Travestirsi con le amiche e poi ballare in salotto? Salire sul campanile della chiesa? Con un po' di fantasia, la lista si allunga e le giornate diventano sempre più piene.



Cocktail ricchi di vitamine

di Daniela Specht

Per assumere la giusta dose di vitamine anche nella stagione più fredda dell'anno, possiamo ricorrere a degli squisiti drink. Ecco un paio di proposte:

COCKTAIL INVERNALE

- 1 cucchiaino di spezie per panpepato
- 1 cucchiaino di miele
- 5 cl di succo di mirtillo rosso
- 5 cl di succo d'arancia
- 5 cl di acqua minerale

Mescolare tutti gli ingredienti. Inumidire il bordo del bicchiere con acqua o succo di limone e poi intingerlo nella cannella. È un accorgimento che dà sapore e un bell'aspetto alla bevanda.



COCKTAIL ALL'ASPERULA

- Succo di ½ lime
- 2 cucchiaini di zucchero di canna
- 3 cl di sciroppo di asperula
- 200 ml di ginger ale
- Cubetti di ghiaccio a piacere

Mescolare il tutto e versare in bei bicchieri.



DRINK ALLO ZENZERO

- 2 ramoscelli di menta
- 1 pezzetto di zenzero (circa 1 ½ cm)
- 1 cucchiaino di sciroppo di zenzero e arancia
- 4 cubetti di ghiaccio
- 200 ml di ginger ale ghiacciato

- ★ Lavare la menta, premere leggermente con le dita le foglioline o strofinarle per sprigionare il loro aroma. Mettere i ramoscelli in un bicchiere.
- ★ Sbucciare lo zenzero, tagliarlo a fettine sottili e metterlo nel bicchiere. Aggiungere lo sciroppo e i cubetti di ghiaccio.
- ★ Riempire il bicchiere con il ginger ale. Mescolare brevemente il tutto per distribuire bene lo sciroppo nel bicchiere. Servire subito la bevanda.

TIRAMISÙ DI ARANCE

di Ruth Fritz (Tavolata “Viva Bülach”)

- 250 grammi di quark alla panna
- 250 grammi di mascarpone
- 120 grammi di zucchero
- 1 cucchiaino di zucchero vanigliato
- Montare 2 dl di panna con lo stabilizzante per panna

Biscotti savoiardi

- Da 4 a 6 arance (la buccia grattugiata di 2 arance, il succo di tutte, 1 arancia filettata)
- 3 cucchiaini di Cointreau o Grand Marnier

- ★ Disporre i savoiardi nella ciotola.
- ★ Mescolare il succo d'arancia con il Cointreau o il Grand Marnier. Versare il liquido sui savoiardi.
- ★ Mescolare tutti gli altri ingredienti e disporre il composto sui savoiardi.
- ★ Distribuire le fettine d'arancia tagliate fini.
- ★ Disporre un secondo strato di savoiardi e del composto di mascarpone e panna.
- ★ Cospargere di cioccolato in polvere e mettere in frigorifero.



Gila invita a una Tavolata natalizia



Come sarebbe non avere una famiglia o amici con cui festeggiare il Natale? Con la campagna di Natale di quest'anno, la Migros incoraggia la Svizzera a passare in compagnia le feste natalizie. Anche Tavolata fa la sua parte: molti gruppi di Tavolata aggiungono infatti un posto a tavola per le persone sole. Tra queste c'è anche la Tavolata di Gila Fankhauser «Mehr als Essen» (Non solo cibo). Il 29 dicembre 2021, Gila prepara un menu festivo per le persone sole.

Intervista: Anina Torrado Lara
Fotografie: Basil Montemitro

Gila, durante le Feste apri la tua casa alle persone sole. Qual è la tua motivazione?

Gila Fankhauser: Anch'io vivo da sola e so cosa significa passare in solitudine la sera di Natale e i difficili giorni fino a Capodanno. Tre anni fa ho deciso di fare qualcosa e ho pubblicato un'inserzione sul Tagblatt di Zurigo: «Ospiti per il mio banchetto di Natale del 24 dicembre cercasi!»

Chi ha risposto al tuo invito?

Sono venute nuove persone e altre che erano già state alla mia tavola. Devi sapere che per tre anni ogni venerdì ho organizzato un pranzo comune. La tavola era sempre al completo; sono venute persone da tutta la città di Zurigo. Apro la mia casa alle persone che, per un motivo o per l'altro, non hanno nessuno con cui festeggiare il Natale.

Quest'anno cosa hai in programma?

Quest'anno per Natale faccio una crociera sul Danubio e poi il 29 dicembre ho intenzione di organizzare un «banchetto a cavallo tra l'anno vecchio e l'anno nuovo», aperto a chi desidera partecipare. Inizieremo brindando con un prosecco. Come antipasto preparerò un'insalata di mango e avocado, come piatto forte Fleischkäse al forno con un'insalata di patate. E per finire, un'insalata di arance con datteri e una torta gelato. Ho un tavolo con sei sedie e dunque c'è posto per cinque ospiti.



Ci sono regole alla tua tavola?

Non ho praticamente mai avuto problemi con i miei ospiti negli incontri degli scorsi anni. Talvolta mi accorgo che le persone che vengono da me per Natale sono spesso sole nella vita di tutti i giorni e anche un po' avviliti. Alcune hanno un enorme bisogno di confidarsi. Se qualcuno monopolizza il dialogo, intervengo io come padrona di casa.

Cosa consiglieresti alle altre Tavolate che ospitano persone sole?

Non dovrebbero farsi troppi pensieri su chi verrà, ma semplicemente osare e fare questa esperienza. Per rendere felici gli ospiti, non c'è bisogno dell'albero di Natale, dei canti natalizi e nemmeno di

un menu sofisticato. Chi vuole, può organizzare la Tavolata insieme ad altri, oppure chiedere ai commensali di portare qualcosa. Consiglio agli ospiti di confermare la loro presenza e di versare in anticipo l'eventuale partecipazione ai costi. E per quanto concerne le bevande alcoliche, di portarle a loro discrezione. Tra una portata e l'altra, c'è chi ama fare giochi di società, uscire a fare due passi o accendere una candela.

Cosa significa per te Tavolata?

Negli ultimi anni ho traslocato spesso e ogni volta mi sono dovuta «riorientare». Credo di avere un'anima nomade (ride). In ogni posto nuovo ho sempre cercato di unirmi a una Tavolata. Non sempre le

3a edizione: novembre 2021

cose sono andate come speravo. E allora, nel giugno 2020, ho messo un'altra inserzione sul Tagblatt di Zurigo: «Amanti della buona cucina cercasi per una Tavolata!»

E con quale riscontro?

Ne è nata una bellissima Tavolata composta da cinque donne single sulla sessantina. Tutte amano viaggiare, hanno vari interessi e un carattere socievole. Ci incontriamo una volta al mese, con inviti reciproci nelle nostre case. La persona che cucina allestisce il menu, le altre versano un contributo alle spese. Chi desidera partecipare, si annuncia. In tal modo rimangono flessibili e nessuno è messo sotto pressione. Se una di noi non può partecipare, può farsi sostituire da un'altra persona, dandole la possibilità di fare questa esperienza.

GILA FANKHAUSER

Gila Fankhauser (68) ha tre figli e cinque nipoti di età tra i 6 e i 14 anni. Dalla Germania è arrivata in Svizzera a 19 anni come ragazza alla pari. Nella sua vita professionale è stata governante d'albergo, assistente sociale e assistente familiare. Oggi è attiva nell'accompagnamento dei malati terminali e collabora con la fondazione pro pallium. Fin dall'infanzia Gila ama viaggiare, anche in maniera non convenzionale. Il cambiamento continuo le dà la carica. E così ogni tanto le piace fare le valigie e trasferirsi in un posto nuovo.
www.gi-la.ch



Un felice Natale per tutti

Nello spot natalizio della Migros, quest'anno il drone-postino Robin con un piccolo gesto regala un Natale più bello a una signora anziana e sola. Anche nella vita reale ci sono possibilità di fare qualcosa di bello per gli altri e di stare insieme.

Un posto in più a una Tavolata

Vi incontrate nel periodo dell'Avvento o durante le Feste e invitate una persona a partecipare alla vostra Tavolata? Fareste la gioia di numerose persone che altrimenti rimarrebbero da sole. Marcello Martinoni vi aiuta volentieri a pubblicare un'inserzione sulla piattaforma di scambio di Tavolata (info@tavolata.ch, Tel. 091 825 38 85).

Consigli per una Tavolata aperta agli ospiti

Chi ospita decide le condizioni di partecipazione: nell'inserzione scrivete quanti posti avete, se gli ospiti devono ad esempio avere un certificato Covid, se possono portare qualcosa o devono versare un contributo alle spese. Agli ospiti consigliamo di iscriversi tramite il formulario disponibile nell'inserzio-

ne sulla piattaforma di scambio. E chi ospita confermerà in base ai posti disponibili. Comunicate alle persone che ospitate l'ora e il luogo della Tavolata.

Dialogare

Dialogare fa sempre bene. Nella cerchia delle vostre conoscenze c'è una persona che tende a «chiudersi a riccio»? Provate a telefonarle. Oppure cercate attivamente il dialogo con persone che non conoscete, ad esempio in un caffè narrativo. Nel progetto Impegno Migros, un gruppo di persone, coordinato da un moderatore o una moderatrice, si racconta aneddoti ed esperienze della propria vita.

Mandare a qualcuno un pensiero natalizio

Per taluni avvicinarsi agli altri non è così facile. Scrivere un biglietto è una bella alternativa. Con l'iniziativa «Posta di Natale Migros», indetta in collaborazione con Spitex Svizzera, è possibile redigere in forma digitale una cartolina postale che sarà poi consegnata dal personale Spitex. Per far felice una persona a Natale, basta formulare su migros.ch/posta-di-natale un paio di belle frasi e creare un biglietto con un motivo personalizzato.

Maggiori informazioni su migros-engagement.ch/it/natale

MIGROS
Impegno



Cucinare con Simon

Chi partecipa regolarmente agli “Amuse bouche” conosce bene Simon Crescente. Cuoco dietista e padre di quattro bambini, Simon porta sempre in tavola pietanze raffinate, semplici, sane e di stagione. Daniela Specht va a trovare Simon a Winterthur e cucina con lui una minestra di zucca, una pizza bianca e verdure al forno.



Simon Crescente lavora all'ospedale di Winterthur come cuoco dietista. A casa gli piace creare nuove ricette con le verdure e la frutta coltivate nell'orto da sua moglie Miriam. Simon trascorre molto tempo nella natura con la sua famiglia, gestisce una piccola panetteria di quartiere e suona in due band di musica punk.



La sostenibilità ha un ruolo importante nella vita della famiglia: Simon utilizza tutto ciò che cresce nell'orto. In estate raccoglie la menta, che “è infestante come le erbacce”, e la fa seccare a 60 gradi nel forno. Messa in infusione come tisana, la menta sprigiona il suo sapore per tutto l'inverno.



LA MINESTRA DI ZUCCA DI SIMON

Per 5 persone

750 grammi di zucca potimarron
70 grammi di cipolle
10 grammi di aglio
10 grammi di zenzero
5 grammi di curry Madras in polvere
5 grammi di buon olio di colza

1 litro di fondo di zucca
Sale e pepe
1 dl di latte di cocco o panna intera

Fondo di zucca

- ★ Tagliare a metà la zucca, raschiare il torsolo con un cucchiaino e metterlo in una pentola.
- ★ Sbucciare le cipolle, l'aglio e lo zenzero. Mettere anche le loro bucce nella pentola con i semi di zucca.
- ★ Coprire con acqua e far bollire.



Lo zenzero e il curry danno alla minestra di zucca una calda nota esotica. Come tocco finale, si può aggiungere olio di semi di zucca e semi di zucca.

Minestra

- ★ Tagliare la zucca non sbucciata a dadini di 2 cm. Tagliare a fettine sottili le cipolle, l'aglio e lo zenzero.
- ★ Riscaldare in una pentola del buon olio di colza, aggiungere le verdure e lasciar cuocere per poco tempo.
- ★ Spolverare con il curry, mescolare e aggiungere il fondo di zucca filtrato.
- ★ Fare bollire per 30 minuti.
- ★ Ridurre in purea la minestra, aggiungere latte di cocco o panna.
- ★ Aggiustare di sale e pepe.



Con dadini di zucca, cipolle e aglio tritati si prepara in un attimo una minestra squisita e nutriente. Simon la serve con un croccante pane a lievitazione naturale fatto in casa.



Daniela Specht (sinistra) condivide con Simon il piacere della cucina sana di tutti i giorni. Lo ingaggia regolarmente per gli eventi “Amuse bouche” (tavolata.ch/it/amusebouche)



Rosmarino e timo sono erbe aromatiche disponibili tutto l'anno. Danno alle pizze quel tocco di aroma in più e portano in casa l'atmosfera estiva anche nelle giornate buie.



Per questo piatto principale occorrono una pasta per pizza, crème fraîche o yogurt di soia, spicchi di zucca e di mela, olio d'oliva, sale e pepe. La croccante “pizza bianca” cuoce in 15 minuti ad alta temperatura nel forno preriscaldato.



Chi lo desidera, può dare alla “pizza bianca” il tocco finale guarnendola con mandorle tritate, semi di girasole e coste di barbabietola.

PIZZA BIANCA

Pasta per pizza

110 grammi di farina semibianca di frumento
50 grammi di farina bianca di spelta
15 grammi di lievito madre o 8 grammi di lievito fresco
90 grammi di acqua
3 grammi di sale
3 grammi di olio d'oliva

- ★ Amalgamare tutti gli ingredienti e lasciar riposare l'impasto a temperatura ambiente per circa un'ora.
- ★ Lavorare ancora una volta la pasta fino a renderla morbida ed elastica. Lasciar riposare per altre 3 ore a temperatura ambiente. Se si usa il lievito fresco, il tempo di lievitazione si accorcia di un'ora.
- ★ Su un piano di lavoro infarinato, stendere la pasta finché diventa sottile.

Farcitura

50 grammi di yogurt naturale di soia o di crème fraîche
50 grammi di zucca potimarron tagliata a pezzetti
50 grammi di mela a spicchi
15 grammi di mandorle tostate e tritate
15 grammi di semi di girasole
5 grammi di olio d'oliva
Sale e pepe

- ★ Distribuire sulla base della pizza lo yogurt di soia o la crème fraîche e condire con sale e pepe.
- ★ Disporre gli spicchi di zucca e di mela.
- ★ Cuocere per circa 15 minuti in forno preriscaldato ad alta temperatura finché la pizza diventa croccante.
- ★ Cospargere con mandorle e semi di girasole.



Aromi di zafferano, curcuma e crespino

Un mercoledì pomeriggio d'estate ho incontrato Farnia Haghighi nella sua casa di Friburgo. Per i quattro ospiti presenti alla sua prima Tavolata aveva cucinato un piatto persiano. Durante il pasto ci ha spiegato perché le fa tanto piacere cucinare per altre persone le ricette del suo paese, l'Iran.

*Intervista: Marine Jordan
Foto: Martine Wolhauser*

Marine Jordan: Ci racconti qualcosa di sé.

Farnia Haghighi: Vengo dall'Iran, da dove sono fuggita in Svizzera 35 anni fa. Sono sempre stata una persona socievole. Attualmente sono molto impegnata professionalmente: tengo corsi di cucina persiana alla Scuola Club Migros. Oltre a ciò lavoro presso la Croce Rossa, dove cucino e mangio insieme alle persone della terza età che, se devono mangiare da sole, spesso non hanno molto appetito. Il tempo trascorso insieme è prezioso e fa bene a tutti.

Come le è venuta l'idea di fondare una Tavolata a Friburgo?

Ho sempre voluto trasmettere la mia arte culinaria ad altre persone e far conoscere la ricchezza della gastronomia e della cultura del mio paese. Sono cresciuta in Iran e ho vissuto per un po' di tempo in Pakistan. In Svizzera sono venuta a conoscenza del progetto Tavolata grazie a una trasmissione radiofonica. E così ho subito fondato la mia prima Tavolata a Neuchâtel. L'anno scorso, quando mi sono trasferita a Friburgo, per me era chiaro che avrei fondato anche qui una Tavolata. Amo le persone anziane e ho un ottimo feeling con loro.

Se lei fosse una pietanza, cosa sarebbe?

Sarei un dessert, ad esempio un baklava (ride).

Qual è il suo più bel ricordo della Tavolata di Neuchâtel?

Una volta alla mia Tavolata partecipò un ospite ultranovantenne. Lo aveva portato suo figlio. Erano tre mesi che non faceva più un vero pasto. Con mio immenso piacere, dopo quell'evento chiave decise di frequentare regolarmente la Tavolata. Una volta me lo trovai davanti alla porta di casa, anche se quel giorno non c'era una Tavolata. Lo accolse con piacere e gli cucinai qualcosa da portare a casa. A tutt'oggi è rimasto fedele alla mia Tavolata. Poi mi ricordo di una signora venuta alla nostra Tavolata dopo un viaggio in Iran. Ne è nata una bella amicizia. Una volta tre coppie di pensionati mi chiesero se, dopo la loro gita annuale, potevano fare una Tavolata da me. Fu una serata fantastica: rimasero fino a dopo la mezzanotte.



Farnia Haghighi ama cucinare le pietanze del suo paese.

Quali sono i piatti che ama di più cucinare?

Molto spesso uso prodotti locali e di stagione. Dipende anche dal tempo che fa: mi lascio semplicemente ispirare. Per me conta anche il lato estetico, i colori. Siccome le persone anziane mangiano poco, cerco sempre di tenere presente che nel pasto l'estetica è un elemento molto importante.

Come reagiscono i suoi ospiti ai sapori esotici?

Finora i miei piatti sono sempre stati apprezzati. Prima chiedo ai miei ospiti se hanno allergie o se ci sono determinate cose che non mangiano. Finora non è mai capitato che uno dei miei ospiti non abbia gradito una pietanza. Talvolta mi chiedono le ricette, ad esempio per i baklava, come quelli che ho cucinato oggi. Sono buonissimi anche con poco zucchero. In Iran li mangiamo come dolci tra un piatto e l'altro e non alla fine del pasto.

Le cinque parole che meglio rappresentano la cucina del suo paese?

Dolcezza, zafferano, sana, colorata, complicata. Cucinare bene richiede tempo! Se la mia cucina avesse un colore, sarebbe il giallo zafferano.

Quali emozioni suscita la sua cucina nei commensali?

Allegria, curiosità, desiderio di scoprire e di assaporare, di sorprendersi.

Cosa la motiva a cucinare per persone che non conosce?

In cambio ricevo molto amore. Mi piace l'atmosfera gioiosa, lo scambio di idee che nasce tra persone che prima non si conoscevano. È meraviglioso. Spesso i miei ospiti non vogliono più andarsene!

In che modo la pandemia ha cambiato la sua Tavolata?

Nel 2020 non ho potuto iniziare secondo i piani. Per la Tavolata di oggi ho rinunciato a mettere le pietanze al centro della tavola, dove secondo l'usanza della nostra cultura ciascuno si dovrebbe servire a propria discrezione.

www.tavolata.ch/tavolata/chez-farnia



Foto: Martine Wolhauser

I SUGGERIMENTI DI FARNIA

Affinché mantengano tutto il loro sapore, lo zafferano e le bacche di crespino dovrebbero sempre essere conservati in freezer. D'inverno, quando non splende il sole, lo zafferano ci mette di buon umore. Basta bere un bicchiere di acqua calda con sciolti un paio di pistilli di zafferano e il buon umore torna all'istante.



ADAS POLO (RISO CON LENTICCHIE)

Per 4 persone

300 grammi di riso basmati

Lavare in acqua tiepida

150 grammi di lenticchie

Metterle a mollo la sera prima e bollirle per circa 10 minuti in acqua leggermente salata

100 grammi di datteri secchi

snocciolati e tagliati a listarelle

100 grammi di uva passa

Rosolare con i datteri in un po' d'olio o di burro

2 patate sbucciate e tagliate a fettine

1 cipolla tagliata a strisce sottili

Olio

Sale e pepe nero

Zafferano

Cannella macinata

★ Cuocere il riso: far bollire 2 litri d'acqua in una pentola, aggiungere 1 cucchiaino di sale, versare il riso sgocciolato nell'acqua bollente e cuocerlo alcuni minuti "al dente". Scolare e condire con zafferano e pepe.

★ Mettere in un tegame 3 cucchiaini di olio di prima qualità. Rosolare le cipolle a fuoco medio per 15 minuti. Togliere dal tegame.

★ Disporre le fette di patate sul fondo della pentola, coprire con uno strato di riso e poi con uno strato di lenticchie.



IL PIATTO
PREFERITO

Cospargere di cannella e aggiungere un altro strato di riso e poi di lenticchie fino a utilizzare tutti gli ingredienti. Coprire la pentola con un panno e lasciar cuocere a fuoco lento per altri 20-30 minuti.

★ Disporre in un piatto da portata e cospargere con l'uva passa, i datteri e le cipolle.



Piattaforma

NUOVI MEMBRI CERCASI A ZUGO



La Tavolata di Zugo desidera ampliare la cerchia dei partecipanti e cerca uomini e donne di ogni età. Chi è interessato può partecipare senza impegno a uno degli incontri gastronomici organizzati regolarmente dalla Tavolata.

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



CHI FONDA LA PRIMA TAVOLATA A GLARONA?



Incredibile, ma vero: Glarona non ha ancora una Tavolata. Chi fa il primo passo? Come ricompensa c'è un buono Migros del valore di 100 franchi e una consulenza nutrizionale personale di Daniela Specht.

Scrivete a info@tavolata.ch, saremo lieti di aiutarvi a fondare una Tavolata.



PARTECIPARE COME OSPITI A UNA TAVOLATA DELLA REGIONE



Durante il periodo dell'Avvento numerose Tavolate invitano altre persone a partecipare come ospiti a un pasto conviviale. Su tavolata.ch/ospiti trovate gli inviti nella vostra regione. Non esitate a contattare una Tavolata!

Maggiori informazioni a pagina 12 di questa rivista e su migros-engagement.ch/natale.



PROSSIMI EVENTI

Il 21 maggio 2022 ci incontriamo a Zurigo per il convegno annuale! Siamo ancora alla ricerca di persone disposte a organizzare un workshop.
info@tavolata.ch



CERCA E TROVA

www.tavolata.ch/it/piattaforma