

BON APPÉTIT!

Die Tavolata-Zeitung für
gesellige Momente.



Seite 8

Leaf to Root: Was Miriam anpflanzt,
verwertet Simon – vom Blatt bis zur Wurzel

Seite 18

Tessiner Bratäpfel oder Tarte:
Rezepte mit dem guten (alten) Apfel

Seite 26

Freundschaft fürs Leben: Roberts Männer-
Tavolata wandert seit 30 Jahren durch Europa



HEIDI KOCHT
AUF DEM FEUER

Seite 16

Editorial

Bonjour. Grüezi. Buongiorno.

Wie stehen Sie eigentlich zu Ihren Nachbarinnen und Nachbarn? Mit wem würden Sie gerne mal Kaffee trinken? Halten Sie im Treppenhaus ein Schwätzchen? Oder nerven Sie sich über die Unordnung in der Waschküche?

Das Migros-Kulturprozent und das Gottlieb Duttweiler Institut (GDI) haben die Schweizer Bevölkerung dazu befragt. Die Studie «Hallo Nachbar*in» (2022) bestätigt, dass die Hälfte der Befragten mit der Nachbarschaft wunschlos glücklich ist. Nur 1 Prozent kommt mit niemandem aus. 41 Prozent treffen sich ab und zu mit der Nachbarin oder dem Nachbarn auf einen Kaffee, 31 Prozent auf ein Abendessen oder einen Spieleabend.

Wir ermuntern Sie, Ihre Nachbarschaft besser kennenzulernen und zu beleben, zum Beispiel mit einer Tavolata. Oder wie wäre es mit regelmässigen gemeinsamen Spaziergängen? Die Chance liegt buchstäblich vor Ihrer Haustür.

In diesem Bon Appétit! haben wir Ideen aus der Tavolata-Gemeinschaft gesammelt – von A wie anregen bis Z wie zusammen etwas unternehmen. Viel Spass beim Ausprobieren!

Daniela Specht,
Leiterin Tavolata-Geschäftsstelle



Inhalt



Rund ums Jahr anpflanzen und ernten: So gehts!



Heidi Moosmann und ihre Tavolata kochen auf dem Feuer



Ideen für mehr Abwechslung in der Tavolata

Ausgabe 4: Dezember 2022

Herausgeberin: Migros-Genossenschafts-Bund, Direktion Gesellschaft & Kultur. **Konzept und Redaktionsleitung:** Anina Torrado Lara
Redaktionsteam: Corinne Dietiker, Ladina Gartmann, Alice Jacot-Descombes, Marine Jordan, Esther Kirchhoff, Marcello Martinoni, Barbara Salm, Daniela Specht, Anina Torrado Lara **Art Direction:** Schalter&Walter GmbH **Adresse der Redaktion:** Migros-Genossenschafts-Bund, Direktion Gesellschaft & Kultur, 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.

Wie finde oder gründe ich eine Tavolata?

Die meisten Menschen freuen sich über neue Kontakte. Sie sind aber zu schüchtern, um selbst ein Treffen anzuregen. Machen Sie den Unterschied! Fragen Sie Nachbarinnen und Nachbarn, Freund*innen und Bekannte. Wer weiss, welche neuen Netzwerke Sie damit knüpfen?



- 1 Auf dem Marktplatz (www.tavolata.ch/marktplatz) durch die Angebote für ein Gastessen stöbern oder ein eigenes Inserat aufgeben.
- 2 Die meisten Tavolata laden eine neue Person erstmals zum Gastessen ein. Alle Beteiligten überlegen sich danach, ob die Chemie stimmt.
- 3 Auf www.tavolata.ch/finden die Postleitzahl eingeben und eine Tavolata in der Region suchen. Sie können jede Tavolata unkompliziert kontaktieren oder an info@tavolata.ch schreiben.

- 1 Eine erste Probe-Tavolata durchführen. Seien Sie offen und klären Sie Fragen und Erwartungen. Wie oft treffen wir uns? Wo? Wer kauft ein, wer kocht, wer kann sich anders beteiligen? Wie teilen wir die Kosten und die Arbeit auf?
- 2 Mit der Tavolata-Geschäftsstelle (info@tavolata.ch) Kontakt aufnehmen und sich beraten lassen.
- 3 Ist die Tavolata erfolgreich, kann es weitergehen! Bestimmen Sie eine Kontaktperson und tragen Sie die Tavolata im Netzwerk ein: www.tavolata.ch/gruenden. So ermöglichen Sie anderen Menschen in der Region, sich anzuschliessen.
- 4 Nachbarinnen und Nachbarn, Bekannte oder alte Freund*innen ansprechen und sich zu einem ersten, informellen Austausch treffen.

AUF DER SUCHE
NACH MIT-
GRÜNDER*INNEN?

APPS, TRICKS & HELFERLEIN

Auf www.meetup.com finden sich Menschen zu gemeinsamen Aktivitäten wie Sport, Austausch oder Ausflügen.

Erfolgsrezept für eine gelungene Tavolata

Ob als Brunch oder Hauptmahlzeit, zu Hause, draussen oder im Gemeinschaftsraum – «Tavolata» darf in keinem Rezeptbuch fehlen. Freuen Sie sich auf den belebenden und anregenden Duft interessanter Gespräche und natürlich auf das feine Essen, ob einfach oder kunstreich.

Von Esther Kirchhoff

Gesamtzeit: vielleicht ein Leben lang?

Zubereitungsdauer: regelmässig, z.B. alle 2 bis 4 Wochen für 2 bis 4 Stunden

Garzeit (im Voraus): 2 bis 6 Stunden (vielleicht schon am Vortag beginnend ...)

Portionen: 2 bis 10 oder mehr

Schwierigkeitsgrad: mal leicht, mal herausfordernd

Zutaten

2 bis 10 oder mehr aufgeschlossene Menschen, davon eine oder zwei Personen, die den Kontakt zum Netzwerk Tavolata halten und die Gruppe koordinieren.

4 L Offenheit, lauwarm

500 g Mut zum Kochen und Lernen

1 TL – manchmal auch **1 Schüssel voll** – Durchhaltevermögen bei Herausforderungen und Schwierigkeiten

50 Prisen Freude daran, sich mitziehen zu lassen

Wir freuen uns auf Ihr Erfolgsrezept! Schreiben Sie uns: info@tavolata.ch

UND SO GEHTS:

- Anfragen an andere, auch unbekannte Menschen starten und sich bei Absagen nicht entmutigen lassen. Weiterfragen. Manchmal muss etwas über eine längere Zeit reifen.
- Offen sein für kreative Formen, unerwartete Wünsche, neue Ideen und Bekanntschaften.
- Termine festlegen, Abmachungen zur An- und Abmeldung treffen, Kosten und Arbeiten teilen – sodass es für alle stimmt und mit den individuellen Kapazitäten möglich ist.
- Sich vielleicht in der Küche helfen lassen? Immer wieder nachspüren, wie die Befindlichkeit aller Beteiligten ist.
- Das Essen vorbereiten – da wissen Sie, liebe Leserin, lieber Leser, viel besser Bescheid, was das alles umfasst: Menü überlegen, einkaufen, vorbereiten, zubereiten, warm halten, Tisch decken. Die Aufregung aushalten, wenn die Zeit knapp wird – im Wissen, dass alle Beteiligten gern mithelfen und Hand anlegen.
- Als Gast: Die Vorfreude geniessen. Vielleicht eine Anekdote aus dem eigenen Leben auftauen lassen und mit Schmunzeln mitbringen. Fahrdienst organisieren für Menschen, die nicht mehr so mobil sind.
- Endlich am Tisch: Das Essen geniessen und loben! Aus Erlebtem, persönlichen Erfahrungen und offenen Fragen ein Gespräch anrühren, mit Rückfragen und Anerkennung vermischen und mit Interesse würzen. Bei Missstimmung das Gespräch suchen, vielleicht gibt es Lösungen, neue Backformen, neue Rezepte. Alles zusammen mit Dank anrichten. Die Freude am sozialen Kontakt und am Zusammenhalt spüren und würdigen.
- Abräumen und abwaschen: Alle packen an, nach ihren Möglichkeiten. Man darf auch am Tisch sitzen bleiben und zuschauen – geniessen, dass die anderen da sind.
- Abschied nehmen. Nachklingen lassen.

NETZWERK TAVOLATA

Tavolata wurde 2010 vom Migros-Kulturprozent initiiert. Seither haben sich über 500 Tischgemeinschaften in 23 Kantonen gebildet. Die Tavolata organisieren sich selbst und halten sich an sieben einfache Spielregeln. Abwechslung im Alltag, verlässliche Beziehungen und eine gesunde Ernährung fördern den gesellschaftlichen Zusammenhalt und die Gesundheit. www.tavolata.ch



Esther Kirchhoff ist Dozentin an der Pädagogischen Hochschule Zürich und Mitglied des Tavolata-Teams



GEMEINSAMER SPAZIERGANG

In über 20 Zürcher Gemeinden treffen sich Menschen über 60 zum gemeinsamen Wandern. Gutes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Wanderproviant, eine Flasche Wasser und ein Fünfliber zum Einkehren in der Tasche – und es kann losgehen!

www.zaemegolaufe.ch

EINEM CHOR BEITRETEN

Ein Verein ist der beste Ort, um neue Freunde zu finden. Warum nicht einem Chor beitreten? Singen allein tut uns schon sehr gut, physisch und mental. Es öffnet aber auch die Seele für Kontakte.



Noch mehr Ideen, um neue Leute kennenzulernen



ZUM INTERVIEW:



ZUSAMMEN INS MUSEUM GEHEN

«TiM – Tandem im Museum» regt Sie an, mit einem Menschen einen Museumsbesuch zu machen, den Sie vorher gar nicht oder kaum gekannt haben. Einfach einen TiM-Guide in der Region ansprechen! www.tim-tam.ch

ZUSAMMEN UMS FEUER SITZEN



AN DER KASSE HALT MACHEN

Seit Oktober 2022 gibt es in der Migros-Filiale Gundelitor in Basel eine «Plauderkasse». Hier nimmt sich das Personal bewusst Zeit, um mit den Kundinnen und Kunden zu reden oder einfach nur zuzuhören. Hinter dem Pilotprojekt steht der Verein Gsünder Basel.

www.gsuenderbasel.ch/plauderkasse



FREUNDSCHAFTEN PFLEGEN

«Gute Freundschaften erhöhen die Lebensqualität, unabhängig davon, wie lange diese schon dauern. Und sie halten uns gesund: Hat man keine Freund*innen, ist das Sterblichkeitsrisiko etwa so hoch, wie wenn man 15 Zigaretten am Tag raucht. Freundschaften können auch helfen, die Entwicklung von Demenz zu verlangsamen», sagt Jessica Schnelle, Psychologin und Leiterin Soziales in der Direktion Gesellschaft & Kultur, Migros-Genossenschafts-Bund.

Der Tessiner Ilario Garbani bringt in der Gemeinde Cavigliano die Dorfbevölkerung zusammen. Einmal pro Monat bäckt er im Holzofen Brot aus selbst gemahlenem Getreide fürs ganze Dorf. Wer mag, setzt sich auf die Piazza und geniess das Zusammensein.

www.farinabona.ch

Raus aus der guten Stube!

Eine Tavolata muss nicht immer zu Hause stattfinden. Ob im Gemeindezentrum, im Restaurant oder auf der Quartierwiese: Es gibt hundert Möglichkeiten, unkompliziert beisammensitzen. Hier sind einige Ideen.

Foto: Manuel Lopez



ZUSAMMEN INS KREATIV-RETREAT

Die Aargauer Tavolata «Läbesfröid» trifft sich jeden zweiten Mittwoch zum Mittagessen. Ulrike Kägi hat viele Ideen, um die Tavolata zu bereichern. Sie schlägt zum Beispiel Kreativ-Retreats in der freien Natur, gemeinsame Picknicks, Tanzen oder einen Kaffeetreff vor. Die 68-Jährige wohnt seit August 2020 auf 20 m² in einem mobilen Tiny House in Bözen AG und lädt sonntags oft ihre Freundinnen und Freunde zum Brunch ein.



MIT DEN KIDS IM GENOSSENSCHAFTSRAUM

Eine Zürcher Gruppe von Alleinerziehenden trifft sich zum gemeinsamen Kochen im Gemeinschaftsraum einer Genossenschaftssiedlung. Die Gründerin hat über den Schweizerischen Verband alleinerziehender Mütter und Väter SMAMV von Tavolata erfahren. Mit dabei sind oft auch die Kinder. Sie freuen sich besonders über die Tomatenspaghetti und den Gemüseturn.

TREFF IM MILANDIA

Die Tavolata «Zämäsi» rund um Trudy Mühlethaler trifft sich seit 2010 zum gemeinsamen Essen und Geniessen. Die Frauen und Männer haben für ihre Treffen das Milandia in Greifensee gewählt. Hier im Sport- und Freizeitzentrum der Migros Zürich bedient sich die Gruppe jeden ersten und dritten Mittwoch des Monats am gesunden Salat- und Themenbuffet. Ohne dass jemand kochen und die Küche aufräumen muss. «Es ist für uns ein Luxus, einfach geniessen zu dürfen», sagt Trudy Mühlethaler. Die Kerngruppe besteht aus acht Personen zwischen 60 und 91, dazu kommen meist einige Spontangäste. Die Tavolata ist offen für alle, die Mitglieder kümmern sich umeinander und nehmen Rücksicht auf diejenigen mit kleinerem Budget.



APPS, TRICKS & HELFERLEIN



Einen gemeinsamen Termin zu finden, ist ein Kraftakt? Machen Sie auf www.doodle.ch eine Umfrage.

Legen Sie einen Online-Kalender für die Jahresplanung an, beispielsweise mit www.calendar.google.com.

Der «Table d'hôtes La Châtelainie» im Kanton Neuenburg trifft sich jeden ersten Freitag im Monat. Die Tavolata-Zeitung vom Dezember 2021 und die Pandemie-Restriktionen brachten die Gruppe auf eine Idee: Sie lud die Nachbarschaft zu einer herzhaften Kürbissuppe ein und servierte diese an einem kühlen Januartag draussen vor dem Haus. Die Tavolata rund um Alan und Huguette McCluskey führt die Aktion «Wintersuppe» jetzt regelmässig durch.



EINE HEISSE SUPPE IM FREIEN

«Es ist etwas Besonderes, ein Rüebli aus der Erde zu ziehen»

Miriam und Simon Crescente versorgen sich ganzjährig mit Gemüse, Früchten und Kräutern aus dem eigenen Garten. Die beiden verarbeiten jede Beere, jeden Knollen und fast jedes Blättchen aus Miriams Garten zu gesunden Delikatessen für die ganze Familie. Wir haben mit den beiden im August 2022 über Selbstversorgung, Urban Gardening und nachhaltige Ernährung gesprochen.

Interview: Anina Torrado Lara
Fotos: Anna-Tina Eberhard

Miriam und Simon, ihr meldet euch aus dem hohen Norden. Wo seid ihr gerade?

Simon: Wir sind seit einer Woche im südfinnischen Sjundeå auf einem kleinen Bauernhof mit ebenso kleiner Sauer-teigbäckerei. Hier schauen wir auf die zwei Pferde Melli und Wilhelmina, vier Schafe, acht Hennen und zwei Guggel.

Miriam: Das ist unsere erste Work-away-Erfahrung – ein lang gehegter Traum! Wir misten die Ställe aus, striegeln und füttern die Tiere, giessen die Pflanzen und gucken in den zwei Gewächshäusern, was es zu ernten gibt. Dafür dürfen wir gratis in einem wundervollen alten Holzhaus bei Johanna wohnen.

Das klingt wie aus dem Bilderbuch! Was gibts aktuell zu ernten?

Simon: Beeren! Es macht richtig Spass, diese mit den Kindern abzulesen. Aus Johannisbeeren mache ich Gelee, Saft und Sirup. Heute habe ich sie auch ins Sauerteigbrot eingearbeitet.

Miriam, du bist leidenschaftliche Gärtnerin. Was pflanzt du bei euch in Winterthur an?

Miriam (lacht): Dinge, die möglichst wenig Arbeit machen, aber mit hoher Wahrscheinlichkeit gedeihen. Das sind Kartoffeln, Gurken, Zucchetti,

Kohlräbli, Randen, Salate, Kräuter, Rhabarber und Beeren. Jedes Jahr im Herbst überlege ich, wo ich noch mehr anpflanzen könnte. Nächstes Jahr möchte ich unbedingt ein kleines Moorbeet für Heidelbeeren und Preiselbeeren anlegen. Mir schwebt da ein kleines Hochbeet aus altem Holz vor.

Schafft ihr es, euch selbst zu versorgen?

Simon: Nein. In unserem Garten gibt es fast ganzjährig etwas zu ernten, der Speiseplan wäre aber etwas gar eintönig. Sich nur von Gemüse zu ernähren, wäre nicht ausgewogen. Die paar Kilogramm Kartoffeln, die wir aus dem Beet holen, würden nie reichen, um unseren Kohlenhydratbedarf zu decken. Als Proteinquellen müssten wir mindestens ein paar Hühner haben, die Eier legen. Es ist schon schwierig genug, ganzjährig konsequent Schweizer Gemüse zu kaufen, vor allem im Winter. Aber wir ergänzen unseren Speiseplan täglich mit etwas aus dem Garten. Das finde ich sehr wertvoll, denn unsere Kinder lernen, was wann Saison hat.

Miriam: Im Sommer, wenn endlich die Gurkensaison in der Schweiz beginnt, essen die Kinder zwei Wochen lang ganz viele Gurken. Es ist schon etwas Besonderes, ein frisches Rüebli aus der Erde zu ziehen. Einen eigenen Garten mit Ertrag zu haben, ist super. Aber es gibt auch viel Arbeit und kann frustrierend

sein, beispielsweise wegen der Schnecken oder auch dem Klimawandel, wegen Hagel und Trockenheit.

Wie sieht euer Gartenjahr aus?

Miriam: Ich beginne im Februar mit der Gartenarbeit. Dann gibt's aus dem Garten noch Nüsslisalat und Federkohl. Ende März schneide ich Stauden zurück und säe Stecklinge im Haus an. Im April verteile ich Kompost und lockere die Erde auf. Ab Mai spriest es dann und ich komme mit dem Jäten kaum mehr nach.

Simon: Ich freue mich immer auf den Rhabarber Ende Mai. Im Juni gibt's Salate und Beeren, im Juli Ringelblumen und Borretsch.

Was kann man aus Ringelblumen machen?

Miriam: Ich mache Öl draus oder trockne sie, um sie danach als Kräutersalz oder Tee zu benutzen. Das Öl kann auch zu Ringelblumensalbe weiterverarbeitet werden.

Simon: Und ich mache daraus ein Ringelblumen-Pesto. Die Blüten sehen auch auf Salaten als essbare Deko schön aus. Die getrockneten Blütenblätter nutze ich fürs Kräutersalz.

ZUM GANZEN
INTERVIEW:



MIRIAM UND SIMON

Miriam ist Sozialarbeiterin und leidenschaftliche Gärtnerin – ihren grünen Daumen hat sie im Erwachsenenalter entdeckt. Simon ist Diätkoch am Spital Winterthur. Das Paar hat vier Kinder und lebt so nachhaltig wie möglich. Was Miriam im eigenen Garten anpflanzt, verarbeiten die beiden in der Küche. Simon absolvierte sein erstes Lehrjahr bei einem Naturkoch und lernte, aus einheimischen, saisonalen Produkten raffinierte Gerichte zu kochen. Er betreibt auch eine Sauerteigbäckerei im Quartier und spielt in zwei Punk-Bands.

MIRIAMS LIEBLINGSREZEPT: KRAUTSTIEL-KIMCHI

Ergibt 2 Gläser à 6 dl

- 750 g Krautstiel
- 150 g Meersalz
- ca. 1 l Wasser
- 2 Zwiebeln



Würzpaste

- 1 EL Reismehl
- 60 g Chilipulver
- 5 Knoblauchzehen
- 20 g Ingwer
- 20 g Zucker
- 4 EL Sojasauce

Vorbereitung

- Krautstiel waschen und quer zum Stiel her ca. 0,5 cm dicke Streifen schneiden.
- Salz und Wasser in eine grosse Schüssel geben. Krautstiel begeben, gut mischen, dabei Gemüse in der Salzlake leicht kneten. Das Gemüse soll knapp mit Wasser bedeckt sein, evtl. wenig Wasser ergänzen. 3 bis 4 Stunden einweichen.
- Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden.
- Knoblauch und Ingwer fein hacken. Mit restlichen Zutaten der Würzpaste gut mischen.

Zubereitung

- Krautstiel abgiessen und zurück in die Schüssel geben. Mit kaltem Wasser leicht abwaschen und nochmals abgiessen. Den Krautstiel gut abtropfen lassen und ausdrücken.
- Nun alle Zutaten miteinander mischen. Alles gut durchkneten.
- Das marinierte Gemüse in ausgekochte Gläser drücken. Möglichst ohne Luftblasen bis 2 cm unter den Rand füllen und mit Deckel verschliessen. Die Gläser an einem vor Licht geschützten Ort bei Zimmertemperatur 3 Tage fermentieren lassen. Deckel danach abnehmen und die entstandenen Gase entweichen lassen. Wenn das Kimchi genug sauer ist, zum Lagern in den Kühlschrank stellen.
- Falls es noch zu wenig sauer ist, weiter bei Zimmertemperatur fermentieren.
- Gekühlt hält es sich mehrere Wochen.

ZUM TIPP:



MIRIAMS TV-TIPP

SRF: Hinter den Hecken (Staffel 3, Folge 7)

Im HEKS-Garten in Burgdorf pflanzen Flüchtlinge Gemüse an. Sie entdecken dabei Schweizer Saisongemüse und bauen das an, was sie aus ihrer Heimat vermissen.

SIMONS LIEBLINGSREZEPT: RANDEN-GERSTOTTO

Vorbereitung

- Falls die Randenknohle noch Stiel und Blätter dran hat, diese waschen und in feine Streifen schneiden.
- Rande schälen. Schale in 6 dl Wasser aufkochen und mit Salz oder Gemüsebouillon würzen. Abpassieren.
- Rande in 0,5 cm grosse Würfel schneiden.
- Zwiebel fein schneiden, Kräuter hacken.

Zubereitung

- Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Randenwürfel und Stiel dazugeben und glasig dünsten.
- Gerste dazugeben und mit dem selbst gemachten Randenfond aufgiessen.
- Ca. 25 Minuten leicht sieden lassen und bis zur gewünschten Konsistenz reduzieren.

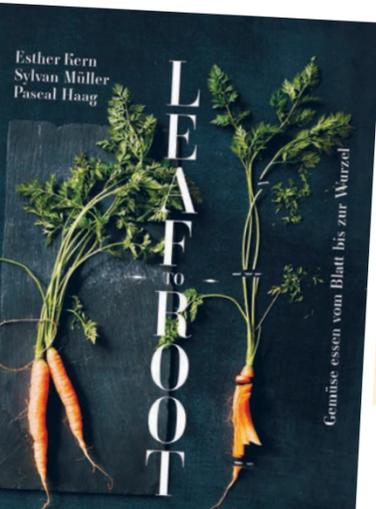
- Kurz vor Schluss die Erbsen und Kräuter dazugeben. Mit Pfeffer, Salz und Käse (oder Alternative) abschmecken.
- Auf einem Teller anrichten, frischen Meerrettich darüberreiben und mit gerösteten Sonnenblumenkernen, Randenblättern und Ringelblumenblüten garnieren.

- 50 g Zwiebel
- 5 g Rapsöl
- 250 g Randenknohle
- 75 g Rollgerste
- 3 dl Wasser
- 5 gr Salz oder Gemüsebouillon
- Pfeffer
- Einige Zweige Rosmarin und Thymian
- 100 g Erbsen tiefgekühlt
- 50 g Geriebener Käse oder pflanzliche Alternative (z.B. Nussmesan)
- Frischer Meerrettich
- Sonnenblumenkerne (geröstet)
- getrocknete Ringelblumenblüten

SIMONS BUCHTIPP

Leaf to Root (AT Verlag)

Pesto aus Rüblikraut, Kimchi aus Wassermelonenschale oder Radieschenblättersalat: Ideen für eine Küche, bei der nichts weggeworfen wird. Rezepte auf www.leaf-to-root.com



WO KANN ICH MITMACHEN?



An vielen Orten gibt es Gemeinschaftsgärten, Zwischennutzungen und Urban-Gardening-Projekte. Freuen Sie sich auf den Frühling!

HEKS Neue Gärten bietet Migrantinnen und Migranten die Möglichkeit, zusammen Gemüse anzupflanzen und Deutsch zu lernen. Die Organisation sucht freiwillige Mitarbeiter*innen mit grünem Daumen, die ihr Wissen weitergeben oder Lust haben, eine kleine Gruppe Kinder im Garten zu betreuen.
www.heks.ch

Die Associazione Amélie stellt Familien in Pregassona bei Lugano Gemüsegeräten zur Verfügung. Hier gärtnern Menschen jeden Alters gemeinsam – vom Jugendlichen bis zur Seniorin.
www.associazioneamelie.ch/progetti

Die landwirtschaftliche Genossenschaft SEMiNTERRA! auf der Magadinoebene produziert lokales, saisonales und frisches Biogemüse, Setzlinge und andere Produkte. Wer will, kann mithelfen oder eine der Veranstaltungen zu Landwirtschaft, Ernährung und Nachhaltigkeit besuchen.
www.seminterra.ch

In den «Jardins du Mycélium» in La Chaux-de-Fonds trifft man sich zum gemeinsamen Gärtnern. Der grosse Garten lädt dazu ein, sich zu entspannen, mit den Händen in der Erde zu wühlen und anderen Menschen mit ähnlichen Interessen zu begegnen.
<https://jardins.reseaumycelium.ch>

Mit dem Projekt Gartenkind ermöglichen Bioterra und Migros-Engagement es Kindern zwischen vier und elf Jahren, selber Gemüse zu ziehen und die Natur zu beobachten. Sie lernen alles über die Kreisläufe der Natur und pflanzen Gemüse, Beeren und Kräuter selbst an.
www.migros-engagement.ch/gartenkind

Die GemüseAckerdemie stärkt das Bewusstsein für eine saisonale, regionale Ernährung. An Primarschulen in der ganzen Schweiz entstehen Anbauflächen für Gemüse. Die Kinder lernen, fachgerecht Setzlinge zu pflanzen, ein Gemüsebeet zu pflegen und zu jäten. Das Projekt wird vom Migros-Pionierfonds unterstützt.
www.acker.co/gemueseackerdemie-schweiz



APPS, TRICKS & HELFERLEIN

Nachhaltiger einkaufen und Food-Waste vermeiden: Es gibt an vielen Orten Unverpackt-Läden, wo Reis, Zucker oder Müesli ins mitgebrachte Gefäss abgefüllt werden können.
www.unverpackt.ch

Auf Apps wie «Too Good to Go» bieten Bäckereien, Hotels, Restaurants und Supermärkte fertige, einwandfreie Menüs an, die man günstig kaufen und abholen kann.
www.toogoodtogo.ch

Auch in Hofläden und auf dem Bauernmarkt finden sich frische, gesunde Produkte aus der Region zu fairen Preisen. In den Äss-Bar-Bäckereien gibt es Brot von gestern, das noch immer ausgezeichnet schmeckt.
www.aess-bar.ch

Madame Frigo hat in der ganzen Schweiz öffentlich zugängliche Kühlschränke aufgestellt. Hier können einwandfreie Lebensmittel, die man nicht konsumiert, getauscht werden.
www.madamefrigo.ch

Weltweit direkt ab Hof einkaufen: Das Schweizer Unternehmen Gebana kauft lokalen Kleinbauern direkt Kakao, Nüsse oder Bananen ab Hof ab. Die Grosspackungen können zum Beispiel mit Nachbar*innen geteilt werden.
www.gebana.com



Sie fragen, wir antworten.

Das Tavolata-Team ist für Sie da, wenn es in der Tavolata harzt oder Sie unsicher sind. Rufen Sie unkompliziert an oder schreiben Sie uns!

«In unserer Tavolata gibt es Mitglieder, die jeden Rappen umdrehen müssen. Wie können wir das Einkaufen und Bezahlen so organisieren, dass es für alle stimmt?»

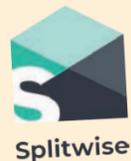
Unsere Antwort: Jede Tavolata ist frei, die Spielregeln zu definieren. Wer weniger Geld hat, kann zum Beispiel den Abwasch übernehmen oder eine Person begleiten, die nicht mehr gut zu Fuss ist. Ein gutes Essen muss nicht viel kosten: Wir kennen eine Tavolata, die jedes Mal ein gesundes, dreigängiges Menü für zehn Franken kreiert.

«Wie schleppe ich – ein älterer Herr – meinen vorbereiteten Hauptgang zur Tavolata? Ich bin auf den ÖV angewiesen.»

Unsere Antwort: Wie wäre es, wenn die Tavolata jeweils bei der Person zu Hause stattfindet, die für den Hauptgang verantwortlich ist? Ein Dessert oder eine Vorspeise zu transportieren, ist viel weniger aufwendig. Probieren Sie auch mal ein One-Pot-Rezept aus: ein Gericht, das Sie in einem Topf kochen. Deckel drauf, mit Folie umwickeln, in eine reissfeste Tüte und los gehts! Vielleicht kann auch ein anderes Tavolata-Mitglied Sie abholen und mithelfen?

«Es kommt mir zunehmend vor, als hätten wir einen Kochwettbewerb. Jede und jeder haben das Gefühl, beim Kochen einen Standard erfüllen zu müssen. Wie kann ich als ungeübte Köchin diese Erwartungen erfüllen?»

Unsere Antwort: Die Tavolata ist kein Kochwettbewerb! Auch eine einfache Suppe, eine Käseplatte mit Brot oder Spaghetti mit Tomatensauce schmecken super und machen gute Laune. Um den Druck von einer einzelnen Person wegzunehmen, können sie auch ein unkompliziertes kanadisches Picknick («Potluck») ausprobieren: Jede und jeder bringt etwas Beliebiges mit. Am Buffet erfreuen sich dann alle – egal, ob es zusammenpasst oder nicht.



Schwierigkeiten in der Tavolata? Die Tavolata-Geschäftsstelle hat viel Erfahrung und hilft gerne mit Rat und Tat. Melden Sie sich vertrauensvoll.

Kontakt:
Daniela Specht
www.tavolata.ch
info@tavolata.ch
 Tel. 076 319 96 96



APPS, TRICKS & HELFERLEIN

Wie teilen wir die Kosten auf? Mit der App **Splitwise** können die Ausgabe aller Gruppenmitglieder erfasst werden. Es wird auch bestimmt, ob die Kosten durch alle Köpfe geteilt werden. Wenn zwei Tavolata-Mitglieder zum Beispiel Wein trinken, teilen sie die Kosten der Flasche unter sich auf, ohne dass die Nicht-Weintrinker mitbezahlen. Die App rechnet transparent aus, wer wem wie viel schuldet.

Über die Schweizer App **TwinT** können Sie einander die geschuldeten Beträge mit einem Klick überweisen.

Saisontabelle

FRÜCHTE

	Jan.	Febr.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
.....												
Äpfel, Frühsorten							■	■				
Äpfel, Herbstsorten									■	■		
Äpfel, Lagersorten	Lagerbar bis Juli									■	■	Lagerbar bis Juli
Aprikosen							■	■				
Birnen, Frühsorten							■	■				
Birnen, Herbstsorten									■	■		
Birnen, Lagersorten	Lagerbar bis März								■	■	■	■
Brombeeren								■	■	■		
Cassis							■	■				
Erdbeeren						■	■	■				
Hagebutten									■	■	■	
Heidelbeeren							■	■	■			
Holunder, rot								■	■			
Holunder, schwarz									■	■		
Johannisbeeren							■	■	■			
Jostabeeren							■	■				
Kirschen							■	■	■			
Mirabellen								■	■	■		
Nektarinen								■	■			
Pfirsiche								■	■	■		
Pflaumen								■	■	■		
Preiselbeeren									■	■		
Quitten										■	■	
Reineclauden									■	■		
Sanddorn									■	■		
Stachelbeeren							■	■				
Trauben									■	■	■	
Weichseln								■	■			
Zwetschgen									■	■		

Quelle: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

	Jan.	Febr.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
.....												
Artischocken												
Auberginen												
Batavia												
Blumenkohl												
Bohnen												
Broccoli												
Chicorée (Brüsseler)												
Cherrytomaten												
Chinakohl												
Chicorino, rot												
Eisbergsalat												
Endivie												
Erbsen												
Federkohl												
Fenchel												
Frühkartoffeln												
Gurken												
Karotte												
Kartoffeln												
Kefen												
Knoblauch												
Knollensellerie												
Kohlrabi												
Kopfsalat												
Krautstiel												
Kürbis												
Lattich												
Lauch												

GEMÜSE & SALATE

Quelle: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

GEMÜSE & SALATE

	Jan.	Febr.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
.....												
Lollo rot												
Löwenzahn												
Nüsslisalat												
Pastinake												
Peperoni												
Portulak												
Radieschen												
Randen												
Rettich												
Romanesco												
Rosenkohl												
Rotkohl (Kabis)												
Rüben												
Rucola												
Schalotten												
Schnittmangold												
Schwarzwurzel												
Spargel												
Spinat												
Stangensellerie												
Tomaten												
Topinambur												
Weisskohl (Kabis)												
Wirz												
Zucchetti												
Zuckerhut												
Zuckermais												
Zwiebeln												

Quelle: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

«Es knistert, raucht und schmeckt archaisch»

Heidi Moosmann lädt ihre Tavolata und Freund*innen öfters mal zum Kochen unter freiem Himmel ein. Auf dem Lagerfeuer brutzeln dann Pflaumen im Speckmantel und Fischspiessli, in der Glut schmoren Kartoffeln. Diese archaische Form des Kochens ist das ganze Jahr über möglich.

Bilder: Kathrin Schulthess



HEIDIS REZEPTE

Ob im Sommer oder bei eisigen Temperaturen: Es muss nicht immer eine Wurst sein. Unter tavolata.ch/outdoor-cooking gibts Fotos, Rezepte und Tipps fürs Kochen auf dem Feuer.

Die Tavolata-Frauen machen gemeinsam Feuer, bereiten die leckeren Gerichte zu und helfen der Grillchefin Heidi (links) beim Bräteln. Auf den Tisch kommt, was gerade Saison hat. An diesem Herbsttag hat sich Heidi für Pflaumen im Speckmantel, Fleisch-, Gemüse- und Fischspiessli, frische Pilze, Kartoffeln und Randen entschieden. Die Bananen vom Grill rundeten die kulinarische Tafelrunde ab.

APPS, TRICKS UND HELFERLEIN



Inspiration und Rezepte gibt es zum Beispiel auf www.migusto.ch.



Auf www.schweizerfeuerstellen.ch sind über 500 öffentliche Feuerstellen aufgelistet. Hier steht auch, ob es Brennholz, einen Grillrost und Unterstände gibt.



Der gute (alte) Apfel

Der Apfel ist das beliebteste Nahrungsmittel der Schweiz. Die Frucht ist gesund, regional, lagerfähig und so ganzjährig erhältlich. Drei Rezepte* aus allen Landesteilen, die der Redaktion besonders gut schmecken.



*Alle Rezepte sind für **2 Portionen** kalkuliert. Laden Sie jemanden ein oder kochen Sie einmal und geniessen zweimal!

BISKUIT-TARTE MIT ÄPFELN

Von Josiane et Michel Brique, Villars-sur-Glâne

- 4 Eier
- 200 g Butter
- 200 g Zucker
- 200 g Mehl und eine Messerspitze Backpulver
- 1 Prise Salz
- Schale einer Bio-Zitrone
- 500 g Äpfel (können durch Rhabarber ersetzt werden)
- 80 g Zucker zum Bestreuen

- Die Eier und den Zucker schaumig schlagen, eventuell im Wasserbad. Vorsichtig die geschmolzene und abgekühlte Butter hinzugeben, dann das Mehl und das Backpulver. Zum Schluss die abgeriebene Schale der Zitrone. Zu einem leichten, luftigen Teig verarbeiten. In eine gebutterte und bemehlte runde Form giessen.
- Äpfel schälen und in Schnitze schneiden, auf dem Teig verteilen und nach Belieben mit Zucker bestreuen.
- In der Mitte des Ofens bei 170 °C etwa eine Stunde backen.
- Abkühlen lassen und aus der Form nehmen.



BRATAPFEL MIT HASELNÜSSEN

Der Grossvater von Alice Jacot (Redakteurin von Bon Appétit!) erinnert sich an dieses traditionelle Tessiner Rezept. Wir haben es auf migusto.ch gefunden.

- 4 Butter für die Form
- kleine säuerliche Äpfel, z.B. Boskoop
- 1 EL Zitronensaft
- 50 g gemahlene Haselnüsse
- 40 g Johannisbeergelee
- 0,5 dl Halbrahm
- 10 g Butter
- 1 dl Eiswein

- Backofen auf 200 °C Unter-/Oberhitze vorheizen. Eine ofenfeste Form ausbuttern. Von den Äpfeln Deckel wegschneiden. Kerngehäuse mit dem Apfelausstecher entfernen. Schnittstellen mit Zitronensaft beträufeln. Die Äpfel in die Form stellen.
- Haselnüsse, Johannisbeergelee und Rahm mischen. In die Äpfel füllen. Apfeldeckel aufsetzen, Butter in Flocken darüber verteilen. Äpfel mit Eiswein umgiessen. Ca. 20 Minuten in der Ofenmitte garen.



TIPPS

Äpfel lassen andere Obstsorten schneller reifen. Vorsicht im gemischten Fruchtkorb! Wird der Apfel in Schnitzen serviert, wird eher zum gesunden Snack gegriffen.

THYMIAN-APFEL-PUNSCH

Auf migusto.ch entdeckt

- 20 g Ingwer
- 5 dl Wasser
- Zimtstange
- 1 Sternanis
- 1 Beutel Zitronen-Thymian-Tee
- 4 dl Apfelsaft
- kleiner Apfel

- Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Wasser zugedeckt aufkochen. Pfanne vom Herd nehmen. Ingwerscheiben, Zimtstange, Sternanis und Teebeutel dazugeben und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Apfelsaft dazugießen und verrühren.

Apfel waschen, Kerngehäuse ausstechen. Apfel in 8 Scheiben schneiden. Punsch nochmals erwärmen und in Tassen füllen. Mit Apfelscheiben dekorieren oder Apfelscheiben in den Punsch geben und servieren.

ALTE SORTEN NEU ENTDECKT

Wussten Sie, dass es im Jahr 1900 noch weit über 3000 Obstsorten in der Schweiz gab? Rund 1000 davon sind definitiv verschwunden. In 150 Obstgärten in der ganzen Schweiz wachsen 1900 Obstsorten an 15'000 Bäumen – meist in Privatgärten. Alle Bäume sind in der Datenbank registriert. Stirbt ein Baum, wird er ersetzt.

www.prospecierara.ch/obst

Im Capriasca TI wurden durch ProFrutteti über 250 alte Obstsorten gerettet. www.capriascambiente.ch/progetti/profrutteti

STECKBRIEF: DER APFEL

Pro-Kopf-Verbrauch pro Jahr: 16 kg
Kalorien: 55
Vitamin C: 5 mg (ca. 5% des empfohlenen Tagesbedarfs)
Wasseranteil: 85%
Fettanteil: 0,3%
Nahrungsfaser-Anteil: 2 g
Saison: Januar bis Dezember
Quelle: Swissfruit.ch

Zu Tisch!

Es gibt viele Möglichkeiten, am Tisch für Abwechslung zu sorgen. Diese Tavolata-Gruppen lassen sich immer wieder etwas Neues einfallen, damit es garantiert nie langweilig wird.



Junge Menschen von 11 bis 25 Jahren treffen sich im «Centro Giovanile Breganzona» zum Töggelturnier. Danach kochen die Jugendlichen gemeinsam ihre Lieblingsmenüs.
Kontakt: centrobrega@gmail.com
Tel. 076 303 03 50

MITTAGSTISCH IN DER WESTSCHWEIZ

Im Kanton Freiburg gibt es eine grosse Auswahl an «Tables de bistrots». Hier kann man sich regelmässig an einen Gemeinschaftstisch setzen, für maximal 20 Franken gesund essen und neue Leute treffen. Im Jura und den Kantonen Freiburg und Neuenburg gibt es Dutzende von «Tables d'hôtes» bei einer Privatperson zu Hause. Die Gastgeber*innen werden von Tavolata und Pro Senectute Arc jurassien unterstützt.
Kontakt: marine.jordan@tavolata.ch

TCCR – TAVOLATA CAFFÈ CULTURALE IN REGENSDORF

Die Kultur-Tavolata rund um Peter Bähler einigt sich jeweils auf ein Buch, einen Film, eine Theateraufführung oder eine Ausstellung. Danach treffen sie sich und diskutieren bei Kaffee und Kuchen darüber. Wer Lust hat, recherchiert ein bisschen vertieft und erzählt den anderen über die Hintergründe. So entstehen immer spannende Tischgespräche. Die Tavolata trifft sich am zweiten Mittwoch jedes ungeraden Monats in Regensdorf, ca. 14.30 bis 16.30 Uhr, zu Gesprächen bei Kaffee und selbst gebackenem Kuchen.
Kontakt: rbp@bluewin.ch
Tel. 079 446 72 86



KULTUR-TAVOLATA IN SIRNACH

Die Tavolata trifft sich jeden Monat zum Tagesausflug. Im Juni und Dezember wird fürs nächste halbe Jahr geplant. Die 14 Frauen bringen ihre Ideen mit und nehmen auch die Organisation an die Hand. Die Tavolata hat schon einiges zusammen erlebt: Bei einem Naturgärtner lernten sie Pflanzen kennen, die Insekten einen Lebensraum bieten, beim Flawiler Unternehmen St.Galler Öl konnten sie zuschauen, wie aus Leinsamen Öl kalt gepresst wird. Als Nächstes gehts zur Appenzeller Getränkeherstellerin Goba, ins Thermalbad in Baden und zur Ausstellung «Der Tod» im Seedammcenter in Pfäffikon. Beim anschliessenden Essen tauschen sie sich über das Erlebte aus. «Es tut einfach gut, sich jeden Monat zu treffen. Das schafft Zusammenhalt», sagt Jeanette Högger, die die Tavolata 2010 mitgegründet hat. «Wir reden oft darüber, ob unsere Form der Tavolata noch passt. Und müssen immer wieder sagen: Ja, zu 100 Prozent!»
Kontakt: hoegger@bluewin.ch
Tel. 071 966 34 45



TISCHORDNUNG BEI EINER SEH- ODER HÖRBEETRÄCHTIGUNG

Das Netzwerk Tavolata versteht sich als inklusive Gemeinschaft. Wir haben Tipps für Gruppen mit seh- und hörbeeinträchtigten Mitgliedern gesammelt:

- Personen mit Seh- oder Hörbeeinträchtigung sitzen am besten mit dem Rücken zum Fenster. So werden die Gesichter der anderen Personen am Tisch besser beleuchtet.
- Manchmal hilft Menschen mit Hörbeeinträchtigung ein Stichwort, wenn man bemerkt, dass sie den Gesprächsfaden verloren haben. Beziehen Sie die Personen wieder aktiv ins Gespräch ein, wenn sie sich innerlich zurückziehen: «Wir haben eben über ... gesprochen. Was denkst du darüber?»
- Wenden Sie den Personen mit Hörbeeinträchtigung beim Sprechen das Gesicht zu. Sprechen Sie nicht lauter, aber langsam und deutlich.
- Informieren Sie die Personen mit Sehbeeinträchtigung über Dinge und Vorgänge, die diese nicht genau sehen können, beispielsweise: «Monika ist kurz rausgegangen, sie kann dich grad nicht hören.»
- Sehr helle Beleuchtung auf dem Tisch und ein kontrastreiches Gedeck helfen den Personen mit Sehbeeinträchtigung, das (noch) vorhandene Sehvermögen beim Essen zu nutzen.
- Machen Sie mit den Personen mit Seh- oder Hörbeeinträchtigung ab, welche Art der Unterstützung für diese nützlich ist. Ermutigen Sie sie, ihre Wünsche zu äussern.

Quelle: Fatima Heussler, Kompetenzzentrum für Sehbehinderung im Alter

Durchatmen, Strecken, Rätseln & Durst löschen

Es muss nicht immer ein Verdauungsspaziergang sein. Lassen Sie sich von diesen sportlichen Ideen inspirieren und sorgen Sie dafür, dass auch die Lachmuskeln nicht zu kurz kommen!

TRAINING FÜRS GEHIRN

Jdi Bitter und ihre Tavolata AAA+ halten sich mit einfachen Gedankenspielen fit. Jedes Mal gibt es eine Hausaufgabe:

- Die Gruppe tauscht Kochbücher aus und bewertet sie aus eigener Perspektive.
- Alle erhalten den gleichen Text. Daraus entnehmen sie ein Doppelwort und bilden aus jedem Buchstaben ein neues Wort. Aus Waldboden wird so zum Beispiel Wiese, Adler, Liebesnest, Döner, Belgien, Oberhemd, Diele, Eier, Nagelkopf. Jede Person schreibt daraus eine kurze Geschichte und liest sie den anderen am nächsten Treffen vor.
- Zu einem Thema wie «Mein erster Garten» schreibt die erste Person einen Satz auf ein Blatt Papier. Das Blatt geht dann reihum, jede und jeder fügt einen Satz hinzu. So entsteht eine Geschichte wie diese:

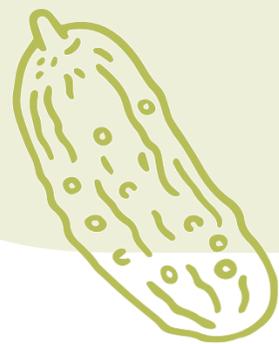


«MEIN ERSTER GARTEN»

Rückblickend stelle ich fest, dass meiner Mutter der Garten viel bedeutete. Eines Abends, es gewitterte gewaltig, Blitz, Hagel, Sturm. Wir Kinder saßen nahe beieinander auf der Eckbank in der Küche. Die liebe Mutter wusste nichts Besseres, als den roten Regenhut mit Krempe und eine Pellerine anzuziehen, um irgendwelches Gemüse zuzudecken. Wir waren heilfroh, als sie wieder ohne Schaden zu uns ins Haus kam.

Natürlich wollte ich, als wir frisch verheiratet waren und einen Schrebergarten hatten, alles anders machen. Die kleinen Essig-Gürkli, es gab viele davon, sollten eingemacht werden. Sie schmeckten dann halt nicht so wie bei der Schwiegermutter!

Ja, jetzt schätze ich den Umschwung und das frische Gemüse. Mein Mann investiert viel Zeit in die Gartenpflege. Ich habe diese Saison wieder mal Ringelblumen ausgesät, die gut gedeihen. Eine Tavolata-Kollegin sagte: Pass auf, die wuchern, du bringst sie nicht mehr weg! Ich habe keine Bedenken, denn ich wollte diese Blümchen schon vor Jahren ansiedeln. Diese orange blühenden Dinger erinnern mich an Ferien an der Mosel!



ATEMÜBUNGEN FÜR KÖRPER & GEIST

Einfache Yoga-Übungen wie die Feueratmung («Kapalabati») helfen, die Verdauung anzuregen.

YOGA:



PROSENECTUTE:



TRAINING FÜR DIE MUSKELN

Tief ein- und ausatmen, die Gelenke lockern und sich mal wieder richtig in alle Richtungen strecken: Besonders nach dem Essen tun einfache Übungen gut. Die Pro Senectute Arc Jurassien hat ein einfaches Bewegungsprogramm entwickelt: «Ça bouge à la maison» (Deutsch: Gymnastik im Wohnzimmer). Es ist über verschiedene TV-Kanäle oder Internet verfügbar.

VIEL TRINKEN

Nicht vergessen: Viel trinken! Am besten am Morgen einen Krug mit Wasser oder ungesüßtem Früchte- oder Kräutertee bereitleiten und ihn über den Tag verteilt austrinken. Mehr Gesundheitstipps finden Sie im unter nebenstehendem QR-Code abrufbaren Merkblatt.

ZUM PDF:



Der Spongy – ein charmantes Helferlein

Er knistert, kratzt und glänzt so richtig schön: Der Spongy ist ein aus spezieller Wolle gestrickter Lappen, der sich wunderbar für den Abwasch eignet. Jdi Bitter von der Tavolata AAA+ hat ihn mit ihrer Tavolata-Freundin Ruth Illi entworfen. Basteln Sie einen Spongy-Fisch in weniger als zwei Stunden!

Fotos: Jdi Bitter

SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ANLEITUNG FÜR DEN FISCH

Laden Sie die detaillierte Strickanleitung auf www.tavolata.ch/spongy herunter.

Zeitaufwand: **90 bis 120 Minuten**
 Material: **Bubble-Garn aus Polyester (im Fachhandel erhältlich)** und **3 Stricknadeln der Grösse 3,5**

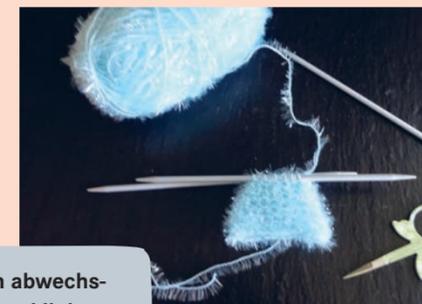
1 Zwei Nadeln nehmen und je 12 Maschen anschlagen.

1



2 Die Runden werden abwechselungsweise rechts und links nach Anleitung gestrickt.

2



3 Damit der Fisch seine schöne Form bekommt, werden gemäss Anleitung Maschen auf- und abgenommen.

3

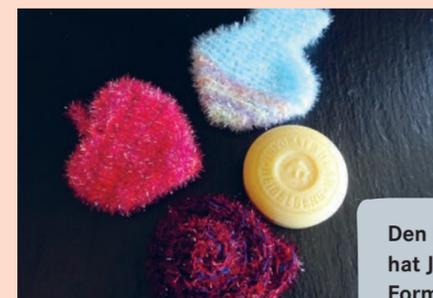


4 Wer mag, kann beim Kopf die Farbe wechseln. Der Fisch ist bereit!

4

5 Den kratzigen Spongy hat Jdi Bitter in vielen Formen ausprobiert.

5



Jdi Bitter strickt leidenschaftlich gern. Sie hat den Spongy mit ihrer Tavolata-Kollegin Ruth Illi entwickelt.



Buen camino!*

Alles begann 1984 mit einer Wanderung nach Santiago de Compostela. Ein Jahr später gab es eine Fortsetzung mit einem Studienfreund und einem Kollegen im Burgund. Sie trafen sich fortan jedes Jahr zum Wandern. So entstanden lebenslange Freundschaften. Robert Sempach erzählt die Geschichte seiner Männer-Tavolata «arricchita».

Interview: Anina Torrado Lara
Fotos: privat

Wann wurde die Männer-Tavolata geboren?

Ich war nach dem Studium an der Universität Zürich als Assistent angestellt und wollte eine Auszeit. Ein Abenteuer erleben! Ich nahm drei Monate frei und wanderte nach Santiago de Compostela. Ein Kollege, der gerade arbeitslos war, schloss sich an. In Pamplona stiessen zwei weitere Kollegen dazu. Wir liefen durch ganz Spanien. Der Jakobsweg war damals noch kein Hype. Es gab nur wenige Beschreibungen und kein Internet. Wir «Pilger» wurden in fast jedem Dorf freundlich begrüsst und zum Essen eingeladen.



Hat euch die Erfahrung zusammen-geschweisst?

Auf jeden Fall! Wir beschlossen, jedes Jahr für eine Weile zusammen zu wandern. Im Jahr darauf liefen wir zu dritt von Dijon nach Cluny. Im Lauf der Jahre kamen drei weitere Kollegen dazu. Seither ist unsere Gruppe komplett und wir treffen uns jeden Spätsommer zum grenzüberschreitenden Wandern.

Wo führte eure letzte Reise hin?

Nach Binn im Wallis. Wir wanderten zur Binnthalhütte (2250 m ü.M.) hoch, übernachteten in der SAC-Hütte und überquerten auf dem Geissenpfad die Alpen. Von der Alpe Dévero ging es runter nach Domodossola. Wichtig ist uns, dass das Tempo und der Schwierigkeitsgrad für alle stimmt.

Wann kam das gemeinsame Essen dazu?

Als ich Tavolata 2010 als Projektleiter Soziales beim Migros-Kulturprozent entwickelte, war es naheliegend, die Idee selbst auszuprobieren. Also fragte ich meine Wandergruppe. Seither treffen wir uns zwischen den Wanderungen auch regelmässig zum Essen.

Wie läuft denn so eine Männer-Tavolata ab?

Wir treffen uns im Turnus bei jemandem zu Hause. Der Gastgeber kocht, die anderen geniessen.

Was kocht ihr?

Unser Motto ist: «So einfach wie möglich». Manchmal geniessen wir sehr gediegene Menüs. Doch wir wollen keinen

Kochwettbewerb, es dürfen auch Gschwellti oder Spaghetti sein. Ich persönlich koche gerne, aber nicht nach Rezepten. Kochen gelernt habe ich erst um die 40, als die Kinder klein waren.

Was hast du zuletzt serviert?

Gemüse-Tajine, ein nordafrikanisches Schmorgericht. Ich finde es praktisch, nachmittags alles gemütlich vorzubereiten. Das Gericht ist schon im Ofen, wenn die Gäste kommen. So stehe ich nicht die ganze Zeit in der Küche. Die Investition in den Tajine-Topf aus gebranntem Lehm hat sich gelohnt!

Über was redet ihr?

Über alles, was uns beschäftigt: Politik, Umweltthemen, die persönliche Lebenssituation, Ferienerlebnisse oder Sport.

Es ist uns wichtig, am Leben der anderen teilzuhaben. Meine Kollegen haben mich auch gefragt, wie ich mich als frisch Pensionierter fühle.

Und?

Ich bin glücklich, genieße meine neuen Freiheiten und einen gemächlicheren Arbeitsrhythmus! Einmal pro Woche arbeite ich auf dem Bauernhof meiner Mutter, ernte und koche für sie. Sie ist über 90 Jahre alt. Dann engagiere ich mich für einige Mandate, die mir Freude bereiten. Und ich genieße es, mit meiner Frau, unseren Söhnen und meinen Freunden etwas zu unternehmen.

War die Pensionierung ein Wendepunkt in eurer Tavolata?

Die Pensionierung hatte in den 30 Jahren unserer Freundschaft wohl den grössten Einfluss. Einige hatten damit eine Krise und mussten sich neu finden. Die Tavolata ist ein wichtiger Anker, weil wir offen erzählen, wie es uns geht. Wir reden auch über die eigene Endlichkeit und dass wir in 20 Jahren wohl nicht mehr über die Pässe klettern. Der Running Gag ist: Dann machen wir halt Städtetouren.

Ihr habt bewusst darauf verzichtet, eure Partnerinnen an die Tavolata einzuladen?

Das war schon ein Thema. Aber wir finden, dass man auch getrennt Sachen unternehmen soll. Es tut uns Männern gut, die Verantwortung fürs Einkaufen, Kochen und Abwaschen zu übernehmen.

«Intoleranz und Engstirnigkeit zählen zu den grössten Freundschaftskillern.»

Robert Sempach

Wie pflegt man Freundschaften über Jahrzehnte?

Eine Freundschaft lebt von offenen, persönlichen Gesprächen und gemeinsamen Aktivitäten, die mit einer gewissen Regelmässigkeit stattfinden. Es braucht jemanden, der aktiv Daten und Orte vorschlägt. Dann muss die Chemie stimmen, man muss sich mögen und sich

Freiheiten lassen. Dass wir über die vielen Jahre noch immer lebhaft Diskussionen führen, liegt wohl auch an der Diversität unserer Gruppe: Der Informatiker trifft auf den Lebensmitteltechnologen, der Berufsschullehrer auf den Steuerkommissär, der Filmer auf den Ernährungspsychologen.

Welche Fehler soll man vermeiden?

Schwierig wird es, wenn man sich nicht mehr richtig zuhört, weil man glaubt, selbst besser Bescheid zu wissen. Wenn man nicht versteht, weshalb jemand eine andere Sicht auf die Dinge hat, ist es besser, neugierig nachzufragen, anstatt auf die eigene Sichtweise zu pochen. Oft vergessen wir, wie unterschiedlich Menschen sind. Ich glaube, Intoleranz und Engstirnigkeit zählen zu den grössten Freundschaftskillern.

*«Buen camino!» hört man auf dem Jakobsweg oft. Es ist ein Pilgergruss, der so viel wie «Ich wünsche dir einen glücklichen Weg!» bedeutet.



GEMÜSE-TAJINE

Gemüse-Tajine aus dem Ofen. Wer kein Tajine-Gefäss hat, kann eine ofenfeste Form verwenden.



ÜBER ROBERT SEMPACH

Robert Sempach hat Tavolata 2010 in seiner Funktion als Projektleiter Soziales beim Migros-Genossenschaftsbund (2003–2021) entwickelt. Nach seinen Studien der Psychologie und Pädagogik an der Universität Zürich war er zunächst als Ernährungspsychologe tätig. Seit 2021 ist Robert pensioniert. Er wohnt mit seiner Frau Sabine in Zürich und hat drei erwachsene Söhne.



Robert Sempach (Mitte) wandert mit seinen Tavolata-Freunden seit 30 Jahren

Migusto

KREATIV KOCHEN,
EINFACH GEMACHT.

WEITERE
REZEPTE AUF
migusto.ch

MIGROS
Einfach gut leben

Über 7000 Rezepte für jeden Tag und jede Gelegenheit, Tipps & Tricks rund ums Kochen in Wort und Video plus viele Lesehäppchen. Und ausserdem wöchentlich noch mehr saisonale Rezeptinspiration mit dem Migusto-Newsletter. **Mehr Infos auf migusto.ch**