

# A TAVOLA!

La rivista di Tavolata per  
momenti di convivialità



*Pagina 8*

Leaf to Root: ciò che Miriam coltiva,  
Simon lo valorizza – dalle foglie alle radici

*Pagina 18*

Mele al forno alla ticinese o torta di mele:  
ricette con le care (vecchie) mele

*Pagina 26*

Amicizie per la vita: la Tavolata maschile di  
Robert cammina in giro per l'Europa da 30 anni



HEIDI CUCINA  
ALL'ARIA APERTA

Pagina 16

## Editoriale

Bonjour. Grüezi. Buongiorno.

Come sono i vostri rapporti di vicinato? Con chi berreste volentieri un caffè? Vi capita di fermarvi a chiacchierare sulle scale? Oppure di arrabbiarvi per la lavanderia in disordine?

Il Per cento culturale Migros e l'Istituto Gottlieb Duttweiler (GDI) lo hanno chiesto alla popolazione svizzera. Lo studio «Gentile vicino/a» (2022) conferma che la metà delle persone interpellate ha rapporti di vicinato pienamente soddisfacenti. Solo l'1 per cento non va d'accordo con nessuno. Il 41 per cento si incontra di tanto in tanto per bere un caffè con una vicina o un vicino, il 31 per cento per una cena o una serata di giochi di società.

Vi invitiamo a conoscere meglio le persone della porta accanto e a vivacizzare i rapporti di vicinato, ad esempio con una Tavolata. Oppure uscendo regolarmente a fare una passeggiata insieme. L'opportunità è letteralmente sull'uscio di casa.

In questo numero di «A tavola!» abbiamo raccolto tante idee della community di Tavolata, una sorta di vademecum per coltivare rapporti di amicizia e condivisione. Lasciatevi ispirare!

Daniela Specht, responsabile segreteria Tavolata



## Contenuto



Coltivare e raccogliere tutto l'anno: ecco come fare!



Heidi Moosmann e la sua Tavolata cucinano su un fuoco all'aperto



Idee per una Tavolata più variata

4° numero dicembre 2022

**Editore:** Federazione delle cooperative Migros, Direzione Società e cultura **Progetto e responsabile di redazione:** Anina Torrado Lara **Team di redazione:** 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 **Indirizzo della redazione:** Federazione delle cooperative Migros, Direzione Società e cultura, Tavolata, Löwenbräukunst-Areal, Limmatstrasse 270, CH-8031 Zurigo, info@tavolata.ch **Stampa:** Typotron, San Gallo **Avvertenza legale:** la riproduzione (anche parziale) dei testi è consentita solo su esplicita autorizzazione della redazione.

# Come trovare o fondare una Tavolata?

La maggioranza delle persone è felice d'instaurare nuovi contatti. La timidezza impedisce però di fare il primo passo. Fate la differenza! Chiedete alle persone del vostro quartiere, ad amici, amiche e a conoscenti. E chissà quanti nuovi legami di amicizia stringerete!

## IN CERCA DI UN POSTO A TAVOLA?

- 1 Sulla piattaforma di Tavolata ([www.tavolata.ch/it/piattaforma](http://www.tavolata.ch/it/piattaforma)) potete passare in rassegna gli inviti a partecipare a una Tavolata oppure pubblicare personalmente un'inserzione.
- 2 La maggioranza delle Tavolate ospita volentieri una nuova persona. Dopo un primo incontro, se la chimica funziona, deciderete se continuare.
- 3 Inserite il codice postale su [www.tavolata.ch/it/cercare](http://www.tavolata.ch/it/cercare) per trovare una Tavolata nella vostra regione. Ogni Tavolata può essere contattata senza problemi, oppure basta scrivere a [info@tavolata.ch](mailto:info@tavolata.ch).

- 1 Organizzate una prima Tavolata a titolo di prova. Siate aperti e chiarite le vostre domande e aspettative. Con quale frequenza ci incontriamo? Chi fa la spesa, chi cucina, chi può aiutare in altro modo? Come ci dividiamo i costi e il lavoro?
- 2 Contattate la segreteria di Tavolata ([info@tavolata.ch](mailto:info@tavolata.ch)) e fatevi consigliare.
- 3 Se la Tavolata ha successo, potete continuare! Designate una persona di contatto e iscrivete la Tavolata nella rete nazionale: [www.tavolata.ch/it/fondare](http://www.tavolata.ch/it/fondare). In tal modo altre persone della regione potranno aderire.
- 4 Interpellate le persone del quartiere, conoscenti o vecchi amici e incontratevi con loro per un primo approccio informale.

## IN CERCA DI CO-FONDATORI/COFONDATRICI?

## APP E SUGGERIMENTI

Su [www.meetup.com](http://www.meetup.com) si incontrano gruppi di persone con interessi comuni, come lo sport, le discussioni o le escursioni.

# La ricetta per una Tavolata ben riuscita

**Per il brunch o il pasto principale, in casa, all'aperto o in una sala comune: «Tavolata» non può mancare in nessun ricettario. Godetevi il piacere di un'atmosfera vivace e stimolante, fatta di conversazioni interessanti e naturalmente di buon cibo, preparato in modo semplice o ricercato.**

Di Esther Kirchhoff

**Tempo complessivo:** forse un'intera vita?

**Tempo di preparazione:** a cadenza regolare, ad es. ogni 2-4 settimane per 2-4 ore

**Tempo di cottura (in anticipo):** da 2 a 6 ore (magari iniziando già il giorno prima...)

**Porzioni:** da 2 a 10 o più

**Grado di difficoltà:** a volte facile, a volte impegnativo

## Ingredienti

**Da 2 a 10 o più persone** comunicative, di cui una o due incaricate di tenere i contatti con la rete di Tavolata e di coordinare il gruppo

**4 litri** di spirito aperto, a temperatura media

**500 g** di voglia di cucinare e imparare

**1 cucchiaio** - talvolta anche **1 ciotola piena** - di resilienza nell'affrontare le sfide e le difficoltà

**50 prese** di piacere nel lasciarsi coinvolgere

Attendiamo con piacere la vostra ricetta per il successo di una Tavolata! Scriveteci a:

[info@tavolata.ch](mailto:info@tavolata.ch)

## FUNZIONA COSÌ:

- Chiedere ad altre persone, anche sconosciute, e non scoraggiarsi davanti alle risposte negative. Chiedere più volte. Talvolta le cose hanno bisogno di tempo per maturare.
- Essere aperti a soluzioni creative, a desideri non previsti, a nuove idee e nuove conoscenze.
- Fissare le date, mettersi d'accordo per le iscrizioni e le disdette, dividere le spese e i lavori in modo che l'evento vada bene per tutti e sia realizzabile sfruttando le capacità individuali.
- Magari farsi aiutare in cucina? Prestare costantemente attenzione all'umore dei partecipanti.
- Preparare il pasto - qui, care lettrici e cari lettori, sapete molto bene ciò che tutto questo comporta: pensare al menù, fare la spesa, preparare, cucinare, tenere in caldo, apparecchiare la tavola. Reggere lo stress quando il tempo stringe, nella consapevolezza che i commensali sono sempre pronti ad aiutare e a darsi da fare.
- Come ospite: godersi il piacere dell'attesa. Magari rispolverare un aneddoto divertente della propria vita da raccontare a tavola per rompere il ghiaccio. Organizzare un servizio taxi per le persone che hanno difficoltà a spostarsi.
- Finalmente a tavola: godersi il cibo ed esprimere il proprio apprezzamento! Sciogliere la conversazione con esperienze personali e domande aperte, mescolate a chiarimenti e riconoscimenti e insaporire manifestando interesse. In caso di malumori cercare il dialogo: forse ci sono soluzioni, nuove spezie, nuove ricette. Condire il tutto con un bel grazie. Vivere e apprezzare la bellezza dei contatti sociali e del sentirsi parte di un gruppo.
- Sparecchiare e rigovernare: tutti partecipano, secondo le loro possibilità. Si può anche rimanere seduti a tavola e godere della presenza altrui.
- Prendere commiato. Portare a casa il ricordo dei piacevoli momenti vissuti.



Esther Kirchhoff è docente alla Scuola universitaria pedagogica di Zurigo e membro del team di Tavolata

## RETE TAVOLATA

Il progetto Tavolata è stato lanciato nel 2010 dal Percento culturale Migros. Da allora si sono formate oltre 500 Tavolate in 23 Cantoni. I gruppi di Tavolata si organizzano autonomamente, attenendosi a sette semplici regole. Un po' di varietà nella vita di tutti i giorni, rapporti umani affidabili e un'alimentazione sana promuovono la coesione sociale e la salute.

[www.tavolata.ch/it](http://www.tavolata.ch/it)



## A SPASSO INSIEME

In oltre 20 Comuni zurighesi donne e uomini over 60 si incontrano per andare a camminare insieme. Scarpe robuste, indumenti impermeabili, qualcosa da sgranocchiare, una bottiglietta d'acqua e una moneta da cinque franchi in tasca per il viaggio di ritorno - e via!

[www.zaemegolaufe.ch](http://www.zaemegolaufe.ch)

## ADERIRE A UN CORO

Un'associazione è il luogo migliore per fare nuove amicizie. Perché non aderire a un coro? Cantare fa bene già di per sé al corpo e allo spirito. Apre però anche a nuovi contatti.



## Altre idee per fare nuove conoscenze



ALL'INTERVISTA:



## ANDARE INSIEME AL MUSEO

«TaM - Tandem al museo» incoraggia a visitare un museo con persone del tutto estranee o conosciute solo superficialmente. Basta contattare una guida TaM della propria regione.

[www.tim-tam.ch](http://www.tim-tam.ch)



## COLTIVARE LE AMICIZIE

«Le buone amicizie - nuove o di vecchia data - migliorano la qualità della vita. E fanno bene alla salute: il rischio di mortalità di chi non ha amici è più o meno lo stesso di chi fuma 15 sigarette al giorno. Le amicizie possono anche contribuire a rallentare lo sviluppo della demenza senile», spiega Jessica Schnelle, psicologa e responsabile affari sociali presso la Direzione Società & cultura, Federazione delle cooperative Migros.

Nel Comune di Cavigliano il ticinese Ilario Garbani fa incontrare la popolazione locale. Una volta al mese prepara per tutta la popolazione il pane cotto nel forno a legna con la tradizionale «farina bôna» di sua produzione. Il luogo di ritrovo per questo bel momento di condivisione è la piazza del paese.

[www.farinabona.ch](http://www.farinabona.ch)

## SEDESI INSIEME ATTORNO AL FUOCO



## FERMARSÌ ALLA CASSA

Da ottobre 2022, presso la filiale Migros Gundelitor di Basilea c'è una «cassa per chiacchierare». Qui il personale si prende il tempo per parlare con la clientela o anche semplicemente per ascoltare. Il progetto pilota è promosso dall'associazione Gsünder Basel.

[www.gsuederbasel.ch/plauderkasse](http://www.gsuederbasel.ch/plauderkasse)

# Anche fuori casa!

Una Tavolata non deve per forza essere sempre in una casa privata. Un centro di aggregazione, un ristorante o un parco di quartiere: ci sono centinaia di possibilità per stare insieme senza complicazioni. Ecco alcune idee.

Foto: Manuel Lopez

## INSIEME PER UN RITIRO CREATIVO

La Tavolata argoviese «Läbesfröid» si incontra ogni due mercoledì per il pranzo. Ulrike Kägi ha molte idee per arricchire la Tavolata. Propone ad esempio ritiri creativi nella natura, picnic, balli o incontri per un caffè. Da agosto del 2020 la sessantottenne abita in una tiny house mobile di 20 m<sup>2</sup> a Bözen AG e la domenica invita spesso le amiche e gli amici per il brunch.



## CON I BAMBINI NELLA SALA COMUNE DELLA COOPERATIVA

A Zurigo un gruppo di mamme single si incontra per cucinare insieme nella sala comune di una cooperativa residenziale. La fondatrice è venuta a conoscenza di Tavolata tramite l'Associazione svizzera delle famiglie monoparentali (SMAMV). Spesso partecipano anche i bambini, che apprezzano in particolare gli spaghetti al pomodoro e il pinzimonio.

## INCONTRO A MILANDIA

La Tavolata «Zämäsi» di Trudy Mühlethaler dal 2010 organizza momenti conviviali con pranzi in comune. Per questi incontri il gruppo ha scelto il Milandia di Greifensee, il centro sportivo e parco divertimenti di Migros Zurigo, dove ogni primo e terzo mercoledì del mese si tiene una Tavolata con insalate e un buffet a tema, senza che nessuno debba cucinare e mettere in ordine la cucina. «Per noi è un lusso metterci a tavola e goderci il pranzo», afferma Trudy Mühlethaler. Il gruppo è composto da otto persone tra i 60 e i 91 anni, a cui di solito si aggiunge qualche ospite improvvisato. La Tavolata è aperta a tutti. Le persone aderenti si prendono cura l'una dell'altra e hanno un occhio di riguardo per chi ha pochi mezzi finanziari.



## APP E SUGGERIMENTI



Trovare una data che vada bene per tutti è un'impresa? Fate un sondaggio su [www.doodle.ch](http://www.doodle.ch).

.....  
Create un calendario online per pianificare tutto l'anno, ad esempio con [www.calendar.google.com](http://www.calendar.google.com).

.....  
La «Table d'hôtes La Châtelainie» del Canton Neuchâtel si incontra ogni primo venerdì del mese. Il numero di dicembre 2021 della rivista di Tavolata e le restrizioni dovute alla pandemia hanno suggerito al gruppo l'idea di invitare il vicinato a gustare una minestra di zucca, servita all'aperto davanti a casa in una fredda giornata di gennaio. La Tavolata di Alan e Huguette McCluskey ora promuove regolarmente l'iniziativa «Zuppa invernale».



UNA MINESTRA CALDA ALL'APERTO

# «Estrarre una carota dalla terra è qualcosa di molto speciale»

**Miriam e Simon Crescente coltivano verdure, frutta ed erbe aromatiche per il loro consumo personale durante tutto l'anno. La coppia trasforma quasi ogni bacca, tubero e fogliolina dell'orto di Miriam in specialità gastronomiche salutari per tutta la famiglia. Nel mese di agosto 2022 abbiamo parlato con loro di alimenti autoprodotti, orti urbani e alimentazione sostenibile.**

*Intervista: Anina Torrado Lara*

*Foto: Anna-Tina Eberhard*

**Miriam e Simon, attualmente vi trovate nel Grande Nord. Dove siete esattamente?**

**Simon:** Da una settimana siamo a Siuntio, Finlandia meridionale, in una piccola fattoria dove un'altrettanto piccola panetteria fa il pane con lievito naturale. Qui ci occupiamo di due cavalli, Melli e Wilhelmina, quattro pecore, otto galline e due galli.

**Miriam:** È la nostra prima esperienza con Workaway, un sogno accarezzato a lungo! Ripuliamo le stalle, strigliamo i cavalli, puliamo le stalle e foraggiamo gli animali, annaffiamo le piante e raccogliamo ciò che matura nelle due serre. In cambio siamo ospitati gratis da Johanna, in una meravigliosa vecchia casa di legno.

**Un'immagine da cartolina!**

**Cosa si raccoglie in questo periodo?**

**Simon:** Tanti frutti di bosco!! È molto divertente raccoglierle insieme ai bambini. Con i ribes faccio la gelatina, il succo e lo sciroppo. Oggi li ho messi anche nel pane a lievitazione naturale.

**Miriam, tu sei appassionata di orticoltura. Che cosa coltivi a casa, a Winterthur?**

**Miriam (ride):** Ciò che richiede il meno lavoro possibile ma ha buone probabilità di crescere bene.

Patate, cetrioli, zucchine, cavoli rapa, barbabietole, insalate, erbe aromatiche, rabarbaro e frutti di bosco. Ogni autunno penso a dove coltivare ancora di più la stagione successiva. L'anno prossimo voglio assolutamente creare una piccola aiuola di mirtili. Ho in mente un orticello rialzato in legno stagionato.

**Riuscite a essere autosufficienti con ciò che coltivate?**

**Simon:** No. Nel nostro orto raccogliamo qualcosa quasi tutto l'anno, ma il menù sarebbe un po' troppo monotono. Una dieta di sole verdure non sarebbe equilibrata. I pochi chili di patate che ricaviamo dall'orto non sarebbero sufficienti per coprire il nostro fabbisogno di carboidrati. Come fonte di proteine dovremmo avere almeno un paio di galline ovaiole. È già abbastanza complicato acquistare sistematicamente tutto l'anno solo verdure svizzere, soprattutto in inverno. Tuttavia ogni giorno integriamo il nostro menù con qualcosa che viene dall'orto. È un'ottima cosa, perché così i nostri bambini imparano a conoscere la verdura di stagione.

**Miriam:** In estate, quando in Svizzera finalmente inizia la stagione dei cetrioli, per due settimane i bambini ne mangiano a volontà. Estrarre una carota fresca dalla terra è qualcosa di molto speciale. Raccogliere i prodotti del tuo orto dà molta soddisfazione. Ma anche tanto lavoro e qualche frustrazione, ad esempio

a causa delle lumache, o anche dei cambiamenti climatici, della grandine e della siccità.

**Qual è il calendario del vostro orto?**

**Miriam:** Inizio in febbraio. In quel momento nell'orto crescono ancora il formentino e il cavolo riccio. A fine marzo faccio la potatura delle piante perenni e preparo le piantine in contenitori che tengo in casa. Ad aprile spargo il compost e dissodo il terreno. A partire da maggio è tutto un germogliare e ho un gran daffare con le erbacce.

**Simon:** Ogni anno a fine maggio non vedo l'ora di raccogliere il rabarbaro. In giugno ci sono le insalate e i frutti di bosco, in luglio la calendula e la borragine.

**Come si utilizza la calendula?**

**Miriam:** Faccio l'olio o la metto a seccare per usarla come sale alle erbe o per il tè. Con l'olio posso anche fare una pomata alla calendula.

**Simon:** E io preparo il pesto alla calendula. La metto anche sulle insalate, come decorazione commestibile. I petali essiccati li uso per il sale alle erbe.

ALL'INTERVISTA  
INTEGRALE.



## MIRIAM E SIMON

Miriam è assistente sociale e appassionata di orticoltura. Ha scoperto di avere il pollice verde da adulta. Simon è cuoco dietista all'ospedale di Winterthur. Hanno quattro bambini e vivono nel modo più sostenibile possibile. Ciò che Miriam coltiva nell'orto viene usato dalla coppia in cucina. Simon ha frequentato il primo anno di tirocinio presso un cuoco specializzato in cucina naturale e ha imparato a preparare piatti raffinati con prodotti di stagione. Gestisce anche una panetteria di quartiere che usa lievito naturale e suona in due gruppi punk.

## LA RICETTA PREFERITA DI MIRIAM: KIMCHI DI COSTE

### Per 2 vasetti di circa 6 dl

- 750 g** di coste  
**150 g** di sale marino  
**ca. 1 l** d'acqua  
**2** cipolle

### Crema piccante

- 1 cucch.** di arina di riso  
**60 g** di peperoncino in polvere  
**5** spicchi d'aglio  
**20 g** di zenzero  
**20 g** di zucchero  
**4 cucch.** di salsa di soia



### Preparazione

- Lavare le coste e tagliarle a strisce trasversali al gambo, dello spessore di ca. 0,5 cm.
- Mettere le coste in salamoia in una ciotola grande con acqua e sale. Mescolare bene impastando leggermente le coste nella salamoia. La verdura deve essere coperta da un sottile strato d'acqua, eventualmente aggiungerne un po'. Lasciare in ammollo per 3 o 4 ore.
- Tagliare a metà le cipolle e tagliarle a strisciole.
- Tritare finemente l'aglio e lo zenzero. Mescolarli bene con gli altri ingredienti della crema piccante.

### Procedimento

- Scolare le coste e rimetterle nella ciotola. Sciacquarle leggermente in acqua fredda e scolarle di nuovo. Lasciarle sgocciolare bene e strizzarle.
- A questo punto incorporare tutti gli ingredienti. Impastare bene il composto.
- Mettere la verdura marinata in vasetti sterilizzati, pigiando bene. Riempire i vasetti, evitando il più possibile la formazione di bolle d'aria, fino a 2 cm dal bordo e chiudere con il coperchio. Riporre i vasetti in un luogo al riparo dalla luce e lasciare fermentare la verdura per 3 giorni a temperatura ambiente. Quindi togliere il coperchio e lasciar fuoriuscire i gas che si sono formati. Se il kimchi è sufficientemente acido, riporre i vasetti in frigorifero.
- Altrimenti lasciar fermentare ancora un po' a temperatura ambiente.
- In frigorifero il kimchi si conserva per diverse settimane.

## LA RICETTA PREFERITA DI SIMON: ORZOTTO ALLE BARBABIETOLE

### Preparazione

- Se la barbabietola ha ancora i gambi e le foglie, lavarli e tagliarli a strisciole.
- Sbucciare la barbabietola. Fare bollire le bucce in 6 dl di acqua e insaporire con il sale o il brodo di verdure. Filtrare.
- Tagliare la barbabietola a dadini di 0,5 cm.
- Tagliare finemente la cipolla, sminuzzare le erbe aromatiche.

### Procedimento

- Scaldare l'olio in una padella, aggiungere la cipolla, la barbabietola a dadini e i gambi e fare appassire. Aggiungere l'orzo e bagnare con il fondo ricavato dalle bucce di barbabietola.
- Lasciare sobbollire per ca. 25 minuti fino a ottenere la consistenza desiderata.

- Verso fine cottura aggiungere i piselli e le erbe aromatiche. Aggiustare di sale, pepe e formaggio (o alternativa).
- Disporre nel piatto, spolverare con rafano fresco grattugiato e guarnire con semi di girasole tostatati, foglie di barbabietola e fiori di calendula.

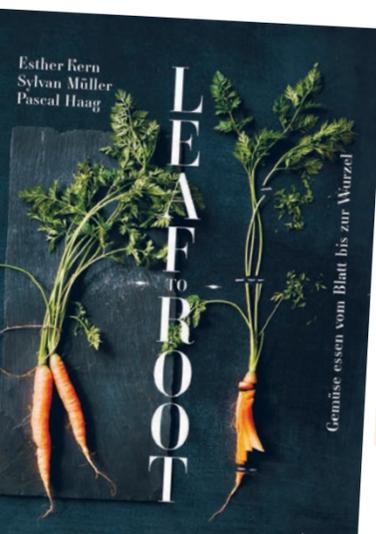
- 50 g** di cipolla  
**5 g** di olio di colza  
**250 g** di barbabietole crude  
**75 g** di orzo perlato  
**3 dl** d'acqua  
**5 g** di sale o brodo vegetale  
 Pepe  
 Qualche rametto di rosmarino e timo di piselli surgelati  
**100 g** di formaggio grattugiato o alternativa vegetale (ad es. «parmigiano» vegano a base di noci)  
**50 g** Rafano fresco  
 Semi di girasole (tostati)  
 Fiori di calendula essiccati

## IL LIBRO CONSIGLIATO DA SIMON

### Leaf to Root (Edizioni AT in tedesco)

Pesto di barba di carote, kimchi di scorza d'anguria o insalata di foglie di ravanelli rossi: idee per cucinare senza buttare via niente.

Ricette su [www.leaf-to-root.com](http://www.leaf-to-root.com)



## DOVE PARTECIPARE?

### I progetti di giardinaggio comunitario, gli spazi da rivitalizzare e gli orti urbani non mancano di certo. Pensateci per la prossima primavera!

HEKS Neue Gärten offre ai migranti la possibilità di coltivare insieme gli ortaggi e nello stesso tempo imparare il tedesco. L'organizzazione cerca volontarie e volontari con il pollice verde disposti a trasmettere le loro conoscenze o a occuparsi di un piccolo gruppo di bambini nell'orto-giardino comune.

[www.heks.ch](http://www.heks.ch)

A Pregassona, l'Associazione Amélie mette a disposizione delle famiglie orti condivisi. In questi orti lavorano fianco a fianco persone di ogni età – dalle giovani generazioni a quelle più anziane.

[www.associazioneamelie.ch/progetti](http://www.associazioneamelie.ch/progetti)

La cooperativa agricola SEMiNTERRA! nel Piano di Magadino produce verdure locali biologiche fresche e di stagione, piantine e altri prodotti. Chi vuole può dare una mano o partecipare a eventi dedicati all'agricoltura, all'alimentazione e alla sostenibilità.

[www.seminterra.ch](http://www.seminterra.ch)

Nei «Jardins du Mycélium» di La Chaux-de-Fonds ci si incontra per fare giardinaggio insieme. Questo grande appezzamento di terreno invita a rilassarsi, a mettere le mani nella terra e a incontrare altre persone con gli stessi interessi.

<https://jardins.reseaumycelium.ch>

Con il progetto «Giardinieri in erba», Bioterra e Impegno Migros danno la possibilità ai bambini tra i quattro e i dodici anni di coltivare ortaggi e osservare da vicino la natura. Imparano tutto sui cicli della natura e coltivano verdure, frutti di bosco ed erbe aromatiche.

[www.migros-engagement.ch/it/news-progetti/clima-risorse/giardinieri-in-erba](http://www.migros-engagement.ch/it/news-progetti/clima-risorse/giardinieri-in-erba)

L'AgriAccademia rafforza la consapevolezza dell'importanza di nutrirsi con prodotti di stagione a chilometro zero. Il progetto prevede che nelle scuole elementari di tutto il paese si creino superfici per la coltivazione di verdure. I bambini imparano a piantare le piantine, a curare un'aiuola di ortaggi e a tenerla pulita dalle erbacce. Il progetto è sostenuto dal Fondo pionieristico Migros.

[www.migros-engagement.ch/it/news-progetti/formazione/agri-accademia](http://www.migros-engagement.ch/it/news-progetti/formazione/agri-accademia)

## APP E SUGGERIMENTI

**Fare la spesa in modo più sostenibile ed evitare gli sprechi alimentari: in molte località ci sono negozi che vendono riso, zucchero o muesli senza imballaggio. Basta portare i propri contenitori.**  
[www.negoziolleggero.it](http://www.negoziolleggero.it), [www.bioesfuso.ch](http://www.bioesfuso.ch) (Locarno)

Le app come «Too Good to Go» consentono di ritirare a prezzo conveniente le eccedenze alimentari invendute da panetterie, alberghi, ristoranti e supermercati.  
[www.toogoodto.go.ch](http://www.toogoodto.go.ch)

Anche negli spacci delle fattorie e al mercato contadino si trovano prodotti regionali a prezzi equi. Nelle panetterie Äss-Bar (= che può essere mangiato) si vende il pane del giorno prima, ancora buono come quello appena sfornato.

[www.aess-bar.ch](http://www.aess-bar.ch)

Madame Frigo ha allestito in tutta la Svizzera frigoriferi pubblici gestiti da volontari. Qui si possono portare e prendere generi alimentari acquistati e non consumati ma ancora in perfetto stato.  
[www.madamefrigo.ch](http://www.madamefrigo.ch)

Acquistare in tutto il mondo direttamente dalla fattoria: l'azienda svizzera Gebana acquista cacao, frutta a guscio e banane da piccoli coltivatori. Le grandi confezioni possono ad esempio essere divise con il vicinato.  
[www.gebana.com](http://www.gebana.com)



# Tu chiedi, noi rispondiamo

**Il team di Tavolata è pronto ad aiutare in caso di problemi o dubbi. Basta telefonarci o scriverci!**

«Ho sempre più l'impressione che stiamo facendo una gara di cucina. Chi si mette ai fornelli pensa di dover essere all'altezza di un certo standard. Non essendo una cuoca provetta, come faccio a soddisfare queste aspettative?»

La nostra risposta: La Tavolata non è una gara di cucina! Anche una semplice minestra, un tagliere di formaggi e pane o degli spaghetti al sugo sono buonissimi e mettono di buon umore. Per evitare lo stress di cucinare per tutto il gruppo, si può anche optare per un pasto in cui ognuno porta una pietanza da condividere. Il buffet sarà molto apprezzato, indipendentemente da quanto il menù risulti ben assortito.

«Nella nostra Tavolata ci sono persone che devono lesinare il centesimo. Come organizzare la spesa in modo che sia sostenibile per tutti?»

La nostra risposta: Ogni Tavolata è libera di darsi le proprie regole. Chi ha pochi soldi può ad esempio contribuire rigovernando o accompagnando una persona con difficoltà motorie. Un buon pasto non deve per forza essere costoso: conosciamo una Tavolata che prepara menù equilibrati di tre portate per dieci franchi.

«Sono anziano, come faccio a portare da casa mia al luogo della Tavolata il piatto forte che ho preparato? Tanto più che devo usare i mezzi pubblici.»

La nostra risposta: Perché non tenere la Tavolata a casa della persona che prepara il piatto forte? Un dessert o un antipasto sono molto meno ingombranti da trasportare. Si può anche provare a cucinare un piatto unico. Basta mettere il coperchio sulla pentola, avvolgerla nella pellicola trasparente, sistemarla in un sacchetto resistente e il gioco è fatto. Oppure si può chiedere aiuto a un'altra persona della Tavolata.



Problemi all'interno della Tavolata? La segreteria di Tavolata ha molta esperienza e sarà lieta di offrire la sua assistenza. Rivolgetevi a noi con fiducia.

**Contatto:**  
**Marcello Martinoni**  
[www.tavolata.ch/it](http://www.tavolata.ch/it)  
[info@tavolata.ch](mailto:info@tavolata.ch)  
 Tel. 091 825 38 85



## APP E SUGGERIMENTI

Come ci dividiamo i costi? Nell'app **Splitwise** si registrano le spese di tutti i membri del gruppo. Si stabilisce anche se i costi debbano essere ripartiti su tutte le persone. Se ad esempio solo due persone della Tavolata bevono vino, il costo della bottiglia sarà diviso tra di loro, senza coinvolgere il resto del gruppo. L'app calcola in modo trasparente chi deve che cosa a chi.

L'app svizzera **Twint** consente di trasferirsi reciprocamente gli importi dovuti con un semplice clic.

# Tabella stagionale

FRUTTA

	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.	Mag.	Giu.	Lug.	Ago.	Sett.	Ott.	Nov.	Dic.
Mele, varietà precoci							■	■				
Mele, varietà autunnali									■	■		
Mele, varietà a lunga conservazione	Conservabili fino a luglio									■	■	
Albicocche							■	■				
Pere, varietà precoci							■	■				
Pere, varietà autunnali									■	■		
Pere, varietà a lunga conservazione	Conservabili fino a marzo								■	■	■	■
More								■	■	■	■	
Ribes nero							■	■	■			
Fragole							■	■	■			
Rosa canina									■	■	■	■
Mirtilli							■	■	■			
Sambuco rosso								■	■			
Sambuco nero									■	■		
Ribes							■	■	■			
Ribes josta							■	■	■			
Ciliegie							■	■	■			
Prugne Mirabelle								■	■			
Nettarine								■	■			
Pesche								■	■			
Prugne								■	■			
Mirtilli rossi									■	■		
Mele cotogne										■	■	
Susine Regina Claudia									■	■		
Olivello spinoso									■	■		
Uva spina								■	■			
Uva									■	■	■	■
Amarene								■	■			
Susine								■	■			

Fonte: Società Svizzera di Nutrizione SSN

	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.	Mag.	Giu.	Lug.	Ago.	Sett.	Ott.	Nov.	Dic.
.....												
.....												
Carciofi												
Melanzane												
Lattuga batavia												
Cavolfiori												
Fagioli												
Broccoli												
Indivia belga												
Pomodorini ciliegini												
Cavolo cinese												
Cicorino rosso												
Insalata iceberg												
Indivia												
Piselli												
Cavolo riccio												
Finocchi												
Patate novelle												
Cetrioli												
Carote												
Patate												
Taccole												
Aglio												
Sedano rapa												
Cavolo rapa												
Lattuga												
Coste												
Zucche												
Scarola												
Porri												

VERDURE E  
INSALATE

Fonte: Società Svizzera di Nutrizione SSN

VERDURE E  
INSALATE

	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.	Mag.	Giu.	Lug.	Ago.	Sett.	Ott.	Nov.	Dic.
.....												
.....												
.....												
Lattuga rossa												
Dente di leone												
Formentino												
Pastinaca												
Peperoni												
Portulaca												
Ravanelli rossi												
Barbabietole												
Remolaccio												
Broccolo romanesco												
Cavolini di Bruxelles												
Cavolo cappuccio rosso												
Rape												
Rucola												
Scalogno												
Bietole												
Scorzonera												
Asparagi												
Spinaci												
Sedano a coste												
Pomodori												
Topinambur												
Cavolo bianco												
Verza												
Zucchine												
Cicoria pan di zucchero												
Mais dolce												
Cipolle												

Fonte: Società Svizzera di Nutrizione SSN

# «Fuoco scoppiettante, fumo e sapori arcaici»

Heidi Moosmann invita spesso la sua Tavolata e gli amici a cucinare all'aperto. Al fuoco di bivacco sfrigolano le prugne avvolte nello speck e gli spiedini di pesce, nella brace cuociono a fuoco lento le patate. Questo antichissimo modo di cucinare è possibile tutto l'anno.

Foto: Kathrin Schulthess



## LE RICETTE DI HEIDI

Le donne della Tavolata accendono il fuoco, preparano deliziosi piatti e aiutano Heidi, la regina delle grigliate (a sinistra nella foto). In tavola arriva solo ciò che è di stagione. In questa giornata d'autunno Heidi ha composto un menù a base di prugne avvolte nello speck, spiedini di carne, di verdure e di pesce, funghi freschi, patate e barbabietole. Le banane grigliate completano il banchetto.

D'estate o nella stagione fredda: basta con la solita salsiccia!  
Su [tavolata.ch/it/outdoor-cooking](http://tavolata.ch/it/outdoor-cooking) ci sono fotografie, ricette e consigli per cucinare all'aperto.

## APP E SUGGERIMENTI



Per ispirazioni e ricette consultare il sito [www.migusto.ch/it](http://www.migusto.ch/it).

In Ticino:



Su [www.schweizer-feuerstellen.ch](http://www.schweizer-feuerstellen.ch) è disponibile una lista di oltre 500 luoghi pubblici per grigliare all'aperto. Il sito informa anche sulla disponibilità di legna da ardere, griglia e capanno.



# La cara (vecchia) mela

La mela è l'alimento preferito in Svizzera. Si tratta di un frutto sano, locale, a lunga conservazione e dunque disponibile tutto l'anno. Ecco tre ricette\* da ogni regione del paese che la redazione trova particolarmente squisite.



\*Tutte le ricette sono calcolate per **2 porzioni**. Invitate qualcuno oppure cucinate una volta egustate in due momenti!

## TORTA DI MELE

Di Josiane e Michel Brique, Villars-sur-Glâne

**4** uova  
**200 g** di burro  
**200 g** di zucchero  
**200 g** di farina e una punta di coltello di lievito in polvere  
**1 presa** di sale  
**Scorza** di un limone bio  
**500 g** di mele (in alternativa rabarbaro)  
**80 g** di zucchero da a velo

- Montare a neve le uova e lo zucchero, eventualmente a bagnomaria. Aggiungere a poco a poco il burro fuso dopo averlo lasciato raffreddare, poi la farina e il lievito e infine la scorza di limone grattugiata. Lavorare gli ingredienti fino a ottenere un impasto morbido e leggero. Versarlo in una tortiera rotonda imburrata e infarinata.
- Sbucciare le mele, tagliarle a spicchi e distribuirle sull'impasto. Spolverare lo zucchero a velo a volontà.
- Cuocere per circa un'ora al centro del forno a 170 °C.
- Lasciare raffreddare e togliere dalla tortiera.



## MELE AL FORNO CON NOCCIOLE

Il nonno di Alice Jacot-Descombes (redattrice di A tavola!) si ricorda di questa tradizionale ricetta ticinese. Noi l'abbiamo trovata su migusto.ch.

**4** Burro per la teglia  
piccole mele acidule,  
ad es. boskoop  
**1 cucch.** di succo di limone  
**50 g** di nocciole tritate  
**40 g** di gelatina di ribes  
**0,5 dl** di panna semigrassa  
**10 g** di burro  
**1 dl** di Eiswein (vino di ghiaccio)

- Preriscaldare il forno a 200 °C, parte inferiore e superiore. Imburrare una teglia da forno. Tagliare le calotte alle mele e metterle da parte. Eliminare il torsolo con uno scavino. Bagnare l'interno con il succo di limone. Disporre le mele nella teglia.
- Mescolare le nocciole con la gelatina di ribes e la panna. Farcire le mele con il composto. Rimettere sulle mele le calotte, cospargerle con qualche fiocchetto di burro. Bagnare le mele con l'Eiswein. Lasciar cuocere al centro del forno per 20 minuti circa.



### CONSIGLI

Le mele fanno maturare più in fretta le altre specie di frutta. Attenzione a metterle in un cesto di frutta mista! Servita a spicchi, la mela è uno snack gustoso e salutare.

## PUNCH AL TIMO E ALLA MELE

Ricetta scoperta su migusto.ch

**20 g** di zenzero  
**5 dl** d'acqua  
**1** bastoncino di cannella  
**1** anice stellato  
**1** bustina di tè al timo limone  
**4 dl** di succo di mela  
**1** mela piccola

- Sbucciare lo zenzero e tagliarlo a fettine. Fare bollire l'acqua in un pentolino con coperchio. Togliere il pentolino dal fuoco. Aggiungere le fettine di zenzero, la stecca di cannella, l'anice stellato, la bustina di tè al timo limone e lasciare in infusione per ca. 5 minuti. Versarvi

anche il succo di mela e mescolare. Lavare la mela, togliere il torsolo. Tagliare la mela in 8 fettine. Riscaldare di nuovo il punch e versarlo nelle tazze. Mettere le fettine di mela nel punch oppure usarle come decorazione e servire.

## ANTICHE VARIETÀ RISCOPERTE

Sapevate che nel 1900 in Svizzera crescevano ancora oltre 3000 varietà di frutti? Un migliaio sono ormai definitivamente scomparse. In 150 frutteti in tutta la Svizzera crescono 1900 specie di frutti su 15'000 alberi – perlopiù in frutteti privati. Tutti gli alberi sono registrati nella banca dati. Quando uno muore, lo si sostituisce.

[www.prospecierara.ch/it/piante/le-nostre-piante/frutta](http://www.prospecierara.ch/it/piante/le-nostre-piante/frutta)

In Capriasca (Ticino), ProFrutteti ha salvato oltre 250 varietà antiche di frutta.  
[www.capriasambiente.ch/progetti/profrutteti](http://www.capriasambiente.ch/progetti/profrutteti)

## SCHEDA: LA MELE

Consumo pro capite annuo: 16 kg  
 Calorie per 100 g: 55  
 Vitamina C per 100 g: 5 mg (ca. il 5% della dose giornaliera raccomandata)  
 Contenuto d'acqua: 85%  
 Contenuto di grassi: 0,3%  
 Contenuto di fibre alimentari per 100 g: 2 g  
 Stagione: da gennaio a dicembre  
**Fonte: Swissfruit.ch**

# A tavola con fantasia

Esistono numerose possibilità per portare un po' di varietà a tavola. Questi gruppi di Tavolata inventano sempre qualcosa di nuovo per non annoiarsi.



## CALCETTO A LUGANO

I ragazzi tra gli 11 e i 25 anni si danno appuntamento al Centro Giovanile Breganzona per giocare a calcetto. Poi cucinano insieme i loro menù preferiti.

**Contatto:** [centrobrega@gmail.com](mailto:centrobrega@gmail.com)  
Tel. 076 303 03 50

## PRANZARE INSIEME NELLA SVIZZERA ROMANDA

Nel Canton Friburgo c'è un'ampia scelta di «tables de bistrot» dove ci si può sedere a un tavolo comune, fare un buon pasto per al massimo 20 franchi e incontrare nuove persone. Nei cantoni di Giura, Friburgo e Neuchâtel decine di persone private aprono le porte della loro casa per le «tables d'hôtes». Questo tipo di ospitalità è sostenuta da Tavolata e Pro Senectute Arc Jurassien.

**Contatto:** [marine.jordan@tavolata.ch](mailto:marine.jordan@tavolata.ch)

## TCCR – TAVOLATA CAFFÈ CULTURALE A REGENSDORF

Ogni volta che si incontra, la Tavolata culturale di Peter Bähler si mette d'accordo su un libro, un film, uno spettacolo teatrale o una mostra. Poi il gruppo si incontra per discuterne davanti a un caffè e una fetta di torta. Chi vuole fa qualche ricerca più approfondita ed espone agli altri i retroscena. In tal modo attorno al tavolo nascono sempre interessanti discussioni. La Tavolata si incontra a Regensdorf il secondo mercoledì di ogni mese dispari, dalle 14.30 alle 16.30 circa, per discutere davanti a un caffè e torte fatte in casa.

**Contatto:** [rbp@bluewin.ch](mailto:rbp@bluewin.ch)  
Tel. 079 446 72 86



## REGOLE IN CASO DI COMMENSALI CON PROBLEMI DI VISTA O DI UDITO

La rete di Tavolata vuole essere una comunità inclusiva. Abbiamo raccolto suggerimenti per i gruppi con persone ipovedenti o ipoudenti:

- Le persone con deficit visivo o uditivo dovrebbero sedere dando le spalle alla finestra. In tal modo la luce naturale illumina meglio i visi degli altri commensali.
- Talvolta basta una parola chiave per aiutare le persone che ci sentono poco a recuperare il filo del discorso. Coinvolgere attivamente nel dialogo le persone con problemi di udito, quando si chiudono nel loro guscio: «Stiamo parlando di... Tu che ne pensi?»
- Rivolgersi alle persone con deficit uditivo guardandole negli occhi. Non parlare più forte, ma più lentamente e scandendo bene le parole.
- Informare le persone ipovedenti in merito a ciò che loro non possono vedere bene, ad esempio: «Monica è uscita un momento dalla stanza e non può sentire quello che dici.»
- Una tavola ben illuminata, con un coperto dai colori contrastanti, aiuta le persone ipovedenti a utilizzare appieno le loro capacità visive residue.
- Chiarire insieme alle persone con deficit visivo o uditivo il tipo di aiuto di cui hanno bisogno. Incoraggiarle a esprimere i loro desideri.

Fonte: Fatima Heussler, Centro di competenza per le disabilità visive legate all'età (KSIA)

## TAVOLATA CULTURALE A SIRNACH

La Tavolata si riunisce ogni mese per una gita di un giorno. A giugno e dicembre si fa il programma per il semestre successivo. Le 14 donne propongono le loro idee e si occupano anche dell'organizzazione. La Tavolata ha già alle spalle diverse esperienze comuni: presso un giardiniere bio ha imparato a conoscere le piante che costituiscono l'habitat degli insetti, nell'azienda di Flawil «St.Galler Öl» ha potuto assistere alla spremitura a freddo dei semi di lino per ottenere l'olio. Le prossime uscite saranno alla fabbrica appenzelense di bevande Goba, alle terme di Baden e alla mostra «Der Tod» («La morte») al Seedamm-Center di Pfäffikon. La gita si chiude con una cena comune in cui ci si scambiano le impressioni della giornata. «Incontrarci ogni mese ci fa molto bene e favorisce lo spirito di gruppo», afferma Jeanette Högger, che ha co-fondato la Tavolata nel 2010. «Spesso ci chiediamo se la formula della nostra Tavolata sia ancora adeguata. E ogni volta non possiamo che rispondere: sì, al 100 percento!»

**Contatto:** [hoegger@bluewin.ch](mailto:hoegger@bluewin.ch)  
Tel. 071 966 34 45



# Respirazione, stretching, giochi di parole e una corretta idratazione

Per stimolare la digestione non bisogna per forza fare sempre una passeggiata. Lasciatevi ispirare da queste idee sportive e non dimenticate di allenare anche i muscoli del sorriso!

## ALLENAMENTO PER IL CERVELLO

Jdi Bitter e la sua Tavolata AAA+ si tengono in forma con semplici giochi mentali. Ogni volta c'è un compito a casa:

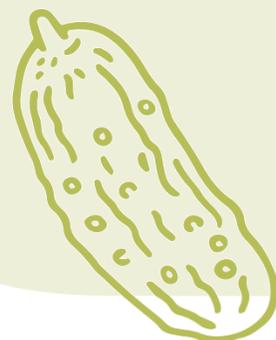
- Il gruppo si scambia ricettari da valutare secondo la prospettiva individuale.
- Tutti ricevono lo stesso testo, dal quale scelgono una parola (non troppo corta) e con ogni sua lettera formano una nuova parola. Da f-o-r-e-s-t-a fanno ad esempio derivare foraggio, orso, ramo, estate, sole, tavola, ape. Con queste parole ogni persona inventa una breve storia da leggere al gruppo in occasione dell'incontro successivo.
- Una persona del gruppo scrive su un foglio una frase legata su un tema come «Il mio primo orto». Il foglio viene fatto circolare e ognuno/a vi aggiunge un frase. Nasce così una storia come questa:

### «IL MIO PRIMO ORTO»

Ripensandoci, mi rendo conto che l'orto era molto importante per mia mamma. Una sera scoppiò un violento temporale, con lampi, grandine e vento di burrasca. Noi bambini ci stringevamo l'un l'altro sulla cassapanca della cucina. La nostra cara mamma non esitò a mettersi il cappellaccio rosso a tesa larga e una mantellina per correre a coprire non so quale verdura. Noi tutti fummo stracontenti di vederla tornare a casa sana e salva.

Appena sposati avevamo un orto urbano. E naturalmente volevo fare tutto a modo mio. C'erano tanti cetriolini da mettere sott'aceto. Mi diedi da fare, ma alla fine non erano buoni come quelli di mia suocera!

Sì, ora apprezzo la differenza: la verdura fresca è tutta un'altra cosa! Mio marito investe molto tempo nella cura dell'orto. Questa stagione ho riseminato la calendula, che cresce bene. Una compagna di Tavolata mi ha detto di stare attenta, perché è una pianta infestante di cui poi è difficile liberarsi. Ma io non mi preoccupo, perché la volevo piantare già anni fa. I suoi fiori arancioni mi ricordano le vacanze sulle rive della Mosella!



## ESERCIZI DI RESPIRAZIONE PER IL CORPO E LA MENTE

Semplici esercizi di yoga come la respirazione del fuoco («kapalabhati») aiutano a stimolare la digestione.

YOGA:



PRO SENECTUTE:



## ALLENAMENTO PER I MUSCOLI

Inspirare ed espirare profondamente, rilassare le articolazioni e poi stirarsi bene in tutte le direzioni: questi facili esercizi fanno bene soprattutto dopo i pasti. Pro Senectute Arc Jurassien ha sviluppato un programma di esercizi facili - «Ça bouge à la maison» (Fare movimento a casa) - disponibile tramite diversi canali TV o su Internet.

## BERE MOLTO

Non dimenticate di bere molto! La cosa migliore è preparare al mattino una caraffa con acqua o tè alla frutta o alle erbe (senza zucchero) da bere nel corso della giornata. Altri consigli per mantenersi in buona salute sono disponibili nella scheda informativa visualizzabile con il codice QR qui a fianco:

AL PDF:



# Spongy – grazioso e utile in cucina

Sfrega, gratta e fa brillare: Spongy è uno strofinaccio spugnoso, fatto a maglia con una lana speciale, ideale per rigovernare. Jdi Bitter della Tavolata AAA+ lo ha creato con la sua amica di Tavolata Ruth Illi. Realizzate anche voi un pesciolino Spongy in meno di due ore!

Foto: Jdi Bitter

## LE ISTRUZIONI PASSO PASSO.

Le istruzioni dettagliate per realizzare Spongy sono disponibili su [www.tavolata.ch/it/spongy](http://www.tavolata.ch/it/spongy)

Tempo necessario: da 90 a 120 minuti

Materiale: filato «Creative bubble» in poliestere (in vendita nei negozi specializzati) e 3 ferri da maglia n. 3,5

1  
Prendere due ferri e avviare 12 maglie su ciascuno.



2  
Arrotondare i bordi alternativamente a destra e sinistra, secondo le istruzioni.



3  
Per dare al pesciolino la sua bella forma, diminuire e aumentare le maglie secondo le istruzioni.



4  
Eventualmente usare un filato di un altro colore per fare la testa. Il pesciolino è pronto!



5  
Jdi Bitter ha sperimentato diverse forme del pesciolino abrasivo Spongy.

Jdi Bitter adora lavorare a maglia. Ha creato Spongy con la sua amica di Tavolata Ruth Illi.



# Buen camino!\*

**Tutto iniziò nel 1984 con la decisione di percorrere il cammino di Santiago di Compostela. Un anno dopo fu la volta della Borgogna, insieme a un compagno di studi e a un collega. Da allora il gruppo si riunisce ogni anno per camminare insieme. In questo modo sono nate amicizie per la vita. Robert Sempach racconta la storia della sua Tavolata maschile «arricchita».**

Intervista: Anina Torrado Lara  
Foto: archivio privato

## Quando è stata fondata la vostra Tavolata di soli uomini?

Dopo la laurea lavoravo all'Università di Zurigo come assistente, ma desideravo concedermi una pausa. Vivere un'avventura! Presi un congedo di tre mesi e mi misi in cammino verso Santiago di Compostela. Un amico che al momento era disoccupato decise di venire con me. A Pamplona si aggregarono altri due amici. Attraversammo a piedi tutta la Spagna. Il cammino di Santiago allora non era ancora così conosciuto. C'erano poche descrizioni e nessun sito Internet. In quasi tutti i villaggi noi «pellegrini» eravamo accolti amichevolmente e invitati a pranzo o cena.

## L'esperienza comune vi ha uniti?

Certamente! Abbiamo deciso di prenderci un po' di tempo ogni anno per fare insieme un nuovo cammino. L'anno seguente in tre siamo andati a piedi da Digione a Cluny. Nel corso degli anni si sono aggiunti altri tre amici. Da allora il nostro gruppo è al completo. E ogni anno alla fine dell'estate ci troviamo per un cammino transfrontaliero.

## Dove vi ha portato l'ultimo viaggio?

A Binn, nel Vallese. Siamo saliti fino alla Binntalhütte (la capanna del CAS a 2250 m s.l.m.), dove abbiamo pernottato prima di varcare le Alpi sul sentiero Geissenpfad. Dall'Alpe Dèvero siamo scesi a Domodossola. È importante che il ritmo di marcia e il grado di difficoltà vadano bene per tutti.



## Quando avete deciso di aggiungere anche il pasto comune?

Nel 2010, quando come responsabile di progetto affari sociali presso il Percento culturale Migros ho sviluppato l'idea di Tavolata, era logico provare in prima persona. Ho dunque chiesto al mio gruppo di camminatori. Da allora, tra un cammino e l'altro ci troviamo regolarmente per una cena comune.

## Come funziona una Tavolata di soli uomini?

A turno mettiamo a disposizione la nostra casa. Chi ospita il gruppo si incarica di cucinare.

## Cosa cucinate?

Il nostro motto è «la cosa semplice possibile». Talvolta però ci concediamo

anche menù molto raffinati. Non vogliamo tuttavia metterci in competizione, vanno bene anche il formaggio con patate bollite o gli spaghetti al sugo. A me piace cucinare, ma senza seguire ricette. Ho imparato a cucinare solo verso i 40 anni, quando i bambini erano piccoli.

## Qual è l'ultimo piatto che hai servito?

Una tajine di verdure stufate, un piatto tipico del Maghreb. È pratico preparare tutto con calma il pomeriggio. Quando arrivano gli ospiti il pasto è già in forno. Così non devo stare tutto il tempo in cucina. L'acquisto della pentola tajine in terracotta è stato un buon investimento!

## Di cosa parlate a tavola?

Di tutto ciò che ci interessa: di politica, di temi ambientali, della situazione personale,

delle vacanze e di sport. Per noi è importante partecipare alla vita degli altri. I miei amici mi hanno chiesto come mi sento da neo-pensionato.

## E come ti senti?

Sono felice, mi godo la mia nuova libertà e i ritmi più lenti. Una volta la settimana vado a lavorare nella fattoria di mia mamma. Raccolgo la verdura e cucino per lei. Ha più di 90 anni. Poi svolgo alcuni incarichi che mi danno molta soddisfazione. E mi piace fare qualche attività con mia moglie, i nostri figli e gli amici.

## Il pensionamento ha rappresentato un punto di svolta per la vostra Tavolata?

Il pensionamento ha certamente avuto l'impatto più rilevante sulla nostra trentennale amicizia. Alcuni sono andati in crisi e hanno dovuto ritrovare se stessi. La Tavolata è un importante punto fermo, poiché spesso parliamo dei nostri stati d'animo. Affrontiamo anche il tema della nostra finitezza e del fatto che tra 20 anni non potremo più arrampicarci sui passi. La battuta ricorrente è che ci limiteremo a visitare le città.

## Avete rinunciato intenzionalmente a coinvolgere le vostre partner nella Tavolata?

Ne abbiamo discusso. Siamo però dell'opinione che è bene fare alcune cose ognuno per sé. A noi uomini fa bene assumerci la responsabilità di fare la spesa, cucinare e rigovernare.

*«L'intolleranza e la ristrettezza di vedute sono tra le principali cause della fine delle amicizie.»*

Robert Sempach

## Come si coltivano le amicizie nel corso dei decenni?

Un'amicizia vive di un dialogo aperto e di attività comuni svolte con una certa regolarità. C'è bisogno di qualcuno che proponga attivamente date e luoghi. E poi la chimica deve funzionare: bisogna piacersi e lasciarsi reciprocamente liberi.

Se dopo così tanti anni discutiamo ancora animatamente, di sicuro è anche grazie all'eterogeneità del nostro gruppo: l'informatico incontra l'ingegnere alimentare, il maestro di scuola professionale il funzionario fiscale, il cineasta lo psicologo dell'alimentazione.

## Quali sono gli errori da evitare?

La situazione diventa difficile quando viene a mancare l'ascolto reciproco perché ognuno pensa di saperne di più dell'altro. Quando non si capisce perché uno vede le cose in un altro modo, è meglio indagarne i motivi invece di insistere nell'affermare il proprio punto di vista. Spesso ci dimentichiamo quanto siamo diversi. Penso che l'intolleranza e la ristrettezza di vedute siano tra le principali cause della fine delle amicizie.

\*«Buen camino!» si sente spesso dire lungo il cammino di Santiago. È l'augurio che si rivolge ai pellegrini diretti a Santiago di Compostela.

ALLA RICETTA:



LA RICETTA  
PREFERITA

## TAJINE DI VERDURE

Tajine di verdure al forno. In mancanza di una pentola tajine si può usare una teglia da forno.

## ROBERT SEMPACH

Nella sua funzione di responsabile di progetto affari sociali presso la Federazione delle cooperative Migros (2003-2021), nel 2010 Robert Sempach ha sviluppato il progetto Tavolata. Dopo aver studiato psicologia e pedagogia all'Università di Zurigo, ha dapprima lavorato come psicologo dell'alimentazione. Robert è in pensione dal 2021. Abita a Zurigo con sua moglie Sabine e ha tre figli adulti.

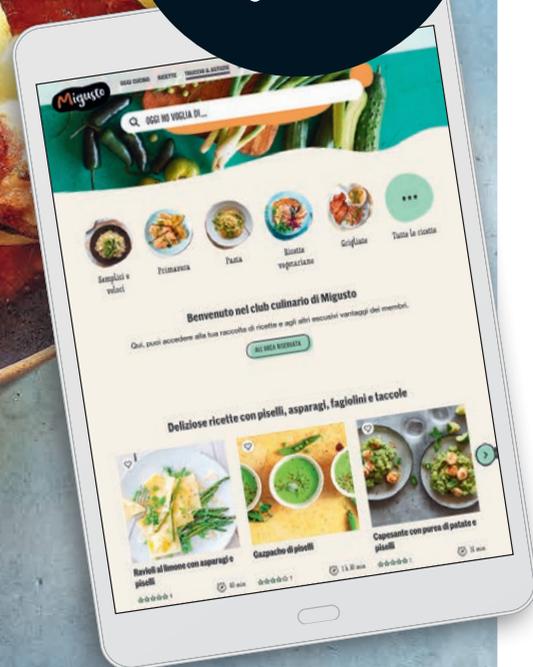


Robert Sempach (al centro) cammina con i suoi amici di Tavolata da 30 anni

Migusto

CUCINA CREATIVA?  
È SEMPLICE!

ALTRE  
RICETTE SU  
[migusto.ch](http://migusto.ch)



**MIGROS**

Vivere bene è semplice

Ispirazioni culinarie senza limite su [migusto.ch](http://migusto.ch): oltre 7000 ricette per la cucina di tutti i giorni e le occasioni speciali, trucchi & astuzie in cucina, video e molti altri appetitosi bocconcini da leggere. **Maggiori informazioni su [migusto.ch](http://migusto.ch)**