

BON APPÉTIT!

Die Tavolata-Zeitung für
gesellige Momente.



Seite 4
Wurst und Brot
vom Grill-Velo

Seite 11
Spezial: 10 Tipps für
ein gutes Miteinander

Seite 15
Bei Alfred Sauter
in Freiburg

Seite 20
Tavolata Pic-Assiette
notiert jedes Rezept

Der Verein Tavolata wird unterstützt von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Beisheim Stiftung



Leben
und Wohnen
im Alter



CORNELIUS KNÜPFER
STIFTUNG

Für ein gutes Miteinander

Bonjour. Grüezi. Buongiorno.

In dieser Ausgabe des «Bon Appétit!» geht es um Veränderungen. Mit den Jahren verändern sich Menschen. Kräfte lassen nach. Vielleicht hört oder sieht jemand schlechter. Vielleicht zieht sich jemand zurück. Solche Veränderungen betreffen eine einzelne Person – und zugleich die ganze Gruppe.

In der Mitte dieses Hefts finden Sie zehn Ideen, wie ein gutes Miteinander gelingen kann – auch wenn die körperlichen oder geistigen Kräfte nachlassen. Vielleicht ist eine Anregung dabei, die Sie in Ihrer Tavolata ausprobieren möchten.

Wie vielfältig Tavolata gelebt wird, zeigen die Porträts in dieser Ausgabe: vom Grill-Velo in der Zürcher Agglomeration über die Tables d'hôtes in der Suisse romande bis zur generationenübergreifenden Tavolata im Tessin. Jede Tischgemeinschaft ist anders – genau das macht unser Netzwerk lebendig und stark.

Wir wünschen Ihnen viele gute Gespräche, feines Essen und Momente, die verbinden.

Viel Freude beim Lesen!
Herzliche Grüsse

Daniela Specht
Geschäftsführerin des
Vereins Tavolata



Inhalt



Mit der Idee des Grillvelos bringt Adrian Ruoss von LUNAplus Menschen in drei Zürcher Alterssiedlungen zusammen.

8



Wieviel Eiweiss ist gesund? Daniela Specht gibt Ernährungstipps und verrät einfache Rezepte für den Alltag.

10



Vom Pizza-Plausch bis zum gepflegten Dinner: An der Tavolata in Bedano fühlen sich alle Generationen wohl.

Ausgabe 6: Sommer 2026

Herausgeber: Verein Tavolata **Konzept und Redaktionsleitung:** Anina Torrado Lara **Redaktionsteam:** Elodie Follonier, Petra Forny Pannatier, Esther Kirchhoff, Marcello Martinoni, Samuel Notari, Valentina Pallucca Forte, Daniela Specht, Anina Torrado Lara

Art Direction: Schalter&Walter GmbH **Adresse der Redaktion:** Tavolata, Iselisbergstrasse 6, 8524 Uesslingen, info@tavolata.ch

Druck: Typotron, St.Gallen **Übersetzung:** Mit Unterstützung des Übersetzungsdienstes des Migros-Kulturprozent

Rechtlicher Hinweis: Nachdruck (auch auszugsweise) nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion gestattet.

16



Robert Sempach übergibt das Präsidium an Anders Stokholm.

20



Die Berner Tavolata Pic-Assiette führt seit Jahren Buch über jedes Treffen.

22



Gewinnspiel

Senden Sie uns Ihr Lieblingsrezept und gewinnen Sie eines der Werke von Anna Vogel.

MITGLIEDSCHAFT IM VEREIN TAVOLATA

Möchten Sie als Einzelperson oder gesamte Tavolata unsere Vereinsarbeit unterstützen?

Vereinsmitglieder haben Vorteile:

- Einzel- und Kollektivmitglieder nehmen kostenlos an der Tavolata-Tagung teil.
- Sie haben an der Mitgliederversammlung eine Stimme.

Mitgliederbeitrag 2026/2027

- Einzelmitgliedschaft: CHF 40.-
- Personen mit Ergänzungsleistungen: CHF 20.-
- Kollektivmitgliedschaft (gesamte Tavolata-Gruppe): CHF 120.-



Mehr erfahren unter:

www.tavolata.ch/mitgliedschaft

JAHRESBERICHT 2025

Das Netzwerk Tavolata zählte Ende 2025:

137 Tavolata in der Deutschschweiz
96 Tavolata in der Suisse romande
23 Tavolata im Tessin

Der Verein Tavolata zählte Ende 2025:

72 Einzelmitgliedschaften
23 Kollektivmitgliedschaften



Den ausführlichen Jahresbericht lesen Sie unter:

www.tavolata.ch/jahresberichte

Das Grill-Velo kommt!

Adrian Ruoss hat ein Lastenvelo zur mobilen Grillstelle umgebaut. An sonnigen Sommertagen steuert der soziokulturelle Animator der Stiftung LUNApplus mit dem Grill-Velo drei Alterssiedlungen in der Zürcher Agglomeration an – und bringt mit Bratwurst, Cervelat und Bürlis ältere Menschen an einen Tisch.

Text: Anina Torrado Lara

Fotos: Nicolas Zonvi

Ein sommerlicher Nachmittag in einer Alterssiedlung in Wallisellen. Kurz vor 12 Uhr mittags rollt ein Lastenvelo heran – kein gewöhnliches. Auf der Ladefläche steht eine Holzkiste mit der Aufschrift «LUNApplus». Adrian Ruoss von der gleichnamigen Stiftung stellt das Velo ab und packt einen Grill samt Zange, Bratwürste, Cervelats und Bürlis aus. Wenige Minuten später brutzeln die Würste bereits auf dem Feuer.

Die ersten Quartierbewohnenden haben den jungen Mann schon erspäht und winken ihm zu. «Oh, heute gibt's Chlöpfer!» ruft Uschy Hug. Sie stellt ihren selbstgemachten Couscous-Salat

(siehe Rezept) auf den Klapp Tisch und packt Teller, Besteck und Servietten aus. Sofort eilen zwei weitere Nachbarinnen heran und helfen ihr, den Tisch zu decken. Ein älterer Herr steuert einen Krustenzopf zur Tavolata bei, eine Frau bringt Wassermelonschnitze mit. Was hier auf der Gemeinschaftswiese entsteht, ist eine unkomplizierte Tavolata.

Warum eine Wurst mehr ist als ein Imbiss

Adrian Ruoss hat mit dem Grill-Velo einen Nerv getroffen: In den Überbauungen in den Städten und Agglomerationen wohnen viele Menschen, die ein Bedürfnis nach Gemeinschaft und Austausch haben. Adrian Ruoss hatte die Idee mit dem Grill-Velo vor einigen Jahren. Er arbeitet bei der Stiftung LUNApplus in Wallisellen und ist für die soziokulturelle Animation von Menschen ab 65 Jahren



Adrian Ruoss von LUNApplus hat ein Lastenvelo zur mobilen Grillstelle umgebaut.





hauptsächlich in den Alterssiedlungen zuständig. Drei Alterssiedlungen betreut er regelmässig. Er stellte eine einfache Frage: «Was fehlt euch am meisten?» Als Antwort kam zurück: «Das Grillieren», erzählt Ruoss, «denn eine Wurst auf dem Feuer ist für diese Generation einfach der Hammer.»

Doch Feuerstellen bauen? Bewilligungen einholen? All das schien zu kompliziert. Also dachte sich der Quereinsteiger – früher war er Bühnenbauer – eine pragmatische Lösung aus: ein Lastenvelo, ein Grill, fertig. «Ich finde es cool, dass das Grill-Velo so einfach ist. Ich kann bei gutem Wetter in eine Siedlung fahren, es braucht nichts, keine Küche, keine Bewilligung.» Niederschwelliger geht es kaum.

Einige bringen freiwillig eine Beilage mit

Und so funktioniert ein Anlass mit dem Grill-Velo: Ruoss legt mit den Anwohnenden ein Datum fest, zwei Wochen vorher hängt er Flyer ans Schwarze Brett. Er bringt Wurst und Brot mit, die er für einen Fünfliber verkauft. Alles andere ist freiwillig. «Wenn es für die Gäste reicht, nur Wurst und Brot zu essen, ist das völlig okay.» Oft organisieren die Seniorinnen und Senioren in der Siedlung aber Beilagen: Jemand bringt einen Salat, jemand ein Dessert oder Früchte mit. Manchmal ist sogar eine Kaffeemaschine oder eine Flasche Weisswein dabei. Gemeinsam decken sie den Tisch und räumen auch wieder gemeinsam ab.

«Das Grill-Velo ist eine spannende Form einer Tavolata», sagt Daniela Specht, Geschäftsführerin des Vereins Tavolata. «Es gibt wenig Verpflichtung und doch entsteht ein Gemeinschaftsgefühl. Alle tragen etwas zum Gelingen des Anlasses bei und geniessen das Miteinander.» So wird aus dem Grill-Velo ein Mitwirkungsanlass. Adrian Ruoss erzählt: «Wenn ich allein bin, helfen die Leute automatisch mit.» Genau das will er: Bewegung, Beteiligung, Selbstwirksamkeit. «Wenn jemand einen Kuchen mitbringt und gelobt wird, ist das für die Person sehr schön. Es macht sie stolz.»

Wer will, bleibt zu einem Schwatz

Zwischen Frühling und Herbst kommt das Grill-Velo regelmässig zum Einsatz. Pro Anlass sind es 10 bis 25 Menschen, die zusammenkommen – auch Neuzugezogene und Menschen, die sonst nie zum Mittagstisch gehen würden. «Es gibt auch Eigenbrötler, die zum Grill-Velo laufen, sich eine Wurst für fünf Franken holen und sie zu Hause essen wollen. Doch dann bleiben sie vielleicht doch hängen.» Adrian Ruoss versucht, die Menschen zu einem Gespräch anzuregen und so auch diejenigen zu erreichen, die isoliert leben.

Die Beziehungen, die so im Quartier entstehen, wirken im Alltag weiter. Adrian Ruoss erzählt von Paaren, die sich beim Grill-Anlass kennengelernt haben und heute zusammen sind.

Von Nachbarinnen und Nachbarn, die füreinander einkaufen gehen, gemeinsam Kaffee trinken oder Fussball schauen. «Es ist verrückt, dass durch so kleine Events so etwas entstehen kann.» Einmal sei eine Frau gestürzt, der Nachbar habe es bemerkt und den Notfall gerufen. «Die Menschen schauen aufeinander. Das ist für mich der Hauptnutzen des Grill-Velos: Es ist ein Eisbrecher.»

Der Grill wirkt wie ein Lagerfeuer

In den Siedlungen leben Menschen zwischen 65 und 100 Jahren, auch einige mit IV-Rente. Die Durchmischung ist gross. «Es gibt Leute aus Syrien, Griechenland, von überall her.» Betreuung gibt es keine, nur Gemeinschaftsräume. Umso wichtiger sind Impulse von aussen – oder eben ein Velo, das eine St.Galler OLMA-Bratwurst bringt.

Am frühen Nachmittag ist der Grill leer, die Gruppe bleibt aber noch am Tisch sitzen und unterhält sich angeregt. Adrian packt den Grill ein, macht gerade noch den nächsten Termin inklusive Verschiebedatum ab und schwingt sich aufs Velo. Zurück bleibt etwas, das länger hält als der Duft von Bratwurst: neue Kontakte, Nähe, Verlass. Und die Gewissheit, dass manchmal ein kleines Feuer reicht, um Gemeinschaft zu entfachen.

«In den Siedlungen leben Menschen zwischen 65 und 100 Jahren, auch einige mit IV-Rente. Die Durchmischung ist gross. Es gibt Leute aus Syrien, Griechenland, von überall her.»

Adrian Ruoss





REZEPT FÜR EINEN COUSCOUS-SALAT

Von Uschy Hug



LIEBLINGS-
REZEPT

Zutaten

- 200 g Couscous
- 450 ml kochend heisses Wasser
- ½ TL Salz
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2-3 Tomaten oder Cherrytomaten
- 1 rote Peperoni
- ½ Gurke
- Ein Bund Pfefferminz-Blätter
- Ein Bund Peterli
- 6 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Tomatenpüree
- 2 TL Honig
- ½ TL Paprikapulver, edelsüss
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 Prise Salz
- 1 Prise schwarzer Pfeffer, gemahlen

Zubereitung:

1. Couscous mit heissem Wasser übergossen und 5 Minuten ziehen lassen. Mit einer Gabel auflockern.
2. Unterdessen das Gemüse fein schneiden.
3. Olivenöl, Zitronensaft, Tomatenpüree, Honig und Gewürze mischen und alles zum lauwarmen Couscous geben.
4. Peterli hacken, Minze zerzupfen und kurz vor dem Servieren unter den Salat mischen.



Wie viel Eiweiss ist gesund?

Eiweisse – auch Proteine genannt – gehören neben Kohlenhydraten und Fetten zu den drei Hauptnährstoffen, die der Körper braucht. Die Empfehlung für alle über 65-Jährigen ist, vier Portionen Eiweiss pro Tag zu essen. Wir beantworten die häufigsten Fragen zur eiweissreichen Ernährung.

Text: Daniela Specht

Fotos: Symbolbilder

Warum ist Eiweiss so wichtig?

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper – und damit auch der Bedarf an Nährstoffen. Besonders wichtig ist dabei Eiweiss (Protein). Es ist der Baustoff für Muskeln, Knochen, Haut und unser Immunsystem. Ab etwa 65 Jahren braucht der Körper mehr Eiweiss als in jüngeren Jahren, weil er Proteine schlechter verwerten kann und gleichzeitig die Muskelmasse abnimmt. Eine ausreichende Eiweisszufuhr hilft, Kraft und Beweglichkeit zu erhalten und damit die Selbstständigkeit im Alltag länger zu bewahren.

Wo hat es überall Eiweiss drin?

Gute Eiweissquellen sind sowohl tierische Lebensmittel wie Milchprodukte, Eier, Fisch und Fleisch als auch pflanzliche Proteine aus Hülsenfrüchten, Tofu, Nüssen oder Vollkornprodukten. Ich empfehle, viel Farben und Abwechslung auf den Teller zu bringen.

Wie komme ich zu meinem Tagesbedarf?

Empfohlen sind für Menschen ab 65 Jahren etwa 1,0 bis 1,2 Gramm Eiweiss pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag – das sind beispielsweise bei 70 kg Körpergewicht rund 70–84 g Eiweiss täglich. Beispielsweise kann man mit einem Stück Käse und Brot oder einem Müesli mit Quark in den Tag starten und dazu einen Cappuccino trinken. Zum Zmittag gibt es ein Forellenfilet mit Reis und Gemüse, zum Zvieri ein Schinkenbrötli und zum Znacht ein Rührei.

Kommt es darauf an, ob ich die Eiweisse morgens oder abends esse?

Ab 65 kann der Körper Eiweiss weniger effizient verwerten. Deshalb ist es sinnvoll, die Eiweisszufuhr über den Tag zu verteilen, statt alles auf eine Mahlzeit zu konzentrieren. In Kombination mit Bewegung hilft das, Muskelkraft und Selbstständigkeit möglichst lange zu erhalten.



KOCHEN MIT DANIELA SPECHT



Daniela Specht kocht ihre Lieblingsrezepte und teilt dazu praktische Ernährungstipps. Hier können Sie die Videos anschauen:

www.tavolata.ch/kochen-mit-daniela



KOCHEN MIT PETRA SCHÖB



An den Onlinekochkursen zeigt Petra Schöb von Silber Tavolata gesunde, saisonale Rezepte – direkt zum Mitkochen. Für die kostenlosen Kurse können Sie sich hier anmelden. Sie erhalten jeweils eine Einkaufsliste und das Rezept:

www.silbertavolata.ch/onlinekochkurse2026



Mehr Ernährungstipps erhalten Sie auf: www.sge-ssn.ch/de/lebensphasen/aeltere-erwachsene

PROTEIN-CRACKER

Von Elisabeth Fröhlich

Zutaten

- 100 g Kichererbsenmehl
- 20 g Gepuffter Amaranth
- 30 g Chia-Samen
- ½ Teelöffel Salz
- 25 ml Olivenöl
- 100 ml heisses Wasser
- Nach Belieben fein geriebene Kräuter

Zubereitung:

1. Alle Zutaten zu einem sehr weichen Teig zusammenfügen und 10 Minuten ruhen lassen.
2. Die Masse auf einem Backpapier ca. 2mm dick austreichen.
3. Bruch-Linien in den Teig ritzen.
4. Bei 160 Grad Umluft ca. 50 bis 60 Minuten backen.
5. Auf dem Kuchengitter auskühlen lassen.
6. Die Cracker zerbrechen und gut verschlossen aufbewahren. So bleiben sie lange knusprig.

TIPP

Cracker mit Hüttenkäse und Essiggurke belegen – für eine Extra-Portion Eiweiss und Geschmack.



HUMMUS-DIPP

Eine Dose Kichererbsen (abgetropft) oder eine Handvoll gekochter Kichererbsen mit einer Knoblauchzehe und einigen Esslöffeln hochwertigem Olivenöl mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Pita-Brot oder Gemüsestängeln dippen.



Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE empfiehlt, sich am ausgewogenen Teller zu orientieren. Die proteinhaltigen Lebensmittel sind auf der roten Fläche sichtbar.

Pizza, Piadine, Vitello tonnato – Tavolata wie in Italien

Die Tavolata in Bedano ist so vielfältig wie die Menschen, die daran teilnehmen: Kinder, Erwachsene und ältere Menschen treffen sich im Begegnungszentrum «Al Posticino», um gemeinsam zu kochen und zu essen. Maria Vittoria Burdese vom Verein Insieme per Bedano verrät, was auf den Tisch kommt.

Interview: Valentina Pallucca-Forte

Wie gelingt es euch, verschiedene Generationen an einem Tisch zu versammeln?

Maria Vittoria Burdese: Unsere Tavolata war ursprünglich nicht als generationenübergreifendes Angebot gedacht. Zu Beginn planten wir Anlässe für Erwachsene und für Kinder. Dann zeigte sich jedoch schnell, dass sich Menschen unterschiedlichen Alters ganz selbstverständlich zusammenfinden. Mit der Zeit merkten wir: Wenn die Atmosphäre offen und einladend ist, begegnen sich die Generationen gerne – ganz ohne Zwang.

Wie läuft eine Tavolata ab?

Menschen jeden Alters engagieren sich beim Kochen, Aufräumen oder bei der Betreuung der Kinder während des Essens. Einige ältere Personen nehmen bewusst an den Tavolata mit Kindern teil, weil sie dort Lebendigkeit erleben. Viele von ihnen würden sonst zu Hause allein essen.

Die Bedürfnisse in Einklang zu bringen, ist sicher nicht einfach.

Kinder brauchen Bewegung und Anregung, Erwachsene eher Ruhe und Raum für Gespräche. Deshalb haben wir zwei Bereiche geschaffen: einen Spielbereich für Kinder mit Lego und Gesellschaftsspielen sowie eine Ruhezone, in der Erwachsene lesen oder sich zurückziehen können.

Wie entstehen neue Kontakte?

Die Begegnung entsteht spontan in den verschiedenen Bereichen, in denen gespielt, gelesen oder gekocht wird. Zudem betreibt unser Zentrum die kommunale «Bibliocabina», die sich direkt ausserhalb unseres Zentrums befindet und eine grosse Auswahl an Büchern für Gross und Klein bietet.

Welche Gerichte sind am beliebtesten?

Bei den Kindern sind die Pizza-Tavolata und das gemeinsame Zubereiten eigener Piadine sehr beliebt. Bei den Erwachsenen kam das Vitello tonnato mit Ofenkartoffeln besonders gut an (siehe Rezept).

Worauf seid ihr besonders stolz?

Zu Beginn des letzten Jahres wurde uns dank Pro Senectute eine Person in Assistenz zur Verfügung gestellt, die sich bereit erklärte, für unsere Tavolata zu kochen. Das hat es uns ermöglicht, raffinierte und sehr geschätzte Mahlzeiten anzubieten, und ihr, sich wieder in die Arbeitswelt einzugliedern. Diese Erfahrung hat es vielen Teilnehmenden auch erlaubt, eine Köchin aus nächster Nähe zu beobachten und mit ihr zusammenzuarbeiten sowie neue Rezepte zu lernen – etwas, das in einem gewöhnlichen Restaurant nicht möglich wäre.

Was sind die nächsten Projekte?

Wir arbeiten an einer dritten Form einer abendlichen Tavolata, gedacht für Menschen, die tagsüber wenig Zeit haben: ein anspruchsvolleres geselliges Beisammensein mit sorgfältig zubereiteten Gerichten und einer intimen Atmosphäre. Das Hauptgericht wird direkt von den Teilnehmenden vorgeschlagen und gekocht – jeder und jede kann mit einer Spezialität oder einer Flasche Wein beitragen. Ausserdem prüfen wir die Möglichkeit, einmal im Monat eine Tavolata für die Mittagessen am Mittwoch zu organisieren, wenn die Kinder nur am Vormittag die Schule besuchen. Auf diese Weise könnte das Treffen auch auf Kindergartenkinder ausgeweitet werden, die in Begleitung ihrer Eltern oder Grosseltern teilnehmen.

Was braucht es für eine gute Tavolata?

Es braucht nicht viel: ein paar Tische, eine Küche und Offenheit. So haben wir begonnen. Die Ideen entwickeln sich nach und nach, indem man sich einbringt.



Das Vitello
tonnato Rezept
finden Sie
auf Seite 15!

10 Ideen für ein gutes Miteinander

Manchmal merkt man es schleichend. Jemand spricht leiser. Jemand kann dem Tischgespräch nicht mehr folgen. Jemand sagt häufiger ab. Und plötzlich stellt sich die Frage: Wie gehen wir als Gruppe damit um, wenn die körperlichen oder geistigen Kräfte nachlassen?

Ein Gespräch wie dieses könnte der Anfang sein, um sich als Tavolata-Gruppe mit dem Thema auseinanderzusetzen.

- Anna** Schön, dass ihr da seid. Habt ihr es bequem, kann ich euch das Essen servieren?
- Paul** (*zögert*): Hm ... ja ... also ... ich weiss nicht. Es ist heute irgendwie dunkler als sonst.
- Ruth** Dunkler? Es ist doch so sonnig wie schon lange nicht mehr.
- Paul** (*blinzelt*): Ich sehe in letzter Zeit nicht so gut. Alles verschwimmt ein bisschen.
- Marta** (*beobachtend*): Vielleicht ist das Licht anders. Sollen wir die Plätze tauschen?
- Paul** Ach was, ich will keine Umstände machen.
- Anna** Das sind keine Umstände. Komm, wir rücken ein bisschen zusammen.
(*Stühle werden verschoben. Marta setzt sich weiter ins Zimmer, Paul mit dem Rücken zum Fenster.*)
- Marta** So besser?
- Paul** (*atmet aus*): Ja ... danke. Ich wollte es schon letztes Mal sagen.
- Ruth** Warum hast du nichts gesagt?
- Paul** Ich dachte, es geht schon wieder. Und ich war doch immer der Gastgeber, der alles im Blick hatte.
(*Kurze Stille.*)
- Anna** Du bist immer noch Gastgeber – nur heute eben Gast bei mir.
(*Alle lachen leise.*)
- Marta** Was hilft dir sonst noch? Mehr Licht? Oder wenn wir sagen, wo was steht?
- Paul** Wenn ihr sagt, was etwas weiter vom Tisch weg passiert, wäre das gut.
- Anna** Sehr gern. Ich gehe jetzt kurz raus in die Küche und bringe den Hauptgang.
(*Anna kommt zurück und stellt die Teller hin.*)
- Ruth** Oben links haben wir gegrilltes Poulet, oben rechts Zucchetti und Rüebli und in der Mitte ist Annas berühmter Kartoffelstock.
- Paul** (*lächelt*): Jetzt sehe ich's vor mir. Danke vielmals und en Guete!



(*Das Gespräch geht weiter. Später.*)

- Ruth** Paul, ich habe gemerkt, du warst in letzter Zeit ruhiger.
- Paul** Seit ich nicht mehr so gut sehe, strengt es mich auch an, wenn alle durcheinanderreden.
- Marta** Dann probieren wir etwas. Einer nach dem anderen.
- Anna** Ich fang an – und dann bist du dran, Paul.
- Paul** Danke. Das tut gut.
(*Am Ende des Treffens.*)
- Anna** Sollen wir nächstes Mal wieder bei mir sein?
- Paul** Es würde mich freuen, wenn ihr zu mir kommt. Aber wäre es okay, wenn ich thailändisches Essen bestelle?
- Marta** Super Idee. Abgemacht.
- Ruth** Und wenn sich sonst in der Gruppe etwas verändert, reden wir wieder drüber.
- Paul** Gut. Ich möchte nämlich weiterhin dazugehören.
- Anna** Das tust du. Dein Platz bleibt.

10 Ideen für ein gutes Miteinander

Was tun, wenn die körperlichen oder geistigen Kräfte nachlassen? Das beschäftigt sicher auch Sie ab und zu. Mit diesen zehn Ideen für ein gutes Miteinander möchten wir Sie ermutigen, Veränderungen in der Tavolata zu erkennen und sie anzusprechen.

1 Interesse zeigen

«Es wird mir zu viel mit meiner Krankheit, und vielleicht falle ich euch zur Last.»

- Die Person darf weiterhin dabei sein – auch wenn sie sich künftig auf eine andere Art in die Tavolata einbringt.
- Fragen: Was möchtest du selbst übernehmen? Wobei können wir helfen?
- Krankheiten dürfen Platz haben – aber nicht das ganze Treffen bestimmen.
- Kleine Gesten zeigen: Du gehörst dazu.

2 Mitwirkung ermöglichen

«Ich habe die Kraft nicht mehr, um zu kochen.»

- Gemeinsam klären: Welche Unterstützung brauchst du vor, während oder nach dem Treffen?
- Wenn nötig Hilfe beim Kochen, Fahrdienst oder Begleitung organisieren.
- Es muss kein kulinarischer Beitrag sein – eine Blume, ein Gedicht oder das Teilen einer Erinnerung sind wertvoll.

3 Die Grenzen aller Beteiligten im Auge behalten

«Ich ertrage das Jammern nicht mehr.»

- Wir dürfen die eigenen Grenzen in der Gruppe oder unter vier Augen ansprechen. Auch wenn es unangenehm ist.
- Es hilft, darüber zu sprechen, wie wir selbst behandelt werden möchten, wenn wir uns körperlich oder geistig verändern.
- Eine Tavolata darf eine Entscheidung für die Gruppe treffen.
- Der Würde jeder Person Sorge tragen. Es braucht Akzeptanz und Grosszügigkeit, um weiterzukommen.

4 Wenn das Sehen sich verschlechtert

«Ich erkenne nicht mehr, was auf meinem Teller liegt.»

- Für die Person einen Platz mit dem Rücken zum Fenster wählen und für helles, blendfreies Licht sorgen – so sieht die Person auch die Gesichter der anderen besser.
- Kontraste nutzen, zum Beispiel helles Geschirr und dunkles Set.
- Beschreiben, was sich wo auf dem Teller befindet, zum Beispiel von oben im Uhrzeigersinn.
- Der Person erzählen, was abseits des Tisches vor sich geht.

5 Wenn das Hören sich verschlechtert

«Ich verstehe nichts, wenn alle gleichzeitig reden.»

- Beim Sprechen das Gesicht zuwenden.
- Langsam und deutlich sprechen – nicht einfach lauter.
- Darauf achten, dass nicht mehrere Personen gleichzeitig sprechen.
- Kurz zusammenfassen, worum es gerade geht.

7 Wenn Erinnerungen verloren gehen

«Das hast du schon erzählt.»

- Ruhig sprechen, kurze Sätze verwenden, Blickkontakt halten.
- Fragen stellen, die mit Ja oder Nein beantwortet werden können.
- Nur eine Frage aufs Mal stellen.
- Rituale pflegen, Musik hören oder Bilder betrachten.
- Geduldig bleiben – auch bei Wiederholungen.

9 Wenn Mitglieder nicht mehr teilnehmen können

«Ich ziehe ins Altersheim und kann nicht mehr teilnehmen.»

- Besuche planen – einzeln oder als Gruppe.
- Kleine Aufmerksamkeiten vorbeibringen.

10 Wenn Mitglieder sterben

«Sein Platz bleibt heute leer.»

- Gemeinsam Abschied nehmen (Platz freihalten, Erinnerungen teilen) und ein kleines Ritual gestalten.
- Beim nächsten Treffen starten wir neu, zum Beispiel mit einer neuen Tischordnung.
- Wir versuchen, den Rhythmus der Treffen beizubehalten.

6 Wenn Mobilität, Kraft oder Fingerfertigkeit nachlassen

«Das Glas rutscht mir aus der Hand.»

- Hilfsmittel selbstverständlich einsetzen, zum Beispiel Besteck mit dickem Griff oder Strohalm bereitlegen.
- Fingerfood anbieten, wenn jemand stark zittert.
- Stolperfallen vermeiden, zum Beispiel Teppich mit Klebeband fixieren.

8 Wenn Menschen sich zurückziehen, traurig oder ängstlich wirken

«Mir ist im Moment alles zu viel.»

- Nachfragen: Wie ist es dir seit unserem letzten Treffen ergangen?
- Mit Körpersprache Trost und Ruhe vermitteln.
- Auch ausserhalb der Treffen Kontakt halten und jemanden auch einmal besuchen.
- Kleine Zeichen der Verbundenheit können viel bewirken.

«10 IDEEN FÜR EIN GUTES MITEINANDER – AUCH WENN DIE KÖRPERLICHEN ODER GEISTIGEN KRÄFTE NACHLASSEN»

.....

Diese Publikation ist das Resultat von Impulsen aus vergangenen Tavolata-Tagungen. Diese wurden mit Fachpersonen und dem Tavolata-Rat besprochen. So flossen weitere wertvolle Rückmeldungen ein. Herzlichen Dank! Die ausführliche Publikation ist verfügbar auf:

www.tavolata.ch/gutesmiteinander



Anlaufstellen, wenn die körperlichen oder geistigen Kräfte nachlassen

Stellen und Organisationen, die Betroffenen und Angehörigen Auskunft geben:

Vertrauensperson

Eine erste Anlaufstelle ist der Hausarzt oder die Hausärztin. Er oder sie informiert über Möglichkeiten, Seh- und Hörvermögen zu verbessern, zum Beispiel mit einem Hörgerät.



Pro Senectute



Pro Senectute steht beratend zur Seite und leitet Sie an die richtige Ansprechperson weiter. Rufen Sie die Infoline 058 591 15 15 an oder kontaktieren Sie die Geschäftsstelle Ihres Wohnkantons: www.prosenectute.ch/de/ueber-uns/pro-senectute-vor-ort

Alzheimer Schweiz

Alzheimer Schweiz bietet eine Hotline auf 058 058 80 00 an.



Pro Mente Sana



Pro Mente Sana bietet über Tel. 0848 800 858 eine kostenlose Beratung für Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung an. Auch Angehörige und Nahestehende können sich kostenlos beraten lassen.

Telefon 143

Die Dargebotene Hand: rund um die Uhr auf Tel. 143.



Mal reden



malreden.ch: täglich von 9 bis 20 Uhr auf Tel. 0800 890 890 oder über Chat.

TIPP

Diesen Bogen können Sie vorsichtig aus der Zeitung heraustrennen und zum Beispiel an den Kühlschrank hängen.



REZEPT FÜR EIN VITELLO TONNATO

Zutaten

- 1 kg Kalbfleisch (Magatello)
- 5 dl trockener Weisswein
- 5 dl Hühnerbouillon
- 2 Knoblauchzehen, ganz
- 1 Zwiebel, geviertelt
- 1 Rüebli, geschält und grob geschnitten
- 1 Stange Sellerie, in Stücke geschnitten
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Nelken
- 10 schwarze Pfefferkörner

Zubereitung:

1. Das Kalbfleisch in einen grossen Topf legen. Gemüse, Knoblauch, Lorbeer, Nelken und Pfeffer hinzufügen. Weisswein und Bouillon dazugießen. Falls die Flüssigkeit das Fleisch nicht zu zwei Dritteln bedeckt, etwas Wasser ergänzen.
2. Zum Kochen bringen, dann zudecken und bei kleiner Hitze ca. 1 Stunde köcheln lassen.
3. Das Fleisch herausnehmen und vollständig auskühlen lassen (optional im Kochsud).

Thunfischsauce mit Joghurt

- Thunfisch aus der Dose, abgetropft
- Anchovisfilets nach Geschmack
- Kapern nach Geschmack
- 1 hartgekochtes Ei
- Abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone
- Griechischer Joghurt

1. Alles mit dem Stabmixer zu einer cremigen Sauce pürieren.
2. Das Kalbfleisch in dünne Scheiben schneiden, auf einem Teller anrichten und mit der Sauce überziehen. Mit Kapern und etwas Paprika garnieren.
3. Dazu passen Bratkartoffeln, Ofenkartoffeln oder Brot.

TIPP

Kann mit Rucola und Parmesan serviert werden.



Was macht eigentlich...?

Robert Sempach hatte vor über 15 Jahren die Idee für Tavolata und gründete das Netzwerk 2010 in seiner damaligen Funktion als Projektleiter beim Migros-Kulturprozent. Sein Herz schlägt bis heute für die Tischgemeinschaften. Auch nach seiner Pensionierung blieb er Tavolata eng verbunden und übernahm 2022 das Präsidium des Vereins. Nun gibt er dieses Amt an Anders Stokholm weiter.

Robert Sempach

abtretender Präsident von Tavolata

Was hat dich an der Entwicklung von Tavolata überrascht?

Der positive Einfluss der gemeinsam gestalteten Mahlzeiten auf die Zufriedenheit, das Wohlbefinden und die Gesundheit der beteiligten Personen. Gastfreundschaft gilt zwar seit Jahrtausenden in vielen Kulturen als kostbares Gut. Sie schafft eine Verbindung zwischen den Menschen. So gesehen sind Tischgemeinschaften eine altbewährte Praxis, die mit Tavolata neu belebt wird. Trotzdem hatte ich auch Zweifel, ob selbstorganisierte Tischgemeinschaften noch zeitgemäss sind. Bei der ersten Einführungsveranstaltung sagte ich, Tavolata sei ein zartes Pflänzchen, das zuerst noch Wurzeln schlagen müsse. Heute staune ich über den stattlichen Baum, der sich entwickelt hat.

Was bedeutet es dir, selbst Tavolata-Mitglied zu sein?

Für mich persönlich ist es eine grosse Bereicherung und eine Quelle echter Lebensfreude, selbst Teil einer Tavolata zu sein. Die regelmässigen Begegnungen am Tisch schaffen eine besondere Form der Verbundenheit. Es ist mehr als gemeinsames Essen – es ist gelebte Anteilnahme am Leben meiner Tavolata-Freunde. Wir teilen Gedanken zu Lebensfragen, diskutieren gesellschaftliche und politische Entwicklungen, lachen miteinander, spielen Pétanque oder andere Spiele und unternehmen gemeinsame Wanderungen. Diese Mischung aus Tiefe und Leichtigkeit macht die Tavolata für mich so wertvoll. Als Mitglied erlebe ich unmittelbar, was ich von Anfang an erhofft habe: Gemeinschaft stiftet Sinn, stärkt das Wohlbefinden und trägt wesentlich zur Lebenszufriedenheit bei.

Was möchtest du deinem Nachfolger mit auf den Weg geben?

Ich wünsche meinem Nachfolger vor allem Vertrauen – Vertrauen in die Kraft gemeinsamer Mahlzeiten. Als Pfarrperson weiss Anders um die verbindende Wirkung von Tischgemeinschaften. Und doch wird er bei Tavolata nochmals auf besondere Weise



Robert Sempach ist frischgebackener Grossvater von Chiara.

erleben, dass Energie, Lebensfreude und Wärme entstehen, wenn Menschen regelmässig zusammenkommen, sich austauschen und miteinander das Essen teilen. Diese Erfahrung ist berührend – und sie trägt. Auch die Zuversicht gebe ich ihm mit, dass er sich auf ein kompetentes Vorstandskollegium und ein engagiertes, professionelles Team verlassen kann. Tavolata ist heute breit abgestützt. Das Präsidium bringt Verantwortung mit sich – aber man trägt sie nicht allein.

Was kommt für dich als nächstes?

Mit 69 Jahren spüre ich, dass ich, neben meinem Engagement für Gemeinschaftsprojekte, mehr Zeit für mich brauche, um zu innerer Ruhe und Sammlung zu gelangen. Als frischgebackener Grossvater möchte ich zudem genügend Zeit für meine Enkelin Chiara haben, und ihre Eltern zusammen mit meiner Frau regelmässig unterstützen. Vielleicht kommen mit der Zeit auch noch weitere Enkelinnen und Enkel dazu – wer weiss.

Anders Stokholm

neuer Präsident von Tavolata

Anders, du warst Stadtpräsident von Frauenfeld, FDP-Kantonsparlamentarier und Präsident des Schweizerischen Städteverbands. Heute arbeitest du wieder als Pfarrer. Was hat dich bewogen, das Präsidium des Vereins Tavolata zu übernehmen?

Ich setze mich gerne für Menschen ein. Die Anfrage hat mich sehr gefreut, denn ich kenne Tavolata schon länger und durfte bereits als Präsident der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft einen Beitrag leisten. Eine Gemeinschaft am Tisch ist für mich etwas vom Schönsten, um Einsamkeit zu bekämpfen. Ich möchte dazu beitragen, diese starke Idee weiterzuentwickeln.

Hast du Zukunftspläne für den Verein?

Heraklit sagte: Nichts ist so konstant wie die Veränderung. Veränderungen kommen so oder so – wir müssen damit Schritt halten. Eine grosse Herausforderung unserer Zeit ist, dass ein höherer Teil der Bevölkerung nicht mehr im Erwerbsleben steht. Tavolata kann einen wichtigen Beitrag leisten, Menschen zusammenzubringen. Ich wünsche mir, dass die Tischgemeinschaften noch generationenübergreifender werden: Grosseltern bringen ihre Kinder und Enkel mit, Frischpensionierte stossen dazu und erweitern die Altersspanne. Wenn unterschiedliche Generationen am Tisch sitzen, einander zuhören und Erfahrungen austauschen, hat das unglaublich viel Power.

Was bedeutet dir Kochen und Essen?

Ich koche gern, wenn auch nicht sehr häufig. Wichtig ist mir, dass ich mir Zeit fürs Kochen und fürs Essen nehme. Also nicht nur etwas herunterschlingen, sondern mir überlegen, was mir guttut, worauf ich Lust habe und was meine Gäste mögen. Als dänisch-schweizerischer Doppelbürger mag ich die unkomplizierte nordische Buffet-Tradition: Man geht zueinander nach Hause, alle bringen etwas mit. Entscheidend ist das gemeinsame Essen. Ich sitze gerne zwei Stunden oder länger mit anderen am Tisch.

«Tavolata ist wie ein Ratatouille. Unterschiedliche Menschen, Geschichten und Lebenslagen kommen zusammen und ergeben ein schmackhaftes Ganzes.»



Anders Stokholm übernimmt von Robert Sempach das Vereinspräsidium.

Dein Lieblingsessen?

Ich liebe die typischen dänischen Weihnachtsgerichte und erinnere mich aus der Kindheit an karamellisierte Kartoffeln, Grünkohl und Filet. Zum Dessert gab es Zitronenmousse oder Milchreis mit Kirschensauce. In der Schweiz mag ich Zürcher Geschnetzeltes mit Röstli – und Ratatouille.

Was liegt dir im Leben besonders am Herzen?

Meine Frau, meine Kinder und der erweiterte Familienkreis sind das Team, das durch die Stürme der Zeit trägt. Beruflich steht für mich der Mensch im Zentrum. Hintergrund, Sprache oder Herkunft sind mir nicht wichtig. Ich begegne dem Menschen. Neben Tavolata engagiere ich mich auch bei der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft und bei Pro Junior (ehemals Pro Juventute).

Wenn Tavolata ein Gericht wäre – welches?

Ein Ratatouille. Unterschiedliche Menschen, Geschichten und Lebenslagen kommen zusammen und ergeben ein schmackhaftes Ganzes. Ausserdem ist das Ratatouille unglaublich fein und gesund – ganz genau wie eine Tavolata.

«Was nie fehlt, ist die gute Laune»

Der engagierte Regionale Tavolata-Vertreter* Alfred Sauteur aus Freiburg kennt alle Tischgemeinschaften in den Kantonen Freiburg. In der Suisse romande funktionieren diese «Tables d'hôtes» so: Ein Gastgeber oder eine Gastgeberin kocht bei sich zuhause, sechs bis 12 Gäste können sich an den Tisch setzen.

Interview: Elodie Follonier

Alfred, wie erleben Sie Tavolata in der Romandie?

Sehr positiv. Als ich vor sieben Jahren begann, gab es in der Romandie 15 Tische, heute sind es allein im Kanton Freiburg 40! Das zeigt: Die Idee funktioniert sehr gut. Aber die Tables d'hôtes dürften noch bekannter werden, vor allem bei Männern.

Wie engagieren Sie sich für Tavolata?

Ich vernetze Menschen, motiviere neue Gastgeberinnen und Gastgeber und besuche so viele Tables d'hôtes wie möglich – auch wenn ich nicht alle 40 schaffe. Ich rufe Geburtstagskinder an und halte so den Kontakt. Pro Jahr entstehen so fünf bis sieben neue Tischrunden.

Wie erleben Sie die Gäste?

Rund 80 Prozent sind Frauen, viele über 80. Die Stimmung ist meist fröhlich – auch wenn mal über Gelenkschmerzen gesprochen wird. Was nie fehlt, ist die gute Laune.

Was macht eine Tavolata langfristig erfolgreich?

Wenn das Essen gut ist und die Gäste herzlich empfangen werden, kommen sie gerne wieder. Ein Table d'hôtes ist einfach: Jemand kocht zu Hause, die Gäste bezahlen 15 Franken, weitere 5 Franken übernimmt Pro Senectute.



Alfred Sauteur

Was sind typische Lieblingsgerichte aus der Region?

Eintöpfe, Rinderzunge oder Kutteln und im Kanton Freiburg auch der Bauernschinken – Gerichte, die man allein kaum kocht.

Sie werden «le loup blanc» genannt – warum?

Weil ich überall unterwegs bin, unkompliziert Kontakte pflege, Freude habe und die Leute mich kennen. Ich bin 79, pensioniert – und sehr aktiv.

Anmerkung der Redaktion: «Connu comme le loup blanc» ist eine französische Redewendung. Sie bezeichnet eine Person liebevoll als weit und breit bekannt und gut vernetzt.

* Regionale Tavolata-Vertreter:innen engagieren sich im Netzwerk Tavolata, indem sie Gastessen anbieten, interessierten Menschen einen Platz in Tischgemeinschaften vermitteln oder an Informationsveranstaltungen aus dem Tavolata-Leben berichten.

TAVOLATA IN DER SUISSE ROMANDE

Einige Tischgemeinschaften in der Westschweiz sind von Privatpersonen selbst organisiert. Die Mehrheit der Tavolata wird institutionell von Pro Senectute Arc Jurassien und Pro Senectute Freiburg angeboten. Bei den Tavolata, die der Verein Tavolata mit Pro Senectute organisiert, verpflichtet sich eine Freiwillige oder ein Freiwilliger, einmal pro Monat eine Mahlzeit zu kochen. Die Angebote und Daten werden auf www.fr.prosenectute.ch und www.arcjurassien.prosenectute.ch publiziert.

Interessierte Personen melden sich einige Tage vor dem Treffen an und bezahlen der Gastgeberin oder dem Gastgeber 15 bis 17 Franken an die Unkosten. Pro Senectute steuert zusätzlich 5 Franken pro Person zur Deckung der Kosten bei.

Im Kanton Freiburg gibt es auch «Tables au bistrot» (Stammtische im Bistrot). Viele Restaurants laden ältere Menschen ein, an festen Terminen für 20 Franken zusammen zu essen.





TOMATENSUPPE

für 8 Personen

Zutaten

- 1,5 kg reife Tomaten
- 150 g Olivenöl
- 50 g roter Balsamico-Essig
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Basilikum
- 300 g Granini-Tomatensaft



Zubereitung

1. Tomaten schälen und entkernen.
2. Tomatenfleisch mixen und durch ein Sieb streichen.
3. Tomatenfleisch in einer Tupperware-Dose mit dem Tomatensaft, Knoblauch, Olivenöl, Balsamico-Essig, zerdrückten Knoblauchzehen, 6 Basilikumblättern, Salz und Pfeffer vermischen.
4. Mindestens 12 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.
5. Mit dem Pürierstab mixen und durch ein Sieb streichen.
6. Den Tomatensaft hinzufügen und abschmecken.
7. Mit den restlichen Basilikumblättern kann man ein Öl zubereiten: Die Blätter fein hacken, mit dem restlichen Olivenöl vermischen und abschmecken.

Diese Rezepte stammen von Frederic Martot, Koch im Le Pérolles (www.leperolles.ch), einem von vielen Tables au bistrot im Kanton Freiburg. Weitere Rezepte der teilnehmenden Restaurants finden Sie auf:

www.fr.prosenectute.ch/fr/activites/culture-et-rencontres/tables-conviviales



FORELLEN-TARTAR MIT SOMMERGEMÜSE

für 8 Personen

Zutaten

- 350 g Forellenfilet ohne Haut und Gräten
- 1 Limette
- 2 Schalotten
- 20 g Schnittlauch
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Die Forellenfilets in gleichmässige Würfel schneiden.
2. Die Schalotten und den Schnittlauch hacken.
3. In einer Schüssel die Forelle, Schnittlauch, Schalotten, Limettenschale und etwas Limettensaft vermengen.
4. Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzufügen. Gut vermengen und abschmecken.
5. Das Tartar anrichten.

SOMMERGEMÜSE

Zutaten

- 1 Aubergine
- 1 grüne Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Schalotte
- Basilikum

Zubereitung

1. Paprika schälen. Alle Gemüsesorten in kleine Würfel schneiden.
2. Jede Gemüsesorte separat anbraten, damit sie knackig bleibt.
3. Die gehackte Schalotte anschwitzen.
4. Das Basilikum hacken.
5. Alle Zutaten vermischen.
6. Würzen und etwas Balsamico-Essig hinzufügen.
7. Das Tartar in die Mitte eines tiefen Tellers geben.
Das Sommergemüse darum herum anrichten. Die Suppe kann man um das Gemüse herum in den Teller schöpfen und mit Basilikumöl beträufeln.
8. Optional mit Croutons und Salatsprossen garnieren.

Pic-Assiette: Wie die Vögel am Futtertrog

Seit 15 Jahren kocht, diskutiert und geniesst die Berner Tavolata Pic-Assiette gemeinsam. Die vier Frauen führen Buch über Rezepte und Ausgaben – und pflegen eine Gesprächskultur, die ihnen wichtiger ist als das perfekte Menü. Mitgründerin Mirjam Stolz-Silfverberg erzählt, warum.

Interview: Anina Torrado Lara

Fotos: Marco Zanoni

Mirjam, erinnerst du dich an den Anfang von Pic-Assiette?

Ja, sehr gut. Wir gründeten die Tavolata am 27. November 2011 in Bern. Wir waren fünf Frauen, die es einfach gut miteinander haben wollten. Dazu gehörten für uns ein feines Essen und ein gepflegtes Gespräch. Wichtig war uns von Anfang an, dass es kein Konkurrenzdenken gibt. Das passiert nämlich schnell beim Kochen.

Was habt ihr dagegen unternommen?

Wir haben das direkt angesprochen und miteinander abgemacht, dass jede Teilnehmerin pro Treffen 20 Franken in die Kasse legt. Pro Tavolata stehen jeweils 80 bis 100 Franken zur Verfügung und die Gastgeberin entscheidet, was und wie aufwendig sie kochen will. Sie kann unter Umständen «beim Italiener» eine

fertige Pizza bestellen. Sie kann aber, wenn sie Lust hat, auch teurere Rezepte wählen, zum Beispiel einen Braten oder frische Fische. Sie erhält den Betrag für ihre Auslagen inklusive Getränke aus der Kasse zurückerstattet. So gibt es keine Abhängigkeiten, keinen Kochwettbewerb und niemand muss sich als Kochstar hinstellen.

Funktioniert das gut?

Ja. Wir haben ein kleines Buch, in dem wir für jedes Treffen notieren, wer wann gekocht hat, welches Menü es gab und was die Einnahmen und Ausgaben waren. Das, was Ende Jahr in der Kasse bleibt, investieren wir für unser «Geschäftsessen» in der Beiz.



Mirjam Stolz-Silfverberg (links) hat die Tavolata Pic-Assiette 2011 mit vier Freundinnen gegründet.



Was ist euch neben dem Essen besonders wichtig?

Das Gespräch. Wir haben eine gute Gesprächskultur und ähnliche Interessen. Es ist uns wichtig, dass das Gespräch nicht einfach dahinplätschert, sondern dass wir einen guten Austausch haben. Natürlich hören wir auch zu, wenn jemand etwas Persönliches besprechen möchte.

Gibt es etwas, das an eurem Tisch tabu ist?

Wir sind unkompliziert und geniessen das Essen. Wir möchten nicht, dass jemand für einen Ernährungsstil «missioniert». Mit einer Vegetarierin würden wir es versuchen, mit Veganern eher nicht. Das wäre für unsere Runde zu kompliziert. Es kam einmal eine Frau zum Gastessen, die Veganerin war. Das hat dann nicht so gut gepasst. Wenn jemand eine komplett andere Ernährungseinstellung hat und alle sich anpassen müssen, wird es kompliziert.

Wie hat sich die Gruppe über die Jahre gewandelt?

Zwei meiner Mitgründerinnen sind leider verstorben. Das waren einschneidende Erfahrungen. Andere haben die Tavolata aus persönlichen Gründen verlassen. Seit Anfang dabei sind nur noch Lisa und ich. Veränderung gehört dazu – man muss flexibel bleiben. Für Nachfolgerinnen haben wir stets den Kontakt mit jüngeren Frauen gesucht, um unsere Tavolata altersmässig zu erneuern. Das hat sich bewährt.

Dürfen auch neue Mitglieder dazustossen?

Auf jeden Fall. Wir haben immer Platz für einen Gast. Es ist uns einfach wichtig, dass wir ähnliche Interessen und Themen teilen. Aktuell sind wir vier Frauen: Lisa ist Jahrgang 1945, Esther 1948, Helen 1957 und ich 1937. Wir treffen uns monatlich jeweils um 18 Uhr zum Apéro und essen gleich anschliessend.

Könnte auch ein Mann teilnehmen?

Selbstverständlich. Nur sind leider Männer in unserem Alter, die es noch draufhaben, rar. Es wäre auch schön, wenn jüngere Menschen dazukämen, wir sind offen. Ich finde, gerade als frisch Pensionierte ist es besonders wichtig, sich ein neues Leben aufzubauen.

Eure Tavolata scheint gut organisiert zu sein.

Mit den Jahren lernt man zu delegieren. Wenn eine Teilnehmerin in Zeitnot gerät, kann sie etwas Einfaches vorbereiten. Und im Sommer machen wir auch gerne mal ein Picknick in einem schönen Park.

Wie geht ihr mit dem Älterwerden um?

Das ist schon ein Thema. Zum Glück sind wir alle sehr fit, wohnen selbständig und reisen mit dem ÖV. Leider erlebten wir den raschen Abbau einer Tavolata-Interessentin. Sie fand sich plötzlich nicht mehr zurecht, konnte nicht mehr selbständig kochen und fand den Weg nicht mehr. Zum Glück konnte sie in eine betreute Wohnform umziehen.

Was schätzt du besonders an der Gruppe?

Dass wir füreinander Rezepte kochen, die man allein nicht mehr machen würde. Einen Braten, ein Ossobuco – das braucht Zeit. Aber wir freuen uns auch über eine Linsensuppe mit gutem Brot oder Gschwelkti. Apropos Gschwelkti: Aus unserer Gruppe ist eine Gschwelkti-Tavolata entstanden. Susanne, ein ehemaliges Mitglied von Pic-Assiette, hat eine neue Runde gegründet. Die Gastgeberin kocht nur Kartoffeln, alle anderen bringen ihren Lieblingskäse mit.

Was bedeutet eigentlich Pic-Assiette?

«Un pic-assiette» ist eine Person, die am Tisch vom Teller der anderen pickt (im übertragenen Sinn: ein Schmarotzer, Profiteur). Genau dies tun wir: Wir probieren die Gerichte der anderen Frauen. Ein bisschen wie die Vögel am Futtertrog. Ja, das passt gut zu uns: Wir leben an der Sprachgrenze, haben Humor – und geniessen das Savoir-vivre.

Eure Tavolata in drei Worten?

*«Miteinander essen. Diskutieren.
Es gut zusammen haben.
So lässt sich unsere Tavolata
Pic-Assiette beschreiben.»*



Möchten Sie eine Tavolata gründen? Kommen Sie an eine Informationsveranstaltung:
www.tavolata.ch/agenda



Haben Sie einen freien Platz am Tisch? Publizieren Sie ein Inserat auf dem Marktplatz:
www.tavolata.ch/marktplatz

Lieblingsrezept einsenden und gewinnen

Anna Vogel aus Volketswil malt diese wunderschönen Bilder mit Caran d'Ache Farbstiften aus den 1970ern. Wir verlosen zwei ihrer Werke unter allen, die ein Lieblingsrezept einreichen.

Warum Lieblingsrezepte?

In unseren Köpfen schwirrt schon länger eine Idee herum: ein gemeinsames Tavolata-Rezeptbuch! Dafür sammeln wir Lieblingsrezepte aus der Tavolata-Gemeinschaft. Unter allen, die ein Rezept einreichen, verlosen wir zwei Bilder von Anna Vogel. Sie sind bereits gerahmt und werden per Post verschickt.

Welche Rezepte suchen wir?

Gesucht sind einfache Koch-, Back- oder Apéro-Rezepte, die gut nachgekocht werden können. Besonders beeindruckt uns Rezepte, die über Generationen weitergegeben wurden und gelingen, weil sie so perfekt sind.

Bitte schicken Sie das Rezept in den nächsten vier Wochen via info@tavolata.ch oder Post an:

**Verein Tavolata, Iselisbergstrasse 6,
8524 Uesslingen.**

Falls Sie ein Foto Ihres Gerichts haben, freuen wir uns darüber.

JETZT REZEPT
EINREICHEN
UND ZEICHNUNG
GEWINNEN!



LEGENDE ZUR ALTEN CARAN D'ACHE FARBSTIFTSCHACHTEL

UNGLAUBLICH!

Wirklich kaum zu glauben, wie viele kleine und grössere Kunstwerke innert fünfzig Jahren aus den dreissig bunten Caran d'Ache Farbstiften entstanden sind! Und das durch einen in den 70-er Jahren erfüllten Weihnachtswunsch unserer Kinder. Vor ein paar Jahren habe ich selbst begonnen, damit zu malen.

Welche Leuchtkraft diese alten Caran d'Ache -Farbstifte heute noch haben! Lässig, dass sie immer noch existieren. Unsere Tochter liebte es ganz besonders, damit zu malen, ganz allein und in Ruhe, wenn unsere Familie längst schlief, kamen ihre Stunden des Glücks. Am Wochenende oder während der Schulferien zeichnete, malte und bastelte sie am Esszimmertisch bis lange nach Mitternacht.

Ihren etwas jüngeren Bruder zog es schon viel früher in Richtung Bett, so wie uns auch. Motiviert durch gemeinsame Besuche von Ausstellungen stellten unsere Kinder sogar einmal eigenhändig eine kleine Kunstaussstellung auf die Beine. Weder Namensliste, Titel und Nummern ihrer Werke, noch Preisangaben fehlten dabei. Der damalige höchste Preis für ein echtes Original war 20 Rappen.

Einzig für die Vernissage sollten wir Eltern zuständig sein und für jeden Besucher einen dieser klassischen «Glacé-Stängel» mit Seehund-Motiv, in rosaroter Verpackung, ummantelt mit Schoggi-Glasur, aus der Migros bereitstellen. Den gibt es heute tatsächlich auch noch. Das ist doch UNGLAUBLICH!

Anna M. Vogel-Tarnutzer

Mitgliederversammlung

Die dritte Mitgliederversammlung des Vereins Tavolata fand am 15. April 2026 im Berner Generationenhaus statt. Robert Sempach übergab das Präsidium an Anders Stokholm. Neu in den Vorstand gewählt wurden Urs Koch und Emma Nick-Lämmelin. Heidi Moosmann zieht sich nach langer und grossartiger Arbeit aus dem Vorstand zurück.



An der Mitgliederversammlung wurden Urs Koch (erste Reihe links) und Emma Nick-Lämmelin (zweite Reihe links) in den Vorstand gewählt.



Robert Sempach (rechts) übergibt den Stab an Anders Stokholm (links).



Heidi Moosmann (rechts) zieht sich aus dem Vorstand zurück, bleibt dem Verein aber als engagierte RegTav erhalten.

UNTERSTÜTZUNG
FÜR DEIN
SOZIALES PROJEKT
GESUCHT?



Ein Bettmümpfeli zum Schluss

Der «Japanese Cheese Cake» (japanischer Käsekuchen) ist das einfachste Dessert der Welt. Es kommt mit nur zwei Zutaten aus, ist in wenigen Minuten zubereitet und erinnert ein wenig an ein Tiramisu.

Zutaten

- Grosser Becher Skyr nature* oder griechisches Joghurt
- Biscoff Lotus Guetzli

*Skyr ist ein Joghurt aus Island. Es ist fettarm, enthält viel Protein und ist ungesüsst ein leichter Snack für zwischendurch.

Zubereitung

1. Vier Dessertschalen zu drei Vierteln mit Skyr oder Joghurt füllen.
2. Einige Biscoff Lotus Guetzli in die Hälfte brechen und aufrecht in den Skyr stecken (z.B. kreisförmig).
3. Über Nacht in den Kühlschrank stellen und am nächsten Tag geniessen.

IDEE FÜR
EIN EINFACHES
DESSERT



EINFACH UND LECKER! MMMMMHHH...