

Der schweizweit aktive Verein Tavolata regt zur Bildung von lokalen, selbstorganisierten Tischgemeinschaften an, um Menschen zusammenzubringen. Eine der ersten Tavolata entstand vor 13 Jahren in Gipf-Oberfrick und findet seither monatlich statt. Die Teilnehmerinnen wechseln sich als Gastgeberinnen ab, kochen für die kleine, vertraute Runde und laden zu sich nach Hause ein. Das Erfolgsrezept dieser Tradition sind gemeinsam definierte Regeln, basierend auf dem gegenseitigen Respekt.

Von der Idee zum Projekt

Das Projekt der Tavolata wurde 2010 vom Migros-Kulturprozent initiiert. Das Motto lautet "füreinander kochen, miteinander essen und sich austauschen". Vielerorts entstanden regelmässig durchgeführte Tischrunden und mit der Zeit wuchs das nationale Tavolata-Netzwerk. Dieses wird seit November 2022 als eigenständiger Verein Tavolata geführt.

Im Migros-Magazin las Heidi Moosmann, wohnhaft in Gipf-Oberfrick, damals von der neu lancierten Projektidee und war sogleich begeistert, weil sie sehr gern kocht, gesellig und sozial engagiert ist. Sie nahm die Anregung auf, eine neue Tischgemeinschaft zu organisieren, denn "ein feines, hausgemachtes Essen mit anderen zu geniessen, hat viele interessante Aspekte. Es beginnt mit dem Ausdenken des Menüs, das etwas aufwendiger sein darf, als wenn man für sich allein kocht. Man holt alte Rezepte vom Braten bis zum Krautwickel hervor oder hat Lust, einen Kuchen zu backen oder etwas Neues auszuprobieren, weil sich alle darüber freuen." Der soziale Aspekt durch die Gespräche am Tisch spielt wie von selbst mit und ist zweifellos der wichtigste Beweggrund, um mitzumachen.

Umsetzung des Projektes

Heidi Moosmann, damals 60 Jahre alt, überzeugte einige Frauen in ihrem Umfeld von der Tavolata-Idee und startete mit einem ersten Mittagessen in ihrer Wohnung. Es nahmen vier Frauen teil, heute sind es sechs Frauen. Beim ersten Treffen stand das gegenseitige Kennenlernen und das Besprechen der Spielregeln im Zentrum. Die Gruppe einigte sich darauf, sich jeden dritten

Dienstag im Monat bei einer der Frauen zum dreigängigen Mittagessen inklusive Apéro zu treffen. Jede Gastgeberin gestaltet den Anlass auf ihre Weise, es findet explizit kein Wettkochen statt. Damit sich alle respektiert und wohl fühlen, beschloss die Gruppe, politischen Gesprächsstoff auszuklammern, um kontroverse Themen oder gar Auseinandersetzungen zu vermeiden. Es soll vor allen Dingen eine lebensbejahende, anregende Runde sein, in der alle, die möchten, beim Reden zum Zug kommen. Lokale und saisonale Lebensmittel, deren gesunde Zubereitung und die Wiederverwertung von Resten sind beliebte Diskussionsthemen. Die Tavolata kann die Freude am Kochen und Essen wieder wecken, was insbesondere für alleinstehende Menschen auch ein wichtiger Impuls sein mag, um an der Tischrunde teilzunehmen.

Die Initiantin der Tavolata Gipf-Oberfrick gibt ihre Erfahrungen gern weiter. "Am besten lassen sich Interessierte von der Idee überzeugen, wenn sie als Gast bei einer bestehenden Tavolata teilnehmen. Man muss es selbst erleben, wie Menschen, die sich sonst wohl nie kennenlernen würden, für einige Stunden etwas Gemeinsames teilen. Essen in guter Gesellschaft ist etwas Schönes und Verbindendes." Gedacht ist die Tavolata ursprünglich für alle Generationen, doch weil die Tavolata Gipf-Oberfrick jeweils an einem Dienstagmittag stattfindet, eignet sie sich am besten für Menschen im Pensionsalter. Der zeitliche Rahmen bleibt vorderhand bestehen, denn die seit 13 Jahren bewährte Tischrunde ist für die Teilnehmerinnen zu einem festen Bestandteil ihrer sozialen Aktivitäten geworden.

Was trägt zum Erfolg der Tavolata Gipf-Oberfrick bei?

- Gemeinsam festgelegte Spielregeln: Gleich beim ersten Treffen besprachen die Teilnehmerinnen der Tavolata, worauf sie achten wollen – damit das gemeinsame Essen zum positiven sozialen Erlebnis wird. Es soll nicht über Politik oder Religion geredet werden und die eigene Befindlichkeit ist zwar wichtig, aber man soll sich gegenseitig stärken, nicht bedrücken. Für die Mahlzeiten gilt: Hausgemachtes mit saisonalen, möglichst regionalen Produkten.

- Rolle der Gastgeberin: Alternierend kocht eine der Teilnehmerinnen für alle und lädt zu sich nach Hause ein. Die Gastgeberin kreiert ein dreigängiges Menü, nach ihrem Gusto, Können und Budget. Selbstverständlich achtet sie auf Allergien und Intoleranzen ihrer Gäste. Andere zu bewirten, motiviert insbesondere alleinstehende Menschen zum Einkaufen, Kochen und Tischdecken. Die Tavolata stellt keinerlei Erwartungen an "Kochkünste" und auch, wer aus der Übung ist, bekommt Wertschätzung als Gastgeberin.
- Keine Kosten für Gäste: Das Essen bei der Gastgeberin ist kostenlos, auch auf Mitbringsel wird verzichtet.
- Regelmässigkeit: Diese Tavolata findet jeden dritten Dienstag im Monat ab 11.30 Uhr bis etwa 15 Uhr statt. So können die Teilnehmerinnen weit vorausplanen, sich auf eine schöne Gewohnheit einlassen und haben doch genügend freie Tage für andere Aktivitäten.
- Spontane Gespräche, je nach Bedarf: Beim Apéro und am Tisch findet ein reger Austausch statt, bei dem die einen mehr, die anderen weniger reden. Jede Teilnehmerin soll sich selbst sein dürfen. Wichtig ist das gegenseitige Zuhören und Ausredenlassen, eine Gesprächsleitung besteht nicht.
- Mitglied des Vereins Tavolata: Die Tavolata Gipf-Oberfrick ist Teil des gesamtschweizerischen Tavolata-Netzwerks. Das beinhaltet den Erfahrungsaustausch verschiedener Tischgemeinschaften, ein gemeinsamer Internetauftritt und die Teilnahme an der Jahrestagung.

Welches sind die Herausforderungen einer Tavolata?

- Neugierde wecken: Es sind viele Faktoren, die eine selbstorganisierte Tavolata attraktiv machen. Dies zu vermitteln, gelingt am ehesten, wenn Interessierte zu einer bestehenden Tavolata eingeladen werden und die Stimmung miterleben. Das bedingt eine gewisse Offenheit der Tavolata, auch Aussenstehende einmal als Gäste willkommen zu heissen.
- Enthusiasmus: Von allein entsteht eine Tavolata nicht. Es braucht für die Gründung und das Fortbestehen initiative, enthusiastische Personen.
- Bei kleinen Gruppen bleiben: Eine Gruppengrösse von vier bis sechs Teilnehmenden erweist sich als ideal, damit die privat durchgeführte

Tavolata auch in einer Zwei- oder Drei-Zimmerwohnung stattfinden kann. Falls sich mehr Interessierte dazugesellen möchten, könnte die Aufteilung in weitere Gruppen diskutiert werden. Es mag schwerfallen, den vertrauten, bewährten Rahmen zu verändern.

- Die Scheu ablegen: Die Erwartung an sich selbst, eine besonders gute Köchin und unterhaltsame Gastgeberin sein zu müssen, mag verhindern, bei einer Tavolata mitzumachen. Es geht aber vielmehr um das Zusammensein, ohne gegenseitige Ansprüche.
- Im Alter aktiv sein: Es könnte zu viel sein, für Gäste zu kochen. Doch, auch einfache Menüs sind in guter Gesellschaft ein Genuss. Und es regt dazu an, selbst wieder aktiver zu werden, auf das Kochen zu achten und neue Rezepte auszuprobieren.

Vision

Heidi Moosmann, Begründerin der Tavolata Gipf-Oberfrick und Vorstandsmitglied des gesamtschweizerischen Vereins Tavolata, setzt sich dafür ein, dass im Kanton Aargau viele neue Tavolata entstehen und gesellschaftlich an Bedeutung gewinnen.

Webseite: www.tavolata.ch

Autorin: Pascale Gmür

Datum: August 2023