

Verein Silber Tavolata

Unser Verein reagiert auf die demografischen Veränderungen in der Schweiz und setzt sich dafür ein, dass ältere Menschen möglichst lange selbstständig und selbstbestimmt in ihrem gewohnten Umfeld leben können. Mit unserem gemeinnützigem Engagement leisten wir einen wichtigen Beitrag zur gesundheitlichen Prävention.

Allein zu kochen und zu essen kann die Freude an Mahlzeiten mindern und Einsamkeit fördern. Gemeinsam zu kochen – ob vor Ort oder online – inspiriert zu neuen Rezeptideen, fördert genussvolles, gesundes Essen und schafft wertvolle Gemeinschaftserlebnisse.

Wir arbeiten eng mit nationalen, kantonalen, kommunalen und privaten Partnern zusammen, um Projekte zu realisieren, die ältere Menschen in den Bereichen Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit unterstützen. Im Zentrum aller Aktivitäten steht die Gesundheitsprävention, die einen breiten gesellschaftlichen Nutzen für die Allgemeinheit schafft.

Unsere Kontaktdaten

www.silbertavolata.ch

Folge uns auf [Instagram](#) und [Facebook](#)



Adresse

Verein Silber Tavolata
Geschäftsstelle
c/o Petra Schöb
Neptunstrasse 70
8032 Zürich

Ansprechperson

Petra Schöb, Geschäftsstelle (petra.schoeb@silbertavolata.ch)



«Nahrung sei eure Medizin, und Medizin sei eure Nahrung.»

Hippocrates, Arzt in der griechischen Antike

Projekt Virtuelle Silber Tavolata



Gemeinsam kochen, geniessen und Neues entdecken!

Im Projekt «Virtuelle Silber Tavolata» bietet der Verein Silber Tavolata inspirierende Kochkurse für Menschen ab 60 Jahren an. In entspannter Atmosphäre wird gemeinsam geschnippelt, gekocht und ausprobiert – begleitet von einer fachkundigen Moderation. Die Teilnehmenden erhalten wertvolle Tipps für eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung im Alter und lernen einfache Rezepte mit saisonalen Lebensmitteln kennen. Der genussvolle Abschluss: ein gemeinsames Essen, das verbindet.

Unsere Onlinekochkurse 2026

Winterwärme aus der Süsskartoffel-Pfanne (Kurs Nr. 007)

Wärmend, vitamin- und proteinreich und voller Geschmack: In diesem Kurs kochen wir gemeinsam einen aromatischen Süsskartoffel-Wintereintopf mit frischem Gemüse. Jetzt Platz sichern und mitkochen!

Mittwoch, 21. Januar 2026, 17.00 Uhr – ca. 17.50 Uhr

Knusprige Gemüsewähe aus dem Garkorbchen (Kurs Nr. 008)

Ausgewogen geniessen leicht gemacht: In diesem Kurs verraten wir, wie nährstoffschonendes Kochen gelingt. Frisches Wurzelgemüse wird schonend gegart und anschliessend zu einer knusprig-feinen Gemüsewähe verarbeitet. Jetzt Platz sichern und mitkochen!

Mittwoch, 18. Februar 2026, 17.00 – ca. 17.50 Uhr

Tavolata Talk: Wir treffen uns zu einem Austausch in Zürich

Frühling bedeutet neue Energie: gesund geniessen, aktiv bleiben, sich Gutes tun.

Herzliche Einladung zu einer lebendigen Talkrunde mit drei Gästen, offenem Austausch, Fragen, Antworten und persönlichen Begegnungen.

Donnerstag, 12. März 2026, 14.00 – ca. 16.30 Uhr

Frühlingsfrisch für jeden Tag (Kurs Nr. 009)

Frische Energie für den Frühling: Wir zeigen wie Ernährung und Bewegung einfach in Balance kommen. Gemeinsam komponieren wir ein leichtes, proteinreiches Gericht mit frischem Frühlingsgemüse – ideal für unterwegs oder zuhause. Jetzt anmelden und mitkochen! mögen.

Dienstag, 21. April 2026, 17.00 – ca. 17.50 Uhr

Bunte, kreative Sommer-Bowls (Kurs 010)

Sommerzeit ist Salat-Zeit! Wir kreieren bunte, schnelle und gesunde Salatschüsseln – ausgewogene Mahlzeiten voller Geschmack. Ob mit Fleisch, Fisch oder vegetarisch: Gestalte deine eigene Lieblingsbowl und genieße den Sommer. Jetzt Platz sichern und mitkochen!

Dienstag, 9. Juni 2026, 18.00 Uhr – ca. 18.50 Uhr

Wokgenuss: Gesund, schnell, aromatisch (Kurs Nr. 011)

Gesund, schnell und voller Geschmack: Wir zeigen, wie einfach nährstoffreiches Kochen im Wok ist. Gemeinsam zaubern wir eine aromatische Mahlzeit aus einer Pfanne – auch ohne Wok möglich. Jetzt anmelden und mitkochen!

Mittwoch, 14. Oktober 2026, 17.00 – ca. 17.50 Uhr

Überraschendes Risotto für Herz & Gaumen (Kurs Nr. 012)

Wenn es draussen kälter wird, tut ein wärmendes Gericht besonders gut. Wir erfinden das Risotto neu und zeigen euch ein herbstliches Gericht aus saisonalen Zutaten – pure Wohlfühlküche! Jetzt Platz sichern und mitkochen!

Mittwoch, 18. November 2026, 17.00 – ca. 17.50 Uhr

Alle Kurse werden **kostenlos** angeboten und stehen allen interessierten Personen zur Verfügung.

Melden Sie sich noch heute an unter www.silbertavolata.ch. Scannen Sie den Code und landen Sie direkt auf der Anmeldungsseite «Onlinekochkurse 2026»



Herzlichen Dank unseren Sponsoren und Partnerorganisationen

Als gemeinnütziger Verein danken wir unseren Sponsoren und Partnerorganisationen für die grosszügige Unterstützung, fachlich und finanziell.

Öffentliche Hand

- Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich
- Zürich im Alter, Stadt Zürich
- Gesundheitsförderung Wallis

Stiftungen, Vereine und Fachstellen

- Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz
- SV Stiftung
- Gerontologie.ch
- Tavolata.ch
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
- Connect!
- ZSS
- AvantAge

Firmen und Organisationen

- Migros-Kulturprozent
- Medical Nutrition Services

Dieses Innovationsprojekt wird unterstützt von:



Werden Sie Mitglied im Verein Silber Tavolata als Organisation oder als Privatperson.

[Hier geht es zur Anmeldung](#) für Ihre Mitgliedschaft. Vielen Dank.

Kontoinhaber: Verein Silber Tavolata, Zürich

IBAN CH5200700114902448836